



KRISTIN NEFF

Itsemyötätunto

LUOVU ITSESI SOIMAAMISESTA JA
LÖYDÄ ITSEVARMUUTESI



VIISAS



ELÄMÄ

VIISAS  ELÄMÄ



KRISTIN NEFF

Itsemyötätunto

LUOVU ITSESI SOIMAAMISESTA JA
LÖYDÄ ITSEVARMUUTESI

Suomentanut Tanja Kielinen

VIISAS



ELÄMÄ

Englanninkielinen alkuteos
Self-Compassion
by Kristin Neff

Copyright © 2011 by Kristin Neff
All rights reserved

ISBN 978-952-260-479-8
© Viisas Elämä, 2016, 2018
2. painos

Kansi: Taivo Org, Küpress OÜ
Taitto: Keski-Suomen Sivu Oy
Paino: Books on Demand GmbH

Viisas Elämä Oy
Fredrikinkatu 35, 00120 Helsinki
www.viisaselama.fi

Rupertille ja Rowanille
iloista, ihmeistä, rakkaudesta ja inspiraatiosta

SISÄLLYS

Kiitokset.....	9
<i>Ensimmäinen osa</i> Miksi myötätuntoa?.....	11
1 Löytöretki myötätuntoon	13
2 Loppu mielettömyydelle	31
<i>Toinen osa</i> Myötätunnon ydinelementit.....	57
3 Ole kiltti itsellesi	59
4 Samassa veneessä	85
5 Tietoisena hetkestä toiseen	109
<i>Kolmas osa</i> Myötätunnon hyödyt	141
6 Emotionaalinen joustavuus	143
7 Syrjään itsetuntopelistä	175
8 Motivaatio ja sisäinen kasvu	205
<i>Neljäs osa</i> Myötätunto ja ihmissuhteet	237
9 Myötätuntoa toisia kohtaan.....	239
10 Myötätunto ja vanhemmuus.....	264
11 Rakkaus ja seksi	281

<i>Viides osa</i>	Myötätunnon ilot.....	309
12	Kotelosta kuoriutuu perhonen.....	311
13	Itsearvostus	339
	Lopuksi.....	359
	Viitteet	361
	Hakemisto	381

KIITOKSET

Ennen kaikkea minun on kiitettävä aviomiestäni Rupertia. Hän rohkaisi minua kirjoittamaan tämän kirjan, auttoi ehdotuksen ja sitten itse kirjan työstämisessä ja toimi kirjan ensisijaisena toimittajana. Hän opetti minut luopumaan akateemisesta jargonista ja kirjoittamaan arkikielellä, enkä olisi voinut saada etevämpää neuvojaa ja kielen taitajaa. Kiitos myös ystävälleni ja agentilleni Elizabeth Sheinkmanille, joka uskoi minuun ja jollakin ilveellä onnistui toteuttamaan unelmani. Kiitos kaikille HarperCollinsin ystävällisille ja kannustaville ihmisille, jotka ottivat riskin ja päättivät julkaista tämän kirjan.

Olen syvästi kiitollinen monille opettajille, jotka ovat auttaneet minua ymmärtämään itseän kohdistuvan myötätunnon merkityksen ja arvon. Pitkäaikainen opettajani Rodney Smith on vaikuttanut suuresti tietämykseeni dharmasta ja on ollut myötätuntoinen ja viisas opas minulle vuosien ajan. Myös monet muut ovat tehneet minuun suuren vaikutuksen, joko vetämillään meditaatioretriiteillä tai kirjoittamiensa kirjojen kautta. Heihin lukeutuvat muun muassa Sharon Salzberg, Howie Cohen, Guy Armstrong, Thich Nhat Hanh, Joseph Goldstein, Jack Kornfield, Pema Chödrön, Tara Brach, Tara Bennett-Goleman, Ram Dass, Eckhart Tolle, Leigh Brasing-

ton, Shinzen Young, Steve Armstrong, Kamala Masters ja Jon Kabat-Zinn, vain muutamia mainitakseni.

Minun täytyy kiittää myös Paul Gilbertiä nerokkaista ajatuksista ja myötätuntoa käsittelevistä tutkimuksista sekä hänen työlleni antamastaan kannustuksesta. Rikoskumppanini Christopher Germer on ollut sekä suurenmoinen ystävä että mahtava työtoveri, ja toivon, että opetamme ja kirjoitamme yhdessä myötätunnosta vielä vuosien ajan. Haluan kiittää Mark Learyä, joka aikoinaan antoi minulle mahdollisuuden julkaisemalla ensimmäiset teoreettiset ja empiiriset artikkelini itseen kohdistuvasta myötätunnosta. Hän on myös etevä tutkija, ja olen kiitollinen, että itseen kohdistuvan myötätunnon tutkiminen on herättänyt hänen mielenkiintonsa. Monilla muilla on ollut olennainen rooli tämän kirjan synnyssä, mutta heitä on liiankin monta tässä mainittavaksi.

Lopuksi haluaisin kiittää äitiäni ja isääni, jotka molemmat omalla tavallaan saivat mieleni ja sydämeni avautumaan henkisyydelle jo lapsena, niin että persoonallisuuteni ytimeen iskos-tui halu herätä.

Ensimmäinen osa

MIKSI MYÖTÄTUNTOA?



1

LÖYTÖRETKI MYÖTÄTUNTOON

Tämä lähes pakonomainen itseensä keskittyminen ei ole sama asia kuin itsensä rakastaminen (...). Itsensä rakastaminen johdattaa sisäisen sitkeyden, myötätunnon ja ymmärryksen luo, jotka ovat ihmiselle luontaisia ominaisuuksia.

– SHARON SALZBERG, *THE FORCE OF KINDNESS*

Kuinka moni meistä on aidosti tyytyväinen itseensä tässä uskomattoman kilpailukeskeisessä yhteiskunnassa? Tyytyväisyys on kovin ohimenevä tila, mikä johtuu etenkin siitä, että kokeaksemme olevamme jonkin arvoisia meidän täytyy kokea olevamme *erityisiä ja keskivertoa parempia*. Kaikki sitä vähäisempi tuntuu epäonnistumiselta. Muistan kuinka ensimmäisenä opiskeluvuoteni yliopistossa olin laittautunut tuntikaupalla isoja juhlia varten ja valitin sen jälkeen poikaystävälleni, että kampaukseni, meikkini ja vaatteeni olivat totaalinen rimalanitus. Hän yritti rauhoitella minua ja sanoi: ”Älä hermoile, näytät ihan hyvältä.”

”*Ihan hyvältä?* Tosi kiva, olenkin aina halunnut näyttää ’ihan hyvältä’...”

On ymmärrettävää haluta tuntea olevansa erityinen. Ongelmana on se, että *kaikki* eivät voi olla samanaikaisesti keskivertoa parempia. Vaikka olisi todella hyvä jossakin, aina löytyy joku, joka on fiksumpi, nätimpi, menestyneempi. Miten hoitamme tilanteen? Emme kovin hyvin. Nähdäksemme itsemme positiivisessa valossa me yleensä korostamme omaa egoamme ja väheksymme toisia, jotta vaikuttaisimme vertailussa hyvältä. Tämä strategia kuitenkin kostautuu, sillä se estää meitä toteuttamasta itseämme kunnolla.

Vääristävät peilit

Jos ollakseni tyytyväinen itseeni minun täytyy tuntea olevani toisia parempi, miten selvästi minä silloin näen toiset – tai itseni? Sanotaan vaikka, että minulla on ollut stressaava työpäivä ja olen ärtynyt ja äksyilen miehelleni, kun hän tulee kotiin myöhemmin sinä iltana (tämä kaikki on tietenkin täysin hypoteettista). Jos positiivisen minäkuvan ylläpitäminen on minulle erittäin tärkeää enkä halua joutua näkemään itseäni negatiivisessa valossa, väritän tulkintaani siitä mitä tapahtuu niin, että kitka mieheni ja minun välillä näyttää olevan mieheni syy, ei minun.

”Tulit sitten vihdoinkin kotiin. Kävitkö ostamassa ruokaa niin kuin pyysin?”

”Pääsin vasta ovesta sisään. Mitä jos ensiksi vaikka tervehtisit ja kysyisit, miten päivä meni?”

”Jos sinulla ei olisi tapana unohtaa asioita, minun ei ehkä tarvitsisi aina hätyytellä sinua.”

”No itse asiassa minä kyllä kävin ruokakaupassa.”

”Ai... No, öh... Poikkeus vahvistaa säännön. Kunpa et olisi niin epäluotettava.”

Tämä ei todellakaan ole resepti onneen.

Miksi on niin vaikea myöntää, kun on mennyt liian pitkälle, ollut töykeä tai kärsimätön? Koska egosta tuntuu paljon paremmalta silloin, kun virheensä ja puutteensa projisoi johonkuhun toiseen. *Se on sinun syytäsi, ei minun.* Tämä dynamiikka on lukuisten väittelyjen ja riitojen takana. Osapuolet syyttävät toisiaan siitä, että toinen on sanonut tai tehnyt jotakin väärää, puolustelevalta omia tekojaan kynsin ja hampain, vaikka molemmat tietävät syvällä sisimmässään, että syytä löytyy molemmista. Kuinka paljon aikaa tällaiseen haaskaantuu? Eikö olisi paljon parempi, jos molemmat osapuolet vain rehdisti tunnustaisivat virheensä?

Muutoksesta on kyllä helppo puhua, mutta käytännön toteutus voi tuottaa vaikeuksia. Jos itseään ei näe selvästi, on lähes mahdotonta huomata, mitkä omat piirteet aiheuttavat ongelmia suhteissa toisiin ihmisiin tai estävät ottamasta koko potentiaalia käyttöön. Miten ihminen voi kasvaa, jos hän ei ole tietoinen heikkouksistaan? Olemalla piittaamatta omista vioistaan tai sysäämällä vastuun vaikeuksistaan ja ongelmistaan jonkun toisen niskoille voi kohentaa oloaan *hetkellisesti*, mutta pitkällä aikavälillä aiheuttaa itselleen vain hallaa, kun jatkuvasti joko riitelee tai jää jumittamaan johonkin tilanteeseen.

Itsekritiikin hinta

Kun jatkuvasti ruokkii tarvettaan nähdä itsensä positiivisessa valossa, se on vähän sama kuin ahtaisi itsensä täyteen karkkia. Ensin seuraa lyhyt sokerihumala ja sen jälkeen romahdus. Romahduksen jälkeen heiluri heilahtaa välittömästi epätoivon puolelle, kun tajuaa, että aina ei voi syyttää ongelmistaan toisia, ei vaikka kuinka haluaisi. Aina ei voi tuntea olevansa erityinen ja keskivertoa parempi. Siitä seuraa usein järkytys. Sitä katsoo peiliin eikä pidä näkemästään (ei kirjaimellisessa eikä kuvaannollisessa mielessä), ja niin häpeän siemenet on istutettu. Useimmat ihmiset ovat uskomattoman ankaria itselleen siinä vaiheessa, kun vihdoinkin myöntävät jonkin tekemänsä virheen tai puutteen. ”En ole tarpeeksi hyvä. Minusta ei ole mihinkään.” Ei ole mikään yllätys, että salaamme totuuden itseltämme, kun rehellisyys kerran saa osakseen niin kovaa kritiikkiä.

Me tuotamme itsellemme suurta emotionaalista tuskaa alueilla, joilla itseään on vaikea huijata, esimerkiksi silloin, kun vertaamme painoamme lehdissä oleviin kuviin malleista tai pankkitilimme saldoa rikkaiden ja menestyneiden taloudelliseen tilanteeseen. Lakkaamme uskomasta itseemme, alamme epäillä omia kykyjämme ja menetämme toivomme. Näin surkeassa tilassa itseään tietenkin alkaa sättiä entistä pahemmin, koska on niin hyödytön tunari, ja mieliala sen kuin laskee laskemistaan.

Vaikka onnistuisikin ottamaan itseään niskasta kiinni ja lopettamaan surkuttelun, itselle kelpaava taso, ”tarpeeksi hyvä”, tuntuu turhauttavasti pysyvän jatkuvasti ulottumattomissa. Pitäisi olla fiksu *ja* hyvässä kunnossa *ja* muodikas *ja* kiinnostava *ja* menestyvä *ja* seksikäs. Ai niin, ja myös henkis-

Miksi meidän on usein paljon helpompi suhtautua ystävällisesti toisiin ihmisiin kuin itseemme?

Hyvää itsetuntoa pidetään onnellisuuden ja menestyksen edellytyksenä äärimmäisen kilpailuhenkisessä nykymaailmassa, jossa meidän tulee jatkuvasti parantaa suoritustamme, olla muita edellä. Vaikka hyvä itsetunto saa olon tuntumaan hetken ajan hyvältä, tilanne voi muuttua salamannopeasti, kun vertaamme itseämme toisiin ja huomaamme, että aina löytyy joku, joka on paremman näköinen, menestyneempi tai älykkäämpi.

Viime vuosina onkin itsetunnon sijaan alettu kiinnittää huomiota toiseen hyvinvoinnille keskeiseen tekijään – myötätuntoon. Monet suhtautuvat itseensä hyvin kriittisesti, ja myötätunnon osoittaminen itselle voi aluksi tuntua ajatuksena vieraalta. Tutkimukset kuitenkin paljastavat, että myötätuntoisesti omiin epäonnistumisiinsa ja puutteisiinsa suhtautuvat voivat huomattavasti paremmin kuin ne, jotka jatkuvasti kritisoiivat ja syyttelevät itseään.



Kristin Neff on Texasin yliopiston professori ja maailman johtavia myötätuntotutkijoita. Empiiristen tutkimusten, tapauskertomusten, käytännön harjoitusten ja huumorin avulla hän neuvoo, miten voimme luopua liiallisesta itsekritiikistä ja opetella kohtelemaan itseämme ystävällisesti – ja parantaa siten hyvinvointiamme kokonaisvaltaisesti.

VIISAS  ELÄMÄ

ISBN 978-952-260-479-8

KI 17.3; 14.4

www.viisaselama.fi

