

Itsemyötätunto ei ole vain yksilölaji – varsinkaan akateemisessa yhteisössä

Kolumni

ANNA MARTTA SEPPÄNEN & ANNE BIRGITTA PESSI

Akateeminen elämä on ihmisen minäsuhteelle raju laji. Kova kilpailu apurahoista ja työpaikoista sekä tieteellisen julkaisemisen käytännöt varmistavat, että aivan jokaisen akateemiselle uralle mahtuu epäonnistumisen kokemuksia. Akateemisten yhteisöjen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää kysyä, miten akateemisen elämän iskut eivät värittäisi minäsuhteitamme synkin sävyin. Vastauksia tähän voi etsiä esimerkiksi 2000-luvulla työelämän tutkimukseen nousseesta *itsemyötätunnon* käsitteestä. Itsemyötätuntoa ei kuitenkaan voi kultivoida vain yksin, vaan tarvitsemme yhteisön tukea sekä itsemyötätuntoa mahdollistavia työn rakenteita.

ITSETUNTO, ITSESÄÄLI, ITSEMYÖTÄTUNTO – MONIA MINÄSUHTEITA

Itsetunto on arkikielessä kenties tutumpi, ja myös empiirisesti pidempään tutkittu käsite kuin itsemyötätunto. Molemmat kuvaavat terveenä ja myönteisenä pidettyä minäsuhdetta, mutta käsitteillä on eronsa. Itsetunto viittaa ihmisen itsestään tekemään arvioon, joka kehittyy erilaisten kokemusten kautta. Itsemyötätunto taas viittaa siihen, että epäonnistumisten ja vastoin käymisten keskellä ihminen välittää itsestään samaan tapaan kuin jostakin, jota rakastaa syvästi. Itsetunto on jatkuvampi ja pysyvämpi ilmiö, kun taas itsemyötätunto aktivoituu

tarvittaessa silloin, kun epäonnistumme tai kohtaamme vaikeuksia.

Kumpaa akateemisen elämän paineissa navigoiva tiedeyhteisön jäsen sitten enemmän tarvitsee, itsemyötätuntoa vai itsetuntoa? Varmasti molempia, mutta liian vahva itsetunto voi myös heijastua negatiivisesti sosiaaliin suhteisiin ja työyhteisöön. Kun itsetunto on vahva, muiden suoritukset saattavat näyttäytyä mitättöminä, sillä itsetunto rakentuu vertailussa suhteessa muihin. Itsemyötätunnossa on toisin: itsensä näkee myötätunnon arvoisena, olivatpa suoritukset mitä tahansa.

Itsemyötätunnon käsitteen tausta on buddhalaisessa ajattelussa, josta se on sovellettu työelämässä ja vaikkapa opinnoissa ilmenevien minäsuhteiden tarkasteluun. Tutkimuksen edelläkävijän Kristin Neffin mukaan itsemyötätunnon toisiinsa limittyviä ulottuvuuksia on kolme. Ensinnäkin itsemyötätunto edellyttää kiltteyttä itseään kohtaan. Kiltteys tai sen puute ilmenee esimerkiksi epäonnistumisten käynnistämässä sisäisessä puheessa. Sätinkö itseäni vai löydäkö ymmärrystä? Toiseksi itsemyötätuntoon kuuluu tietoinen läsnäolo epäonnistumisten herättämien tunteiden äärellä ilman, että joko torjuu tunteet tai jää märehtimään niitä. Kolmantena itsemyötätunnon edellytyksenä on omien epäonnistumisten tulkitseminen jaetun ihmisyyden

kautta: minä kärsin ja kompastelen, mutta niin tekevät muutkin!

Juuri viimeinen kolmesta itsemyötätunnon edellytyksestä kertoo, mitä eroa itsemyötätunnolla on kotoisessa kulttuurikontekstissamme kenties tutumpaan itsesäälin käsitteeseen. Itesääli on käpertymistä oman epäonnisuuden ja surkeuden äärelle siinä määrin, että katse irtoaa toisten kärsimyksestä. Itsemyötätunto edellyttää Neffin ehdottaman määritelmän mukaan liittymistä yhteiseen ihmisen osaan, johon kärsimys ja keskeneräisyys kuuluvat.

ITSEMYÖTÄTUNTO SUOJELEE UTELIASTA ASENNETTA

Rikkumattoman vahvan itsetunnon ihannoiminen voi olla akateemisessa elämässä erityisen vaarallista. Harvaan muuhun ammattiin kuin tutkijana toimimiseen kuuluu niin paljon vertailua muihin. Jos myönteisen minäsuhteensa rakentaa vain hyvän itsetunnon varaan, on vaarana, että jokainen hylätty artikkelikäsikirjoitus ja apurahahakemus on isku suoraan minuuden ytimeen. Itsemyötätunnossa taas tutkimustiedon perusteella näyttäisi olevan lupaus jostakin, josta moni meistä akateemisen elämän valinneista haaveilee: mahdollisuudesta säilyttää uteliaisuus ja uuden oppimisen nautinto siitä huolimatta, että akateemista elämää ei voi elää epäonnistumatta.

Neff ja kollegat tarkastelivat, millaiseen oppimisen orientaatioon itsemyötätunto yliopisto-opiskelijoilla yhdistyy. Itsemyötätunto ja kyvykkyyksien oppimista korostava asenne ovat yhteydessä toisiinsa. Samoilla ihmisillä näyttää olevan sekä itsemyötätuntoa että uteliaisuutta, halua kehittää taitojaan ja kykyä oppia epäonnistumisista. Itsemyötätunnon ja kyvykkyyksiä korostavan oppimisasenteen suhdetta selitti esimerkiksi pienempi epäonnistumisen pelko. Sen sijaan itsemyötätunnolla ja saavutuksiin keskittyvällä oppimisen asenteella näytti olevan negatiivinen korrelaatio. Samat havainnot toistuivat silloinkin, kun yhteyksiä tarkasteltiin opiskelijoilla, jotka kokivat epäonnistuneensa opinnoissaan.

Itsemyötätunto on tutkimuksessa yhdistetty

moniin hyviin vaikutuksiin. Itsemyötätunnolla on negatiivinen yhteys itsekritiikkiin, ahdistuneisuuteen ja raskaiden ajatusten märehitmiiseen. Itsemyötätunto vahvistaa hyvinvointia, elämäntyytyväisyyttä ja resilienssiä. Nämä kaikki jo itsessään toki lisäävät hyvinvointia missä tahansa, myös akateemisessa työyhteisössä.

Erytisen tärkeäksi itsemyötätunnon merkitys nousee, kun tarkastellaan työn merkityksellisuutta. Akateemisessa yhteisössä kokemus työn merkityksellisyydestä on tyypillisesti vahva. Pirstaleiseen uraan ja kritiikin täyttämään työhön sitoudutaan, koska tutkimuksen tekeminen koetaan niin arvokkaana. Työn merkityksellisyys on kuitenkin kaksiteräinen miekka: se voi saada ylittämään omien voimavarojen rajat, ja johtaa työhyvinvoinnin heikkenemiseen. Itsemyötätunto auttaa ottamaan todesta oman kärsimyksen työkuorman tai paineiden alla silloinkin, kun kuormitus kumpuaa merkitykselliseksi koetusta työstä.

KOHTI ITSEMYÖTÄTUNNON ARKKITEHTUURIA

Jos akateeminen elämä asettaa omat haasteensa itsemyötätunnolle, painetta lisäävät myös muut nykytyöelämän olosuhteet. Esimerkiksi informaatiotulva ja odotus jatkuvasta tavoitettavuudesta on tutkimuksessa yhdistetty mielenterveyden haasteisiin, lisääntyneeseen kognitiiviseen kuormitukseen ja heikkoon palautumiseen ja työn ja vapaan tasapainoon. Uupunut mieli ei taipu myönteisiin uudelleentulkintoihin vaikeuksien ja epäonnistumisten äärellä.

On harmillista, että itsemyötätunnon hankaluutta selittävät syyt ja itsemyötätunnon edistämisen ratkaisut ovat nyt niin räikeässä ristiriidassa. Juuri rakenteet tuottavat työelämää, jossa itsemyötätunto on kohtuuttoman vaikeaa. Silti työelämän kehittämisspuheessa itsemyötätunnon vahvistaminen nähdään korostuneesti vain yksilön itsensä asiana. On eettisesti kestämätöntä, jos työntekijöitä ohjataan kehittämään itsemyötätuntoaan, jotta he kestäisivät kohtuuttomien työpainneiden tuomaa riittämättömyyden kokemusta. Tutkimuksesta toki tiedetään, että itsemyötätuntoa voi vahvistaa esimerkiksi

tietoiseen läsnäoloon tai ajatusten uudelleen-orientoimiseen liittyvillä yksilöharjoitteilla. Me väitämme, että ne eivät yksinään kuitenkaan riitä eivätkä ainoana ratkaisuna kestä eettistä tarkastelua.

Tärkeämpää olisi kiinnittää huomiota itsemyötätunnon arkkitehtuuriin eli yhteisötason edellytyksiin, jotka estävät tai edistävät itsemyötätuntoa. Itsemyötätunnon arkkitehtuuriin vaikuttavat ne puhuvat, joita työyhteisöissämme toisinnamme. Millaisia tarinoita työelämästä kerromme? Onko tarinoidemme ihannetutkija se, jota hylkäävä apurahapäätös ei hetkauta? Tai se, joka purjehtii Akatemia-hankkeesta toiseen myötätuulessa? Myös työyhteisöjen prosessit ja käytännöt ovat osa itsemyötätunnon arkkitehtuuria. Esimerkiksi etätyöhuumassa on välillä käynyt niin, että kun Teams-kokous tai -luento päättyy, jäämme kohtaamaan itseemme kohdistuvat epäilykset ja epäonnistumisen tunteet ihan yksin. Me tarvitsemme myötätuntoisen minäsuhteen kultivoimiseen toinen toisiamme.

Esihenkilöillä on ehdottomasti erityinen vastuun kannon mahdollisuus itsemyötätunnon arkkitehtuurissa. On kuitenkin myös jotain, mitä jokainen akateemisen yhteisön jäsen voi tehdä vaikka heti tänään. Me voimme puntaroida, miten asettelemme sanamme silloin, kun olemme itse kritiikin esittäjän roolissa. Laadukas kriittisyys ei tarkoita oikeutta unohtaa, että kritiikin vastaanottaa ihminen.

Kirjoitus pohjautuu syyskuussa 2023 teologian tohtorihjelman seminaarissa pidettyyn alustukseen.

TT Anna Martta Seppänen on toimitusjohtaja konsulttiyhtiössä CoHumans.

- anna@cohumans.fi

TT Anne Birgitta Pessi toimii Helsingin yliopiston kirkkososiologian professorina.

- anne.b.pessi@helsinki.fi

LISÄÄ TEKSTIN AIHEISTA

- Barber, Larissa K. & Amanda L. Conlin & Alecia M. Santuzzi (2019). Workplace Telepressure and Work–life Balance Outcomes. The Role of Work Recovery Experiences. *Stress and Health* 35:3, 350–362.
- Becker, Mark W., Reem Alzahabi & Christopher J. Hopwood (2013). Media Multitasking Is Associated with Symptoms of Depression and Social Anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 16:2, 132–135.
- Neff, Kristin D. (2023). Self-compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology* 74, 193–218.
- Neff, Kristin D. (2003). Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself. *Self and Identity* 2, 85–102.
- Neff, Kristin D. & Ya-Ping Hsieh & Kullaya Dejterat (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity* 4, 263–287.