

6

Myötätunto vastavoimana häpeälle

Ihmisen kyky tuntea lämpöä

Tutkijat ovat nykyään yhtä mieltä siitä, että yksi oleellisin evoluution myötä kehittynyt kyky nisäkkäillä on niiden **kyky kiintyä ja hoivata vastasyntyneitä jälkeläisiään** (Bell 2001; Bowlby 1969; Mikulincer & Shaver 2004). Monet nisäkkäät, mukaan lukien ihminen, reagoivat hoivan ja kiintymyksen signaaleihin, joita vastasyntyneet viestittävät. Hoivan ja lämmön signaalit viestittävät turvaa (Gilbert 1989, 2005a) ja aktivoivat erityisesti hoivaan ja kiintymykseen erikoistuneen tunnejärjestelmän, aivojen rauhoittumisjärjestelmän (ks. luku ”Häpeä evoluution seurauksena ja osana uhkajärjestelmää”).

Toinen miellyttäviä, mutta aivan toisenlaisia tunteita tuottava tunnejärjestelmä on aivojen aktivaatiojärjestelmä. Se ohjaa meitä kohti ympäristön palkkioita, tuottaen uteliaisuuden, kiihottumisen ja innostumisen tunteita. Aivojen välittäjäaineista ja hormoneista etenkin dopamiini, adrenaliini ja noradrenaliini aktivoivat ja herättävät toimimaan (Panksepp, 1998) eli ”takomaan kun rauta on kuuma”.

Aivojen rauhoittumisjärjestelmä sen sijaan aktivoituu, kun sosiaalinen ympäristömme viestittää yhteenkuuluvuutta ja hoivaa. Rauhoittumisjärjestelmän aktivoituessa oksitosiinia ja endorfiinia erittyy verenkiertoon (Carter 1998; Depue & Morrone-Strupinsky 2005; Panksepp 1998; Uväs-Morberg 1998). Rauhoittumisjärjestelmä ak-

tivoituu silittämisen, sylissä pitämisen, lempeän äänensävyn, lempeiden kasvojen ilmeiden ja sosiaalisen tuen myötä (Uväs-Morberg 1998; Wang 2005).

Rauhoittumisjärjestelmä ohjaa kohti yhteenkuuluvuutta, aktivaatiojärjestelmä ohjaa kohti sosiaalista dominanssia ja kilpailua.

Depue ja Morrone-Strupinsky (2005) osoittavat, että edellä kuvatut kaksi tunnejärjestelmää ohjaavat kohti kahta aivan erilaista sosiaalista käyttäytymisrepertuaaria. Rauhoittumisjärjestelmä ohjaa kohti yhteenkuuluvuutta, kun taas aktivaatiojärjestelmä ohjaa kohti sosiaalista dominanssia ja kilpailua. Aktivaatiojärjestelmän ohjaama ihminen pelkää tulevansa hylätyksi ja jäävänsä yksin. Hän toimii tämän uhan ohjaamana eli hänen aivojensa kolmas tunnejärjestelmä, uhkajärjestelmä on myös aktivoitunut. Kilpaillessaan ihminen ei yleensä pyri saavuttamaan lisää. Hän jatkaa kilpailua ja suorittamista voidakseen pitää jo saavuttamansa aseman laumassa (Gilbert 2019b). Yhteenkuuluvuuden tunnetta lisäävät toiminnot sen sijaan rauhoittavat ihmisiä. Tuolloin heidän kipukynnyksensä laskee sekä immuunipuolustus ja ruoansulatus tehostuvat. Sosiaalinen tuki lisää oksitosiinin erittymistä ja vähentää stressihormonien erittymistä ja auttaa tällä tavoin suojaamaan stressin kuluttavilta vaikutuksilta. Jos oksitosiinia on vähän, yksilö on herkempi stressille (Heinrichs ym. 2003).

Pohdi edellä kuvattujen tutkimustulosten valossa, mitä tapahtuu, kun:

1. *Lapsi silittää koiranpentua.*
2. *Nuori ei ole saanut yläkoulusta yhtään ystävää, eikä hän tiedä, minne hakea yhteisvalinnassa 9. luokan jälkeen.*

3. *Nuori aikuinen jää työpaikallaan yksin vastuuseen työmäärästä, josta aiemmin on ollut vastuussa kolme kokenutta työntekijää.*
4. *Keski-ikäinen on kohonnut urallaan johtavaan asemaan menestyksekkäässä yrityksessä. Hän on tottunut tekemään päivittäin ylitöitä ja jättämään lomia pitämättä saadakseen pitää asemansa yrityksessä. Hän huomaa nuorempien työntekijöiden ratkaisevan työssä eteen tulevia ongelmia nopeammin, olevan iloisempia ja sosiaalisempia sekä käyttävän ammatillista sanastoa, jonka merkitystä keski-ikäinen ei tiedä.*

Oksitosiinilla toimiva rauhoittumisjärjestelmä auttaa meitä rauhoittumaan ja tyyntymään viestittäen samalla turvaa (Gilbert 1989, 1993, 2005a). Rauhoittumisjärjestelmän kehittymisen kannalta elämämmme ensimmäiset vuodet ovat oleelliset. Pienen lapsen vanhemmat vakuuttavat maailman olevan turvallinen paikka ja tyyntyttävät näin lapsen kokeman uhan (Gerhardt 2004). Näin syntyvät ensimmäiset mielikuvat ja tunnemuistot turvallisuudesta. Näissä kokemuksissa lapsi oppii, että hänen tunteensa eivät ole vaarallisia (Leahy 2005; Schore 1994). Nämä varhaiset tunnemuistot yhdistettyinä edellä kuvattuihin neurofysiologisiin muutoksiin aktivoituvat kokiessamme stressiä (Brewin 2006).

Yhteenkuuluvuus ja rauhoittuminen laskevat stressihormonien määrää verenkierrossa, kun taas häpeä, kriittisyys ja arvostelu ovat yksi tehokkaimmista keinoista lisätä kortisolin erittymistä

Vakavat puutokset hoivassa, kuten laiminlyönti ja hyväksikäyttö, estävät pienen lapsen aivojen ja rauhoittumisjärjestelmän normaalin kehityksen (Gerhardt 2004; Schore 2001). Näiden lasten uhkajärjestelmä on ylivirittynyt (Perry ym 1995), minkä vuoksi heidän on vai-

kea säädellä tunteitaan ja rauhoittua. Osittain tämä johtuu siitä, ettei heille ole kehittynyt riittävästi kokemuksia ja muistoja rauhoittumisesta, jotka ovat perusta itsen rauhoittamiselle. Yhteenkuuluvuus ja rauhoittuminen laskevat stressihormonien määrää verenkierrossa, kun taas häpeä, kriittisyys ja arvostelu ovat yksi tehokkaimmista keinoista lisätä kortisolin erittymistä (Dickerson & Kemeny 2004).

Itsesyytökset ja turvaton kiintymyssuhde

Turvallisessa kiintymyssuhteessa kasvava lapsi oppii, että ihmiset ovat turvallisia ja avuliaita. Turvalliset ja ennakoitavat ihmiset toimivat peilinä lapsen arvioidessa ja rauhoittaessa itseään (Baldwin 2005; Mikulincer & Shaver 2004, 2005). Epävarma lapsi sen sijaan odottaa ihmisten tuottavan uhkaa. Hän odottaa tulevansa satutetuksi tai torjutuksi etenkin niiden ihmisten taholta, jotka ovat sosiaalisessa järjestyksessä korkealla ja hallitsevat ryhmää (Gilbert 2005a; Irons & Gilbert 2005; Sloman, Gilbert & Hasey 2003).

Sachs-Ericsson ym. (2006) totesivat tutkimuksessaan, että lapset, joiden vanhemmat häpäisevät lasta kutsumalla häntä tyhmäksi tai pahaksi ”kielellisesti hyväksikäyttävät lasta”. Tällainen kasvatustyyli kasvattaa lapsen itsekriittisyyttä tuottaen samalla leimat, joiden läpi lapsi oppii tuntemaan itsensä. Tässä tutkimuksessa itsekriittisyys oli yhteydessä vanhempien häpäisyyn, ja lisäksi masennukseen ja ahdistukseen. Irons ym. (2006) toistivat tutkimuksessaan nämä samat löydökset.

Ferster (1973) puolestaan havaitsi, että jos lapsi ilmaisee vihaa tai tarvitsevuutta, ja nämä ilmaisut herättävät vanhemmassa vihaa tai torjuntaa, lapsen kokema viha tai tarvitsevuus muuntuu ehdollistumisen myötä ahdistukseksi. Vähitellen lapsi ei enää tunnista vihan tai tarvitsevuuden tunteitaan, vaan tunnistaa niiden sijaan ah-

distusta. Joutuessaan konfliktiin hän alistuu ja syyttää tilanteesta itseään.

Masentuneet ihmiset syyttävät itseään niissä konfliktitilanteissa, joissa ei-masentuneet ihmiset puolustavat itseään (Forrest & Hokanson 1975). **Itsesyytökset vaikeuttavat masentuneiden ihmisten kykyä tunnistaa vihan sukusia tunteitaan ja heikentävät heidän kykyään ratkoa konfliktitilanteita.** Itsesyytökset ja itsekriittisyys ovat opittuja keinoja puolustautua ja selviytyä vihamielisessä ympäristössä. **Itsekriittisyys ohjaa alistumaan keinona välttää arvoiduksi, uhatuksi tai torjutuksi tuleminen** (Gilbert 1992; Gilbert & Irons 2005).

Naiset syyttävät usein itseään eläessään vihamielisen kumppanin kanssa. Itsesyytökset estävät heitä lähtemästä väkivaltaisesta ja alistavasta suhteesta (Buchbinder & Eisikovits 2003). Naiset syyttävät itseään tultuaan kaltoin kohdelluksi parisuhteessa, mutta irtauduttuaan suhteesta ja päästessään turvaan he syyttävät väkivaltaa käyttänyttä kumppania (Andrews & Brewin 1990). Perheväkivaltatilanteissa itsekriittisyys lisää merkittävästi riskiä post-traumaattisen stressihäiriön kehittymiselle (Sharhabani-Arzy, Amir & Swisa 2005).

Jos yksilö kokee olonsa turvattomaksi, koska hän näkee muut ihmiset uhkaavina ja voimakkaampina kuin hän itse, lisääntyvät yksilön itsetietoisuus, itsesyytökset, itsekriittisyys ja pyrkimykset täyttää muiden ihmisten odotukset. **Itsekriittisyydestä voi tulla turvakäyttäytymistä, jonka avulla yksilö pyrkii suojautumaan rangaistuksilta ja laiminlyönniltä.** Erityisesti, jos vastapuolen syyttäminen rankaisevasta tai laiminlyövästä käyttäytymisestä vahvistaa vastapuolen rankaisevaa tai laiminlyövästä käyttäytymistä (Bowlby 1980; Gilbert 1984; Gilbert & Irons 2005).

Kyky selviytyä vastoinikäymisistä ja epäonnistumisista on yhteydessä kykyyn muistaa tilanteita, joissa toiset ihmiset ovat olleet avu-

liaita ja rauhoittavia (Baldwin & Dandeneau 2005; Mikulincer & Shaver 2004, 2005). Koehenkilö, joka eli parisuhteessa, jossa kumppani oli kriittinen häntä kohtaan, oli itsekriittinen ja arveli epäonnistumisensa johtuvan omista puutteistaan epäonnistuessaan laboratoriossa järjestetyssä testissä. Sen sijaan koehenkilöt, jotka elivät lämpimässä ja tukea antavassa parisuhteessa, eivät ottaneet epäonnistumistaan laboratoriossa järjestetyssä testissä kovin vakavasti ja arvelivat epäonnistumisen johtuvan tilannesidonnaisista tekijöistä enemmän kuin heidän omista puutteistaan (Baldwin & Holmes 1987). Toisessa tutkimuksessa opiskelijoita pyydettiin keksimään tutkimusideoita ja heidän esitellessä keksimiään ideoita heille väläytettiin kuva joko hyväksyvän prosessorin kasvoista tai paheksuvan professorin kasvoista. Kuva näytettiin koehenkilöille niin nopeasti, että he eivät ehtineet tulla tietoiseksi näytetystä kuvasta. Lopuksi opiskelijoiden piti arvioida omia tutkimusideoitaan. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että paheksuvan professorin katse vaikutti opiskelijoiden itsearviointeihin negatiivisesti eli nämä opiskelijat arvioivat tutkimusideoitaan kriittisemmin kuin ne opiskelijat, joille väläytettiin hyväksyvän professorin kuvaa (Baldwin ym. 2005).

Itsekriittisyys ja perfektionismi

Perfektionismi voidaan jakaa kahteen luokkaan (Dunkley ym. 2006):

1. **Hyvässä perfektionismissa yksilön toimintaa ohjaavat itse asetetut päämäärät, jotka voivat olla hyvinkin kunnianhimoisia.** Yksilö näkee systemaattisesti vaivaa saavuttaakseen itselle asetetut tavoitteet. Tekemistä leimaavat pääsääntöisesti ilo ja kiinnostus tekemiseen. Päästessään tavoitteeseen hän kokee mielihyvää ja iloa. Epäonnistuessaan hän kokee pettymystä ja alakuloa kyseenalaistamatta kuitenkaan arvoaan ihmisenä. Hän voi

sanoa myös epäonnistuessaan: ”Tein parhaani ja se riittää tällä erää.”

2. **Pahassa perfektionismissa yksilön toimintaa ohjaavat huoli arvioiduksi tulemisesta ja pyrkimys välttää kritiikkiä ja torjuntaa.** Tuolloin tekemistä leimaavat ilottomuus ja suorittaminen ”autopilotti”-moodissa eli yksilö pyrkii tekemään työtään robotin tapaan. Tavoitteet ovat joustamattomia ja armottomia. Paha perfektionismi estää yksilöä näkemästä, missä asioissa hän onnistui ja missä asioissa hänen kannattaisi jatkossa toimia toisella tavalla. Suhtautuminen on mustavalkoinen, binäärinen: yksilö voi vain joko onnistua tai epäonnistua. Pahassa perfektionismissa tavoitteet asetetaan yleensä niin korkealle, ettei niitä voi saavuttaa. Tai jos yksilö saavuttaa tavoitteen, hän ei koe onnistumisesta mielihyvää. Sen sijaan hän selittää onnistumisen pois itsestä: ”Onnistuin kokeessa, koska luin enemmän kuin muut opiskelijat: olen silti huono.” Suurin ero suhteessa hyvään perfektionismiin on suhtautumisessa epäonnistumiseen: **epäonnistuminen tavoitteisiin pääsemisessä kyseenalaistaa yksilön arvon ihmisenä.** Tavoitteet asetetaan pahassa perfektionismissa yhä korkeammalle sitä mukaa, kun ne saavutetaan. Tavoitteet ovat kuin horisontti; joka askeleella ne siirtyvät askeleen kauemmaksi. Tavoitetta voi pahassa perfektionismissa verrata myös kangastukseen: kun lähestyt sitä, se haihtuu ilmaan ja huomaat, että ei siinä keidasta ollutkaan, vain kuumaa hiekkaa.

Perfektionistinen toiminta, jota ohjaa huoli arvioiduksi tulemisesta, korreloi useiden mielenterveyden häiriöiden kanssa (Dunkley ym. 2006). Huoli arvioiduksi tulemisesta on myös yhteydessä itsekriittisyyteen ja vahingollisin yhdistelmä on itsekriittinen suhtautuminen yhdistettynä huoleen arvioiduksi tulemisesta.

Itsekritiittisestä perfektionismista kärsivät ihmiset kokevat jatkuvaa dysforiaa, mikä johtuu heidän tavastaan suurennella pieniäkin epäonnistumisia sekä tavasta nähdä muut ihmiset tuomitsevinä ja haluttomina tai kyvyttöminä auttamaan stressaavissa tilanteissa (Dunkley, Zuroff & Blankstein 2003).

**ITSEKRIITTISYYS VOI KEHITTYÄ USEASTA ERI SYYSTÄ.
ITSEKRIITTISYYS VOI OLLA:**

- seuraus mallioppimisesta eli yksilö on oppinut kohtelevaan itseään samaan tapaan kuin häntä on aiemmin kohdeltu
- turvakäyttäytymistä vihamieliseksi arvioidussa ympäristössä
- seuraus häpeästä (Andrews 1998; Gilbert 1998)
- seuraus kyvyttömyydestä käsitellä vihaa (Ferster 1973)
- seuraus siitä, että yksilö ei ole kokenut muita ihmisiä turvallisina ja halukkaina auttamaan (Mikulincer & Shaver 2004)
- seuraus uhkajärjestelmän aktivaatiosta, joka syntyy uhkaavista mielikuvista ja ajatuksista, kuten: ”Jos en tee enemmän töitä/treenaa kovemmin/ hallitse tunteitani, kukaan ei rakasta minua”.

Kaikkia itsekritiittisyyttä ylläpitäviä prosesseja yhdistää kyvyttömyys rauhoittaa itseä sekä olla myötätuntoinen ja ystävällinen itseä kohtaan silloin, kun häpeä uhkaa (Gilbert & Procter 2006).

TAPAUUS PAULIINA: VIRHEIDEN SALLIMINEN JA ANTEEKSIANTO

24-vuotias Pauliina on uupumuksen vuoksi psykoterapiaan tullut logopedian opiskelija. Terapiaa on käyty nyt kaksi kuukautta ja Pauliina on joutunut huomaamaan, että terapeutti aloittaa tapaamiset usein muutaman minuutin myöhässä. Tänäpäin terapeutti on myöhässä 10 minuuttia. Sovitaan käynnin alussa, että venytetään käyntiä loppupäästä niin, että käyntiaika säilyy vakiona.

Kotitehtävänä käyntien välillä on ollut tunteiden tunnistaminen arjessa. Pauliina kertoo ärtyneensä opiskelukaverista, joka oli puhunut työharjoittelussa kohtaamistaan potilaista arvostellen heidän heikkoa sitoutumistaan kotitehtävien tekemiseen.

Terapeutti: ”Miksi tuo kommentti ärsytti sinua?”

Pauliina: ”Se tuntui loukkaavalta. Ihan kuin hän olisi arvostellut minua. Masennuksen takia ihan tavalliset päivärutiinit ovat välillä todella työläisiä minullekin.”

Terapeutti: ”Masennus on vienyt voimiasi ja päivärutiinit ovat olleet sinulle työläisiä. Huomaatko, että sinusta on tullut masennuksen myötä empaattinen niitä ihmisiä kohtaan, jotka painivat samanlaisten vaikeuksien kanssa?”

Pauliina pohtii asiaa vakavana ja nyökkää hitaasti.

Terapeutti: ”Mitkä asiat sinulle tällä hetkellä tuovat elinvoimaa? Mikä tuntuu juuri nyt merkitykselliseltä toiminnalta?”

Pauliina: ”Se, että olen hyvä opiskelussa ja työssä. Muut elämänalueet tuntuvat nyt vaikeilta hahmottaa, ja vähän pelottavilta. Kun seurustelu päättyi eroon, niin työ ja opiskelu tuovat elämään turvallisuutta ja pysyvyyttä. Ne ovat ennakoitavia ja hallittavampia elämänalueita kuin muut.”

Terapeutti: ”Aivan varmasti näin, minun on helppo ymmärtää tämä. On ihan ok keskittyä vahvistamaan tässä kohdassa turvan tunnetta ja elinvoimaa. Voitko kuvailla minulle, millainen olet parhaimmillasi? Millaisena sinun on helpoin pitää itsensä?”

Pauliina: ”Parhaimmillani olen ahkera, motivoitunut, keskittynyt ja pirteä”

Terapeutti: ”Entä millainen olet silloin, kun olet masentunut ja uupunut?”

Pauliina: ”Masentuneena olen vastakohta parhaasta puolestani. Tuolloin olen vetämätön, poissaoleva ja välttelevä. Haluan vain pois jonnekin turvaan”

Terapeutti: ”Kohtasitko masentunutta puoltasi kuluneella viikolla?”

Pauliina: ”Nukuin yhtenä aamuna pommiin, enkä ehtinyt aamuluennolle. Tuolloin ajattelin, että miten se voi olla niin vaikeaa mennä ajoissa nukkumaan ja olla torkuttamatta herätyskelloa”

Terapeutti: ”Miksi herääminen aamuluennolle on sinulle tärkeää? Mitä se tarkoittaa, että osallistuu aamuluennolle?”

Pauliina: ”Sitä, että on aikuinen ja hallitsee hommansa”

Terapeutti: ”Entä minä sitten? Minähän myöhästyin tänään 10 minuuttia ja olen muutenkin usein vähän myöhässä. Olenko aikuinen? Tai pätevä psykoterapeutti? Vai olenko toivoton tunari ja huono terapeutti, joka ei kykene olemaan edes ajoissa tapaamisissa?”

Pauliina hymyilee: ”No ei se sitä tarkoita. Kyllä aikuisetkin tekevät virheitä, mutta se tuntuu erilaiselta, koska olet jo psykoterapeutti.”

Terapeutti: ”Olenko kertonut, että myöhästyin omista ylioppilaskirjoituksistani?”

Pauliina innostuu: ”Mäkin meinasin myöhästyä! Tai unohdin koska siellä piti olla, mutta kaveri soitti ja ehdin juuri ja juuri saliin.”

Terapeutti: ”Jes! Voin lohduttaa, että elämän varrella näitä virheitä kertyy jokaiselle ja samalla virheiden kokoluokka muuttuu, kun saa mahdollisuuden suhteuttaa uudet mokat vanhoihin. Sillä tavalla virheet pienenevät vanhetessaan, kun ne saavat enemmän vertailukohtia. Mutta tämä tulee vasta iän ja kokemusten myötä. Perussääntö siis on, että virheet pienenevät saadessaan seuraa.”

Pauliina nyökkää ja huokaisee.

Terapeutti: ”Voitko vielä palata mielessäsi tuohon aamuun, kun havahdut hereille ja katsot kelloa. Ymmärrät juuri, että et enää ehdi luen nolle. Että menetit juuri tämän kyseisen luen non. Mitä olisit kaivannut tuossa hetkessä?”

Pauliina kyyneltyy: ”Että joku olisi sanonut, että ei se haittaa”

Terapeutti: ”Että ei se haittaa, että kaikki on ok. Huomaatko, kun sanoit sen ääneen, jotain tapahtui. Sanoit juuri taikasanat: Ei se haittaa.”

Pauliina pyyhkii kyyneleitä.

Terapeutti: ”Kun ihminen tekee virheen ja pettyy omaan suoritukseensa, hän ei kaipaa syyttelyä, koska itsesyytökset ovat automaattisia ja niitä on jo riittävästi. Hän kaipaa armahdusta, anteeksiantoa itseltä ja muilta.”

Itsemyötätunnon palaset

Kun ihminen epäonnistuu, eivätkä asiat suju odotusten mukaisesti, hän alkaa pelätä seurauksia. Hän pelkää tulewansa häpäistykksi tai hylätyksi. Tuolloin aktivoituu itsekriittisyys, josta puolestaan seuraa vaikeuksia rauhoittaa itseä ja vakuuttaa itselle, että tästäkin selvitään. Samaan aikaan itsekriittisyys vinouttaa ihmisen tapaa tulkita muiden ihmisten käyttäytymistä. Katsellessaan ympärilleen tuomitsevuuden silmälasien läpi hän tulkitsee myös muut ihmiset kriittiseksi ja tuomitseviksi.

Itsekritiikin vallassa yksilön on vaikea tuottaa itsemyötätuntoisia mielikuvia ja tunteita (Gilbert ym. 2006). **Esimerkiksi bulimaa sairastavat eivät poikkeaa verrokeista siinä, että he käyttävät ruokaa hoivan lähteenä, vaan siinä, että heillä ei ole juuri muita keinoja hoivata itseään kuin ruoka** (Lehman & Rodin 1989).

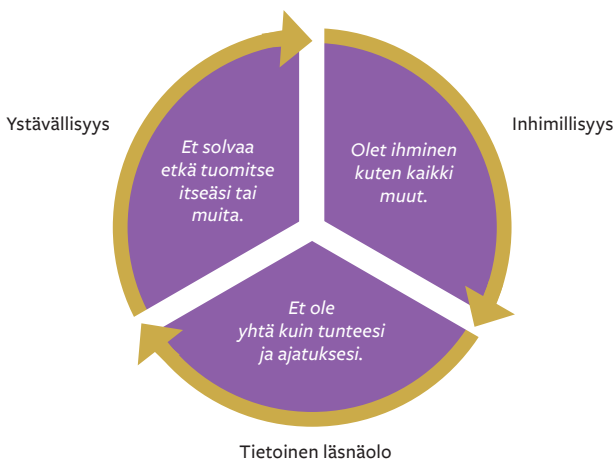
Useat kognitiivisen käyttäytymisterapian ns. kolmannen aallon suuntauksat korostavat myötätunnon merkitystä psykologisista häiriöistä toipumisessa. Dialektinen käyttäytymisterapia (Linehan 1993;

Lynch ym. 2006), tietoisien läsnäolon harjoittelu (Segal, Williams & Teasdale 2002) ja myötätuntokeskeinen terapia (Gilbert 2010) ovat näistä keskeisimmät.

McKayn ja Fanningin (1992) mukaan myötätunto koostuu kolmesta komponentista: **ymmärryksestä, hyväksymisestä ja anteeksiannosta**. Neffin (2003a, 2003b) mukaan se rakentuu **ystävällisyydestä, inhimillisyydestä ja läsnäolosta**.

Hankalassa tilanteessa, epäonnistuessasi tai kohdatessasi odottamattomia vaikeuksia:

- Kun olet **ystävällinen** itseäsi kohtaan, ymmärrät, että kohtaavat nyt vaikeuksia. Suhtautuessasi ystävällisesti tunnet lämpöä ja ystävällisyyttä epäonnistunutta itseäsi kohtaan. Ymmärrät ja annat tilaa pettymykselle. Et solvaa, etkä tuomitse itseäsi tai muita.
- Kun olet **humaani** itseäsi kohtaan, ymmärrät epäonnistumisen ja odottamattomien vaikeuksien osoittavan, että olet ihminen, kuten kaikki muut. Kaikki meistä kohtaavat vaikeuksia ja kaikki meistä epäonnistuvat. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että et saisi olla pettynyt ja surullinen, kun epäonnistut.
- Kun olet **tietoisesti läsnä**, tunnistat kivuliaat tunteet ja ajatukset, joita mielesi nyt tuottaa. Ymmärrät niiden olevan ohi meneviä, kuin roskaa veden pinnalla. Mielesi on tuo vesi ja se kuljettaa mukanaan kaikenlaista, uutta ja vanhaa roskaa. Ymmärrät, että et ole yhtä kuin tunteesi ja ajatuksesi.



KUVA 21. Itsemyötätunnon palaset Neffin mukaan (2003a, 2003b).

TAPAUKSEKSE VESA: VAIKEUS ARVOSTAA OMAA TYÖPANOSTA

53-vuotias Vesa käy terapiassa masennuksen ja työuupumuksen vuoksi. Hän työskentelee esimiehenä It-alalla, missä jatkuvasti kiristyneet aikataulupaineet ovat tehneet työssä jaksamisesta haasteellista. Vesa on kuvannut, että jokainen taho pitää omaa projektiaan kaikkein tärkeimpänä ja hänen tiimiltään odotetaan 100 % panostusta kolmeen erilliseen projektiin. Hän on tehnyt jo useita vuosia ylitöitä, josta on aiheutunut vaikeutta rentoutua ja palautua työstä illan ja yön aikana. Terapiassa on ilmennyt myös surua siitä, että työ ei enää palkitse samaan tapaan kuin ennen. Vesa on ollut aina hyvä työssään ja hän on kokenut palkitsevaksi sen, että hän on saanut luoda yh-

dessä tiimensä kanssa onnistuneita ratkaisuja. Työhön on vaa-
dittu yleensä paljon panostusta, mutta ongelmat on kuitenkin
hyvällä yhteistyöllä saatu ratkaistua. Nyt hän kertoo tilanteen
olevan se, että ”mitään ei saa tehdä kunnolla, koska mihinkään
projektiin ei saa laittaa liikaa paukkuja”. Näin ollen tulokset
ovat huonoja, eivätkä projektit etene aikataulussa. Onnistumis-
kokemuksia ei työssä enää tule, eikä kaikkia töitä ehtisi teke-
mään, vaikka hän tekisi ylitöitä joka ilta.

Vesa tulee terapiakäynnille 15 minuuttia myöhässä, kuten
usein tapahtuu. Myöhästyminen johtuu vaikeudesta irtautua
töistä ajoissa. Vesa kertoo tunnistavansa masennusta ja ala-
kuloa, mikä on hänelle uutta. Terapian alussa hän oli vain vi-
hainen ja ärtynyt jatkuvasti. Hän huomasi perheenjäsenten
alkaneen varoa häntä. Hän aloitti terapian raivostuttuaan ja
huudettuaan töissä kollegalle ja vaimon kerrottua, ettei hänen
läsnä ollessaan uskalla enää oikein hengittää.

Terapeutti: ”Olet kertonut aiemmin, että perhe on sinulle tär-
keämpi kuin työ. Olet välillä onnistunut rajaamaan työtä pa-
remmin ja olemaan iltaisin läsnä perheesi kanssa. Voiko suru
ja alakulo olla sitäkin, ettet pysty jakamaan ajatuksiasi ja ai-
kaasi tällä hetkellä arvojesi mukaisesti? Työ vie sinulta nyt ehkä
enemmän kuin mitä haluaisit sille antaa?”

Vesa: ”Aiemmin olin vihainen muille, kun he tekivät virheitä tai
hölmösti jonkun homman. Nyt huomaan ajattelevani omasta
työstäni jokaisen päivän päätteeksi, että ’Onpa tämä hoopon
hommaa’ ja ’Täysin toivoton projekti.’”

Terapeutti: ”Mitä sinä kaipaisit, kun olet tehnyt päivän töitä ja
suljet tietokoneitasi?”

Vesa: ”On vaikea arvostaa omaa työtä, kun kukaan ei koskaan kiitä, eikä kannusta.”

Terapeutti: ”Se on täysin totta. Ja samalla, kun ympäristö ei kannusta sinua, niin kaipaavat hyväksyntää ja arvostusta entistä enemmän, eikö vain?”

Vesa: ”Mmm”

Terapeutti: ”Kerroit käynnin alussa minulle, kuinka selvitit tänään hankalan tilanteen, jossa alaisesi oli. Myöhästyit sen takia käynniltäkin. Kerroit, ettei sinulla ollut koulutusta aiheeseen, mutta halusit auttaa tätä kaveria. Näit vaivaa ja käytit auttamiseen ison osan työaikaasi tänään. Lopulta asia ratkesi, ja kaveri pääsi jatkamaan työtään. Se oli aika taitavasti toimittu, vai mitä?”

Vesan silmät kostuvat ja istumme hetken hiljaa.

Kotitehtäväksi Vesa saa arvioida päivittäin, mitä arvokasta on siinä, mitä hän tekee joka päivä. Jokainen pieni teko ja valinta - mikä merkitys sillä on? Mihin suuntaan se sinua kuljettaa? Mitä edistät, kun teet taas yhden ”hoopon työtehtävän”? Pyritkö teollasi edistämään yhteistä hyvää? Autatko jotakuta muuta? Onko se arvokasta?

Evoluutio ja sosiaalinen mielen teoria

Myötätuntokeskeisessä terapiassa myötätunto nähdään osana evoluution myötä kehittynyttä sosiaalista mielen teoriaa (Gilbert 1989, 2000, 2005a, 2005b). Tämän lähestymistavan mukaan ihmiset ja eläimet luovat suhteita, joissa he ottavat erilaisia rooleja suhteessa toisiinsa. Näitä suhdetyyppejä ovat kiintymyssuhteet, seksisuhteet ja valtasuhteet. Suhteet muodostuvat yksilöiden lähettäessä toisilleen erilaisia signaaleja ja nämä signaalit aktivoivat eri aivoalueita saaden

aikaan erilaisia fysiologisia reaktioita. Kiintymystä aktivoivat signaalit saavat aikaan oksitosiinin erittymistä vastapuolessa, kun taas aggression signaalit aktivoivat kortisolin tuotantoa (Carter 1998; Depue & Morrone-Strupinsky 2005).

Ihmiselle on tyypillistä reagoida samaan tapaan kehon ulkopuolisen ympäristön vaikutteisiin ja mielen sisäisiin vaikutteisiin aivan kuin niillä ei olisi mitään eroa (Gilbert 2019b). Seksikkään kuvan näkeminen aktivoi aivolisäkkeen toimintaa saaden aikaan seksuaalisen kiihottumisen. Seksuaalinen mielikuva tai fantasia saa aikaan täsmälleen saman fysiologisen reaktion ja kiihottumisen.

Evoluution myötä kehittyneet sosiaaliset aivomme reagoivat sisäiseen tuomitsevuuteen ja sen aiheuttamiin stressireaktioihin aivan kuten ulkoiseen uhkaan.

Itsekriittisyydessä toteutuu edellä kuvattu sisäisen mielikuvan toimiminen sosiaalisen vaikutteen tavoin. Itsekriittisen ihmisen aivot eivät tunnista, onko kyseessä mielen sisäinen vai kehon ulkopuolisen ympäristön tuottama vaikutte. Aivot suhtautuvat kriittiseen ajatukseen ja mielikuvaan kuin todelliseen uhkaan, jolloin uhkajärjestelmä aktivoituu. Tuolloin yksi osa itsestä tuottaa arvioita omasta toiminnasta, kuten ”epäonnistuit jälleen, ei sinusta ole mihinkään, kukaan ei rakasta sinua” ja toinen osa itsestä suhtautuu näihin arvioihin samaan tapaan kuin ihminen suhtautuu ulkoiseen kritiikkiin. Kehossa aktivoituvat stressireaktiot ja ahdistuneisuus sekä masennukselle tyypilliset ajatukset lisääntyvät. Evoluution myötä kehittyneet sosiaaliset aivomme reagoivat näin ollen sisäiseen tuomitsevuuteen ja sen aiheuttamiin stressireaktioihin aivan kuten ulkoiseen uhkaan. Tuolloin aktivoituu joko dominoiva ja vihamielinen, hyökkäävä käyttäytyminen tai alistuva, ahdistuva ja masentuva käyttäytymismalli. Tällaista itsekriittisyyttä voidaan pitää eräänlaisena itseän kohdistettuna ahdisteluna, joka voi säännöllisesti stimuloida alistu-

vaa, ahdistuvaa tai masentuvaa puolustusmekanismia yksilössä. Eri-tyisen vahingollista tämä on silloin, kun yksilö ei osaa puolustaa itseään näitä hyökkäyksiä vastaan (Whelton & Greenberg 2005).

Jos kritiikki itseä kohtaan on säännöllistä ja toistuvaa, siitä muodostuu vakiintunut tapa puhua itselle: tuomitseva, mitätöivä, alentava ja vihamielinen sisäinen ääni (Brewin 2006). Sisäinen kriitikko voi kommentoida ja käskyttää, tuomita ja kehottaa. Sisäisellä äänellä on myös emotionaalinen sävy (Gilbert 2000; Whelton & Greenberg 2005). Äänensävy, joka sisäisellä äänellä on, on oleellisempi kuin sanat, joita sisäinen kriitikko käyttää.

TEHTÄVÄ.

Palauta mieleesi jokin hankala tilanne, joka on tapahtunut kuluneen viikon aikana. Jokin sellainen tilanne, jonka jälkeen et ollut tyytyväinen omaan käyttäytymiseesi. Ota paperia ja kirjoita ylös:

- *Missä olit? Keitä oli paikalla? Mitä tarkalleen ottaen tapahtui?*
- *Miten olisit halunnut tilanteen sujuvan?*
- *Mihin olit tyytymätön omassa toiminnassasi?*
- *Millaisia ajatuksia mielessäsi kulki tilanteessa? Entä tilanteen jälkeen?*
- *Millainen oli ajatustesi äänensävy? Tihkuiko jokin tunne sisäisestä puheestasi?*
- *Tunnistatko ajatusten sävyssä inhoa? Vihaa? Mitätöintiä? Häpeää?*
- *Onko joku joskus puhunut sinulle samaan sävyyn?*

- *Puhuivatko vanhempasi itselleen tai toisilleen samoin sanoin? Samalla äänensävyllä?*
- *Voisitko sanoa nämä lauseet samoin äänensävyin parhaalle ystävällesi?*
- *Mitä sanoisit ystävällesi vastaavassa tilanteessa?*
- *Sano samat lauseet samoin äänensävyin nyt itsellesi.*
- *Kirjoita lauseet paperille ja laita paperi näkyvälle paikalle, esimerkiksi jääkaapin oveen.*