

# MYÖTÄTUNTOVÄSYMYSTÄ voi välttää tunnistamalla tunteita

- **Ympäristökasvatus Teeman kysymyksiin vastasi ympäristötunteita tutkinut tutkija, tietokirjailija *Panu Pihkala*.**

## **Miten voi kokea myötätuntoa tavalla, joka ei kuluta loppuun?**

Hiljattain kirjoittamassani akateemisessa artikkelissa ”The Cost of Bearing Witness” käsittelen itsestä huolenpitämisen keinoja ja toisaalta tarvetta kehittää työyhteisö- ja yhteiskunnallisia rakenteita. On tärkeää, ettei asia jää pelkästään yksilöille, mutta sitä ei myöskään kipata vain jollekulle toiselle.

Itsemyötätuntoa voi harjoittaa sanomalla itselleen ”On arvokasta, että välitän näistä asioista” ja ”Nyt tunnen väsymystä, surua, uupumusta (tunteiden nimeäminen) johtuen siitä, että... (syiden nimeäminen)” – eli sanoittamalla omia tunnetiloja ja ilmaisemalla itsemyötätuntoa.

Myötätuntouupumuksen suhteen yksi olennainen asia on tarkastella, mitä kaikkia tunteita kokee. Sitä voi tehdä vaikkapa päiväkirjametodeilla, tai parhaimmillaan turvallisenä ryhmätyöprosessina. Myös kuormituksen rajaaminen on olennaista.

Aika paljon kohtaan ympäristötoimijoita, joilla on paljon patoutunutta ympäristösurua. Se, että surun kanavat eivät pääse virtaamaan, kasvattaa altistumista uupua. Muita tunteita ovat suuttumus, epäreiluuden tunne ja turhau-

tuminen. Niitä myös aika paljon patoutuu. Tässä kuvaan tulevat myös laajemmat tunnenormit ja asenteet eli se, mitä tunteita hyväksytään kenellekin ja missä tilanteessa.

Ympäristökasvattajiin soveltaen voidaan kysyä, saako ympäristökasvattaja olla vihainen. Vai onko heidät esimerkiksi ajettu ”kiltin tytön” rooliin? Näin vähän kärjistäen, mutta esimerkinomaisesti. Aika laajoja tunteisiin ja normeihin liittyviä seikkoja tähän vaikuttaa.

## **Artikkelissasi mainitset keholliset harjoitukset ja luontosuhteen jaksamisen tukemiseksi. Miten näitä voi hyödyntää?**

Voi hyödyntää monenlaista kehollisuutta, kuten musisoimista, tanssimista, hikiliikuntaa tai sitten toisessa laidassa harjoituksia, joissa esimerkiksi etsitään oma turvapaikka luonnosta.

Eräässä väitöskirjatutkimuksessa tuli esille, että jos vahvemmin ahdistaa ja surettaa ympäristöongelmat, voi olla, että luonnonympäristöt muistuttavat vaikeista asioista. Eli aina se ei ole yksinkertainen tai nopea ratkaisu, että menkää metsään, vaikkakin uskon tämän syvälliseen ja



**”Monissa ympäristöjärjestöissä on vielä paljon tekemistä ylikuormittumista välttävien rakenteiden luomisessa.”**

kokonaisvaltaiseen voimaan. Joskus ratkaisu voi kuitenkin vaatia sitä, että myös käsitellään niitä suruja ja ahdistuksia, pelkoja, mitä kaikkea onkaan.

Voimakasta kehollisuutta ja luontoyhteyttä yhdistävää metodiikkaa on esimerkiksi **Van Matren** inspiroima maakasvatus ja **Riitta Wahlströmin** työ. Niissä on kosketusta, hengitystä ja luontoyhteyttä samassa.

### **Mikä merkitys on sosiaalisilla suhteilla tai yhteisöllä?**

Olennaista on, miten työyhteisöt tai läheiset kannustavat välittämään tai välinpitämättömyyteen ja miten osataan tukea toisiaan, jotta väki ei uuvahtaisi tai ylikuormittuisi. Monissa ympäristöjärjestöissä on vielä paljon tekemistä

ylikuormittumista välttävien rakenteiden luomisessa. Kulttuuriin ei ole välttämättä kuulunut psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtiminen. Aina on niin paljon tekemistä, ja tunteisiin on liittynyt vähätteleviä asenteita.

### **Onko myötätunto ihmisissä sisäänrakennettuna? Onko ihminen mielestäsi lähtökohtaisesti ”hyvis” vai ”pahis”?**

Olennaisempaa kuin se, missä myötätunto asuu jo syntyessämme, on se, että meillä on ainakin todella vahva lähtökohtainen potentiaali, jos sitä vain ruokitaan. Nähdäkseni kasvuolosuhteisiin vaikuttavat rakenteelliset tekijät muokkaavat hyvin syvällisesti ja moniulotteisesti meidän potentiaaliamme sekä hyvään että pahaan – aina lähtien siitä, kuinka paljon kasvattajille mahdollistuu kärsivällinen ja rakastava hoivan ja välittämisen ylläpitäminen. Yhteiskunnasta, politiikasta ja ympäristösaasteista koostuvien tekijöiden yhteisummat vaikuttavat tähän.

Aika vähän olen kohdannut ihmisiä, joissa on enemmän ilkeyttä kuin yleensä ja jotka eivät olisi lapsuudessaan joutuneet kärsimään merkittävästi rakkauden ja välittämisen puutteesta. Tämä on vahvistanut minussa psykologien melko laajasti omaksumaa käsitystä, että kyllä se todella paljon vaikuttaa, mitä ihmisen varhaislapsuudessa tapahtuu.

HAASTATTELU: **Reija Mikkola**

LÄHTEET

Kirsi Salonen (2020). *Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena*. Tampereen yliopisto.

Panu Pihkala (2019). *The Cost of Bearing Witness to the Environmental Crisis: Vicarious Traumatization and dealing with Secondary Traumatic Stress among Environmental Researchers*. Social Epistemology.

**Panu Pihkalan Ympäristökasvatus ja tunteet -juttusarja: ympäristökasvatus.fi**

**Vinkkejä ja materiaaleja ympäristötunteiden käsittelyyn löytyy myös Tunteita ja toimintaa -verkkomateriaaleista.**