



**Askeleita parempaan arkeen:  
Toivo ja (itse)myötätunto elämän tasapainolaudalla**

Saija Westerlund-Cook

Asiantuntija

Väitöskirjatutkija

Ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti

# Mitä päivääsi on tänään mahtunut?



## Pohditaan yhdessä:

- Arkea
- Uupumusta ja unelmia
- Rajojen asettelua ja palautumista
- Yksin ja yhdessä



# Pandemic Flux - syndrooma

- Tunteiden laimeus
  - Lisääntynyt ahdistus ja masennus
  - ”Tulva-kapasiteetin” (fyysinen ja psyykkinen) ylittyminen
  - Loputon loppukiri
  - Tunnelatausten täyttymättömyys
  - Uuden normaalin uudelleen kalibrointi
  - Kollektiivinen suru
- Vuoristorata: on / off

# Maailmantilanne:



Saija Westerlund-Cook

# Gabor Maté:

- Emme väsy myötätuntoon emmekä sen takia, vaan väsymme siihen että emme anna itsellemme lupaa **olla** oma itsemme tai **huolehtia** itsestämme.





Saija Westerlund-Cook

# Hyvinvoiva yksilö hyvinvoivassa yhteisössä:

- Christina Maslach: Maslach Burnout Inventory (MBI) mittaa kolmea ulottuvuutta: emotionaalista uupumusta, etäisyyden ottoa ja suorituskykyä.
  - *Krooninen kuormitus*: uupumus, merkityksettömyys ja suorituskyvyn aleneminen (kognitiivisesti mutta myös tunnetasolla).
  - Miten maksimoida hyvinvointi kaiken muutoksen keskellä?



# Maslachin kuusi kriittistä aluetta:

1) Kuormitus

2) Kontrolli

**3) Positiivinen palaute** (sisäinen ja ulkoinen, onnistumisen mahdollisuudet, suoritusten huomaaminen ja arvostaminen)

**4) Yhteisöllisyys** (psykologinen turvallisuus vs. "toksinen" ympäristö)

5) "Reilu peli" (tilanteet, prosessit, toimintatavat ja mahdollisuudet)

**6) Arvot** (selkeät, sovitut → merkityksellisyys)

# Mieti hetken...

- Mitä sinulle tulee mieleen sanasta STRESSI?
- Miltä se tuntuu, mitä ajattelet? Miltä tuntuu se, mitä ajattelet?
  
- Entä myötätunto?
  
- ...tai ITSEmyötätunto?

# Itsetunto vs itsemyötätunto? (Neff)

- Itsetunto on hyvän päivän kaveri, itseMYÖTÄtunto toimii myös elämän myrskyissä: ei tarvitse olla *parempi kuin* eikä varsinkaan \*täydellinen\*

→ Olet arvokas, koska olet. Juuri sellaisena kuin olet.

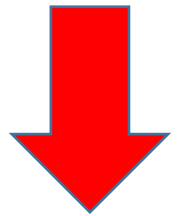
1. Tietoinen läsnäolo
2. Jaettu ihmisuus
3. Lempeys

# Itsemyötätunnon voima: (Neff)

- Onnellisuus, toivo
- Elämäntyytyväisyys, kiitollisuus
- Viisaus, tunneäly
- Tunteiden säätely ja hallinta
- Positiivinen kehokuva
- Unen laatu
- Puolustusjärjestelmä



- Ahdistus, masennus, stressi ja pelko
- Päihdekäyttö
- Syömishäiriöt
- Itsetuhoisuus
- Uupumus
- Arjen hallinnan haasteet



# Elinehto - Taistele, pakene, jähmety:

## **Parasympaattinen**

- Tend-and-befriend
- Turvassa ja hyvinvoiva
- Levollinen ja rento

## **Sympaattinen**

- ”Minä itse”
- Hätätila
- Jännittynyt

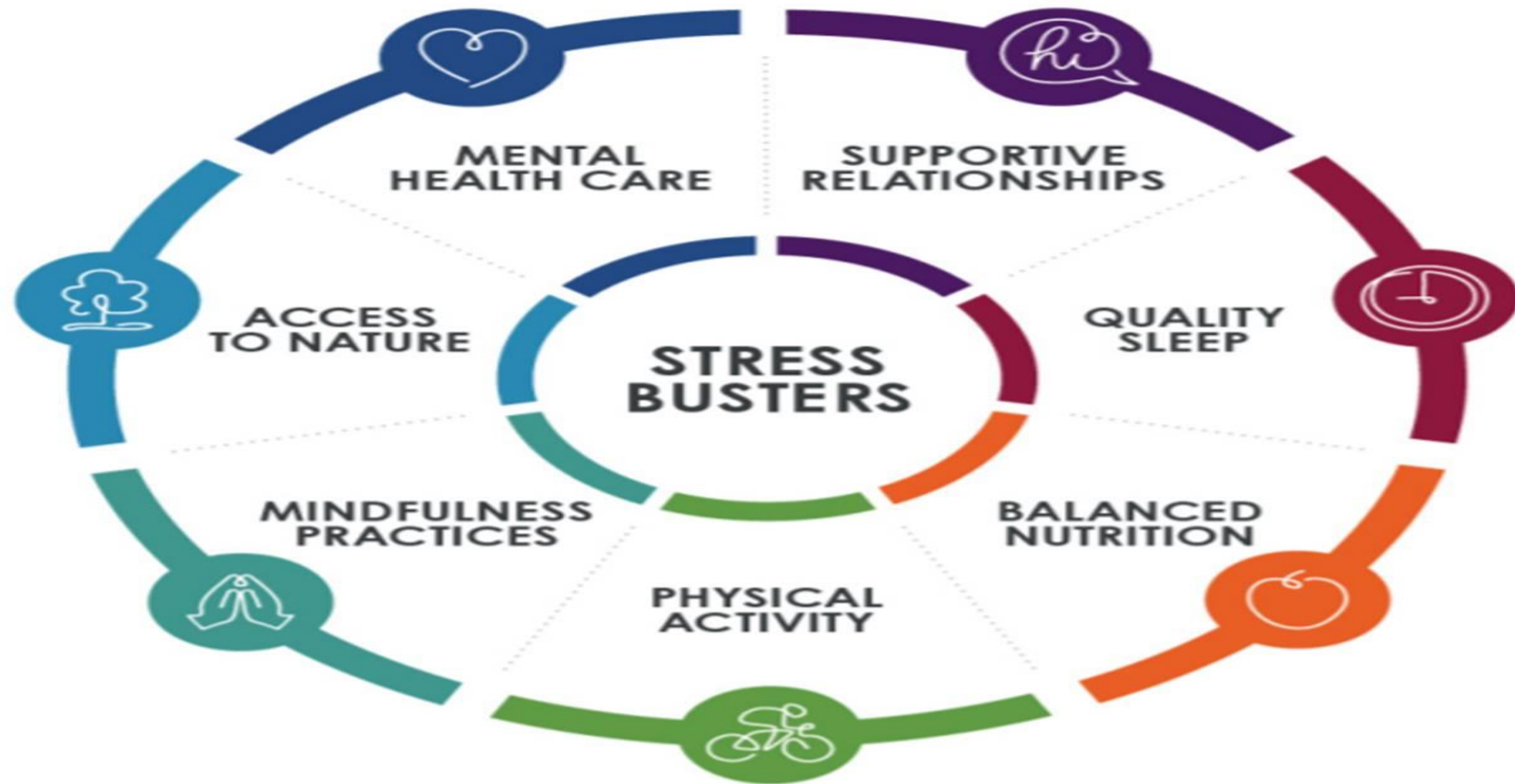




# Stressivaste:

- **Positiivinen:** lyhytaikainen sykkeen nousu, vähäinen stressihormoneiden nousu. Kasvattaa resilienssiä. **Kannattelevien suhteiden avulla “kimmahdaa” takaisin ja palautuu.** → ei tarvitse vältellä/pelätä!
- **Siedettävä:** Vakava mutta tilapäinen stressivasteen nousu (muutto, isovanhemman kuolema), **“puskuroituu” silti kannattelevien suhteiden avulla.**
- **Toksinen:** Pitkäaikainen stressivasteen aktivoituminen, **kannattelevien suhteiden puuttuessa toksinen** sekä aivojen rakenteelle että muillekin kehittyville kehon systeemeille → pitkäaikaiset keholliset muutokset.

# Stressin vastelääkkeet: (Lähde: Californian Surgeon General Playbook)



# Toivottomuuden askelmat: (Chan & Hellman)

- **Ensimmäinen:** viha ja turhautuminen. Toivon lähellä – normaaleja reaktioita kun odotukset eivät toteudu. Tärkeintä on mitä teemme tunteiden kanssa.
  - **Toinen:** epätoivo. Tavoite on vielä toivottu mutta keinot ja väylät ulottumattomissa. Motivaatio hiipuu.
  - **Viimeinen:** apatia. Tavoite tavoittamattomissa, energiaa ei enää ole.
- Tuhoisa sisäisesti ja ulkoisesti.

# Matala toiveikkuus:

- Tulevaisuuden hahmottaminen ja muutos vaikeaa.
- Avun pyytäminen / vastaanottaminen hankalaa.
- Pystyvyyden, pärjäävyyden ja myötätunnon tärkeys!
- Onko järjestelmässä tilaa toivolle?
- Rakennetaanko toivottu tulevaisuus yhdessä (vai torpataanko alkuunsa)?

# Toiveikkuus ja resilienssi:

- Tärkeä tunnistaa (epä)toivon peruspilarit, jotta voidaan antaa oikea-aikaista ja oikeanlaista tukea
  - **Tahtotilaa:** tukea ja ”tsemppausta” **Suunnistusta:** tukea ja strategioita
- Toiveikkuuden lisääminen johtaa resilienttiin käyttäytymiseen.

(Casey Gwinn)



# Toivon ja optimismin ero:

- Optimismi: huomenna on paremmin.
- Toivo: huomenna on paremmin kuin tänään JA voin tehdä jotain sen eteen, että tämä toteutuu.
- Toivo ei ole ”toksista positiivisuutta” (kaikki käännetään vängälläkin positiiviseksi)

Toivo – ei pelkkä teoria  
vaan tiede

Toivoa  
voi  
sekä mitata  
että lisätä!



# Kaikki tarvitsevat toivoa:

- Pystymmekö näkemään (erilaisen) tulevaisuuden?
- Jaksammeko nähdä että se mitä teemme tänään tuottaa (ehkä vasta) tulevaisuudessa hedelmää?
- Miten autamme haastavissa tilanteissa eläviä löytämään toivon?
- Miten itse pidämme toivoa yllä?
- Kenenkään ei pitäisi kokea olevansa ”toivoton tapaus”!

# Toivon salaisuus:

- Toivo auttaa sopeutumisessa: ”re-goaling” tai tavoitteen tarkistaminen.
- Toivo auttaa itsesäätelyssä sekä ajatusten, tunteiden että käytöksen tasolla – vähentää ”märehtimistä” ja ”angstailua”.
- MUTTA – ”joskus toivoa täytyy lainata toisilta, kunnes jaksamme taas löytää sitä itsestämme” (Dennis Sleebey)
- Ennen kaikkea täytyy valita toivo → toivo on verbi. 😊

# Toivo ja tavoitteet:

- Mitä jo teen joka vie minua/meitä sitä kohti?
- Mistä aloitan? ”Sopivasti erilailla”
- Mitä voisin tehdä lisää / vähemmän?
- Mitä voin oppia aikaisemmista vastoinkäymisistä?
- Mistä ammennan sisua?
- Miten pidän tavoitteen mielessä?
- Miten valjastan vahvuuteni?



# Toivon kipinä:

- Toivon lisääminen on parasta vastalääkettä traumaalille, toksiselle stressille ja haitallisille kokemuksille. Toivo asettaa trauman peruutuspeiliin.
- Toivoa tarvitaan niin pian kuin mahdollista (tuuletusta unohtamatta).
- Vanhemmat: toiveikkuuden lisääminen lisäsi positiivista vanhemmuutta ja vähensi kaltoinkohtelun riskiä.
- Työntekijöiden keskuudessa toiveikkuus lisäsi tehokkuutta, työtyytyväisyyttä ja vähensi työntekijöiden vaihtuvuutta.
- Burn-out ja sijaistraumatisoituminen vähenivät.

(Gwinn & Hellman 2018)

(Kiinnostuitko oman toivon tilasta? 😊)

hopescore.com

# Tunnetyö:

- Hochschild (1983) : odotetun ja oletetun roolin toteuttaminen, tunnehallinnointi sekä ilmaisun salliminen – intensiivistä mutta näkymätöntä työtä, varsinkin kuilun kasvaessa.
- Yhdessä olo: mahdotonta ilman tunteita, tunteiden hallinnointia, ”tunnekaikua” ja ”tartuttamista”.
- Projektinhallinta ja jälkipyykki: välinehuolto <3
- Onko tilaa romahtaa ja kuka ottaa kopin?

- Tunnetyö ei kuitenkaan ole vain negatiivisten tunteiden hallinnointia ja niiden kanssa tasapainoilemista.
- Koko skaala käytössä (käytettävissä): jaksamisen edellytyksenä on myös positiivisten tunteiden huomaaminen ja huomioiminen. (Negativity bias)
- Teflon / Tarra (Hanson)
- Merkityksellisyys → Motivaatio (Levy)
- Tunteilla palauttava vaikutus, kun ne huomataan, tuuletetaan, validoidaan ja otetaan talteen! 😊

# Barbara Fredrickson: Positiivinen resonanssi

- Kun jaamme yhden tai useampia positiivisia tunteita.
  - Biokemiallinen, hormonaalinen ja neurologinen synkronisointi.
  - Ystävällinen, myötämielinen suhtautuminen toisiimme.
  - Broaden-and-build / tend-and-befriend
- Sosiaalista resilienssiä voi rakentaa positiivista resonanssia mahdollistamalla, kasvattamalla ja huomioimalla.
- Mahdollistaa ”parviällyn”
- Terveyttä edistävää! (Verenpaine, aivoverenkierto, <3)



# Turvallisuuden luominen?

- Ympäristö ja hermosto vuorovaikutuksessa  $\leftrightarrow$ .
- ”Vertaistuki” käynnistää turvallisuuden kautta korjaavan kokemuksen.
- Vääriä tulkintoja ei ole, vain erilaisia, eri ”valmiuksilla”, eri lähtökohdista.

→ Yhteisvastuu!

# Traumainformoitu lähestymistapa

- Fyysinen, *psykologinen*, sosiaalinen ja moraalinen ulottuvuus turvallisuusnäkökulmaan
- **Psykologinen turvallisuus:** haavoittavien kokemusten yksi pirstaloivimpia vaikutuksia on, että kokemus omien rajojen rikkomattomuudesta horjuu ja kyky omien rajojen puolustamiseen uupuu.
- Rajoittunut kokemus omasta toimijuudesta ja vaikuttamisen mahdollisuuksista.
- **Psykologisesti turvallinen ympäristö rohkaisee itsesuojeluun, itsetuntemukseen, itsemääräämiseen, itse-voimaannuttamiseen...**

(Matthias A et al. 2019: NEAR@Home Addressing ACEs in Home Visiting by Asking, Listening and Accepting)

# Rajat ja niiden asetteleminen:

- "Good fences make good neighbours"
- Ei suljeta ihmisiä tai asioita ulos vaan pohditaan ja puntaroidaan kuka tai mikä päästetään lähelle.
- Suojaavat haitalta, sallivat silti hyödyn ja nauttimisen!
- Suojaavat molempia osapuolia.



# Tunnerajat:

- Opitaan lapsuudessa.
- Opetetaan toisille. (Huom! Aikuisen vastuu!)
- Jatkuvat ylitykset → tunteet ”pois päältä”.
- Emotionaalinen hyvinvointi on emotionaalisten rajojen asettelusta riippuvainen.
- Tilanne / roolisidonnainen  
→ Sovittu (itse ja yhdessä)

# Rakennusohjeita...

- **Vahvistuvat:** oikeudesta sanoa ei, vapaudesta sanoa kyllä, tunteiden kunnioittamisesta, prosessejen tukemisesta, erilaisuuden hyväksymisestä – autenttisuudesta. Itsesuojelu, itsestä huolen pitäminen → Voimaannuttaa!
- **Haurastuvat:** liiallisesta näkökulman vaihtamisesta, oman mielipiteen ilmaisemattomuudesta mutta varsinkin...
- Töihin tai itselääkintään piilottamisesta / itsensä hukkaamisesta
- *Perustarpeiden ohittamisesta*

# Perustarpeista huolehtiminen:

- Huomioitko ne arjessa?
- Priorisoiitko ensimmäisenä pois?
- Itsemyötätunto: hetkessä ja tilanteessa sopivana?

# Myötätunnon tasapaino (Neff)

Hellä



BALANCE  
OF BOTH  
ENERGIES FOR  
WHOLENESS

Hurja



# Rajojen asettelun kolme askelta:

- Tutustu: itseesi ja rajoihisi!
- Tunnista: kuka ne on rakentanut, milloin ja missä? SINULLA on ”rakennuslupa” (sisältää remontin) 😊
- Tutki: rajat eri ihmisten kanssa, eri tilanteissa? Jousto on sallittua!
- **Ota karhu avuksi!**

Rajavartioloaitos vie resursseja!

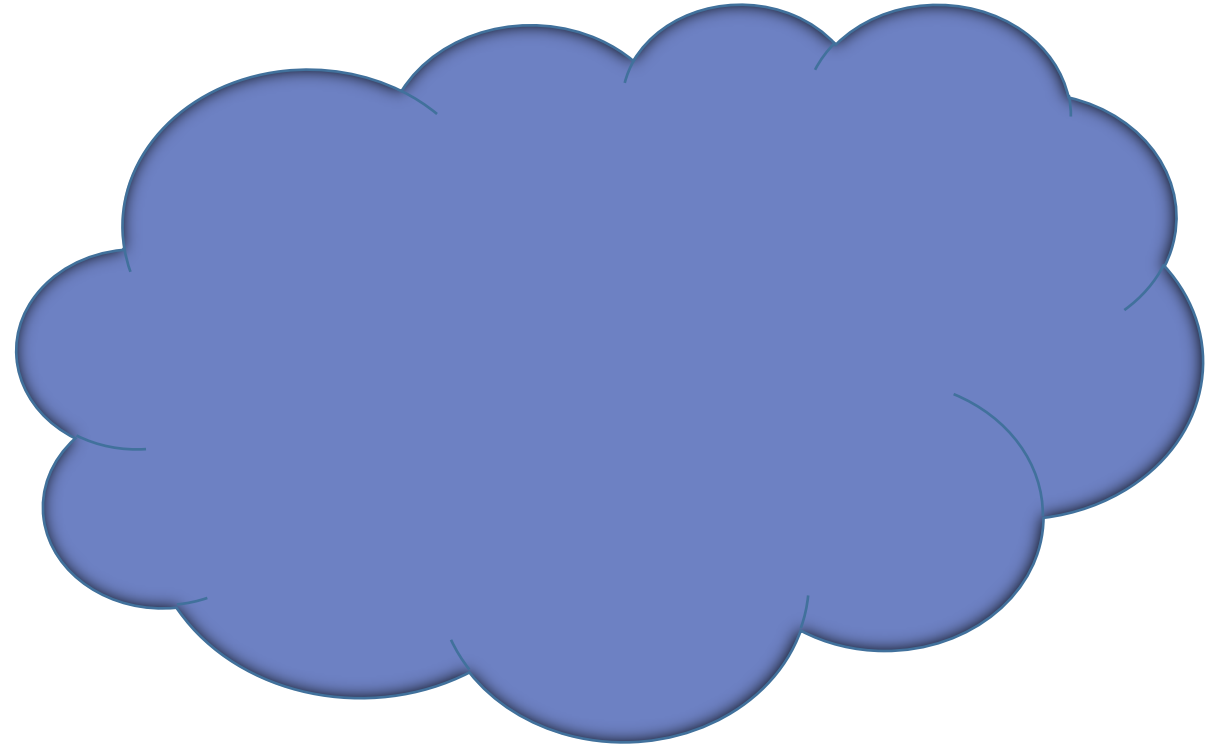
→ Kun rajat ovat kunnossa, voimme sallia tunteiden tuntemisen, ilmaisemisen ja niiden kunnioittamisen.

→ Kohtaamme itsemme ja toisemme eri ulottuvuudessa!



# Tilanne- ja tarvekohtainen palautuminen:

- **Kehon**
- **Mielen**
- **Sensorinen**
- **Luova**
- **Tunteiden**
- **Sosiaalinen**
- **Henkinen**



*Dr. Sandra Dalton-Smith*

# Stressinhallinnan työkalut: stressikierre, monitori ja merkitys

- **Merkityksellisyys löytyy tunnelista, ei valona sen päästä!**
  - Polttoaine: yhteisöllisyys, palautuminen ja itsemyötätunto
  - Erotettava: *Stressori* (ulkoinen tai sisäinen) joka aktivoi *stressivasteen: UHKA!*
  - Vanha tuttu: taistele, pakene, jähmety...
- Stressikierteen tavoite: \*turvassa palautuminen\*
- HUOM! Tämä täytyy *tuntea* eikä todeta!
- (Emily & Amelia Nagoski)

# Monitori:

- Tarkkailee 1) tavoitetta 2) panoksia 3) tuloksia
- Optimaali: mahdollisimman vähällä mahdollisimman paljon.
  - Ennakoiva ongelmanratkaisu
  - Positiivinen uudelleenarviointi
  - ”Onnistumisen” uudelleen määrittely
  - ”Epäonnistumisen” uudelleen määrittely
- ITSEMYÖTÄTUNTO
- Koko kierros! (Unohtamatta kultareunuksia...)

# Koottuja viisauksia merkityksellisyydestä:

- Elämänlaatua ei mitata täydellisyydessä
- Päämäärä ei ole koko elämä, mutta ehkä merkityksellisyyden lähde?
- Päämäärä on oma, yhteistä on kokemus yhteenkuuluvuudesta.
- Kuuntele sisäänpäin: mikä on tärkeää, merkityksellistä SINULLE?

(Kuuntele myös toisia!)

→ **Merkityksellisyyttä ei löydetä, se tehdään.**

# Miten käydään läpi koko kierre?

- Kierros käytävä jokaisena stressaavana päivänä.
- Keholle puhuttava kielellä jonka se kuulee: kehonkielellä! 😊
  - ”Taistele” tai ”pakene” (juokse, tanssi, tömistele... Ihan mikä parhaalta tuntuu!)
  - Hengitä (hitaasti ja rauhallisesti, mieluiten kun et ole stressaantunut)
  - Yhteisön voima (kassajonon kultareunus)
  - Naura (mieluiten yhdessä tai ainakin kunnolla)
  - Hellyys (varsinkin jos olet liian stressaantunut nauraaksesi: 20s hali!)
  - Itke
  - Luo

→ **KUNNES TUNNET KEHON PÄÄSTÄVÄN IRTI:** kehollinen olo, ei kognitiivinen valinta.

# OLEMISEN TAITO



Siiri Salonen ©

# Kiitos!



[saija.westerlund-cook@gmail.fi](mailto:saija.westerlund-cook@gmail.fi)