

# VIISAASTI VAPAAEHTOISTYÖSSÄ

## AUTTAMINEN, HYVINVOINTI JA VIISAUS

CoHUMANS



Valikkoverkoston webinaari 25.8.2021

Jenni Spännäri, tutkijatohtori,  
Itä-Suomen yliopisto, Åbo Akademi  
Tutkimusjohtaja, kouluttaja  
CoHumans oy

**VIISAUS?**

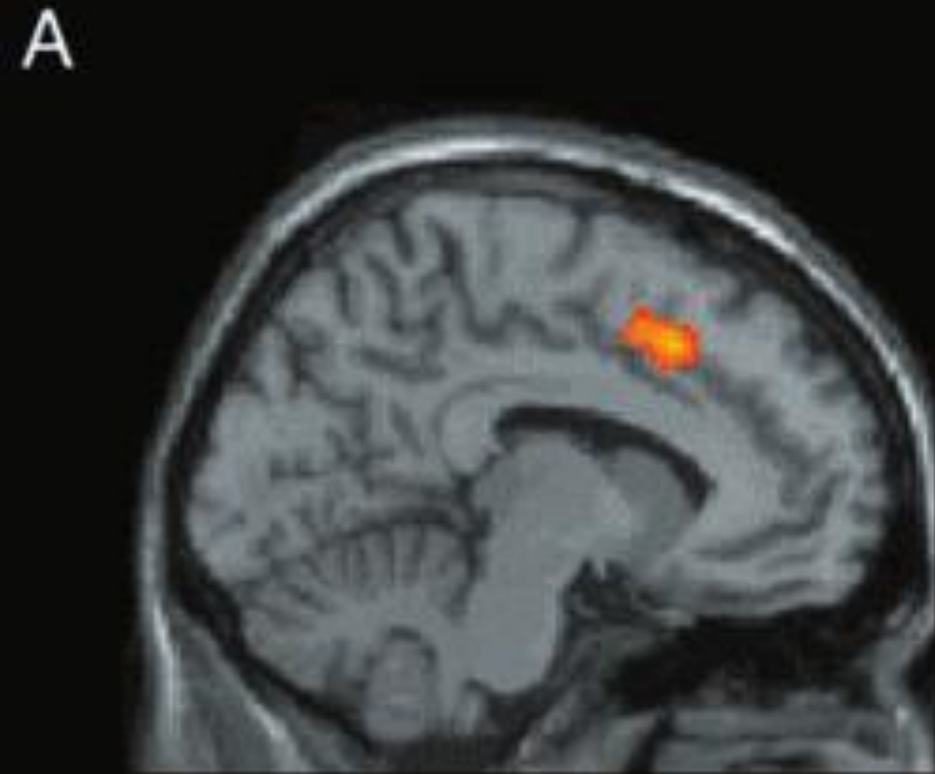




A white paper pyramid is floating on a dark, reflective surface of water. The pyramid is centered in the frame, and its reflection is clearly visible below it. Concentric ripples emanate from the base of the pyramid, spreading outwards across the water's surface. The background is dark and out of focus, with some light reflecting off the water's surface.

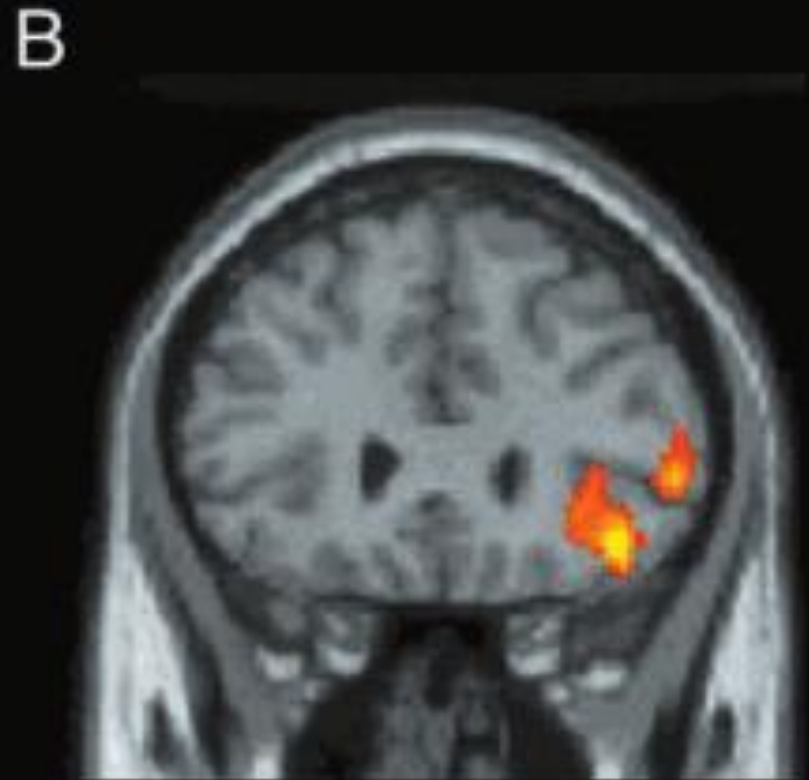
Milloin viimeksi tunsit jääväsi ulkopuolelle?

# Torjuminen sattuu



Anterior Cingulate

x = -8



Right Ventral Prefrontal

y = 28



Auttamisen ja autetuksi tulemisen edellytys:  
Nähdyksi tuleminen



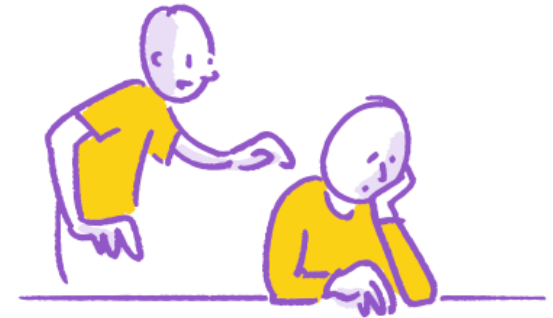
# MYÖTÄTUNTO & MYÖTÄINTO



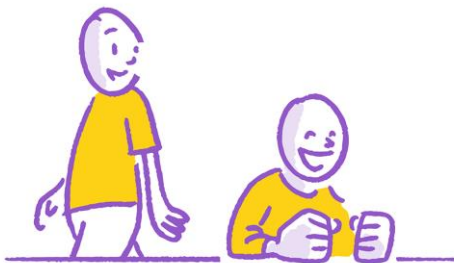
TIETOISUUTTA



TUNNETTA



TOIMINTAA




Pessi, A.B., Martela, F., Paakkanen, M. (toim.) (2017). Myötätunnon mullistava voima. Helsinki: PS-kustannus.  
Vrt. Aaltola, E. & Keto, S. (2017). Empatia. Myötäelämisen tiede. Helsinki: Into kustannus.

# MYÖTÄTUNTO & MYÖTÄINTO

- mukana eläminen, pyrkimys hyvään
- **sisäänrakennettu**, inhimillisen kanssakäynnin perusta, kyky yhteistoimintaan
- **harjoitettavat taidot** havainnoida, nimetä ja toimia
- **kapasiteetti** yksilöllä, yhteisöllä ja organisaatiolla
- tukahduttaminen tai puute tuhoisaa!





**Yksilöt:**  
Onnellisuus,  
koettu hyvinvointi  
kognitiivinen kyvykkyys  
terveys,  
eliniän ennuste  
sosiaaliset yhteydet

**Yhteisöt:**  
Luottamus  
Innovatiivisuus  
Sitoutuneisuus  
Hyvinvointi  
Johtajuus  
Kontaktit

# MYÖTÄTUNNON ANTI

Lue lisää: Pessi, Anne Birgitta & Martela, Frank & Paakkanen, Miia (toim.) (2017) Myötätunnon mullistava voima. Jyväskylä: PS-kustannus.



# MYÖTÄELÄMISEN NELJÄ SUUNTAA



Minulta itselleni

Minulta muille

Muilta minulle

Näköpiirissäni

Yksilöt:  
Myötätuntouupumus  
Empatia-ahdistus  
”Mikään ei riitä!”

# MYÖTÄTUNNON SUDENKUOPAT

Yhteisöt:  
Myötätunto vs  
oikeudenmukaisuus?

Lue lisää:

Risto Saarinen: Oppi rakkaudesta

Leena Nissinen: Rajansa kaikella & Auttamisen rajoilla



Miten välttää sudenkuopat?  
Itsemyötätunnon tasapaino!





# Itsemyötätunto: armollisuus itseä ja muita kohtaan

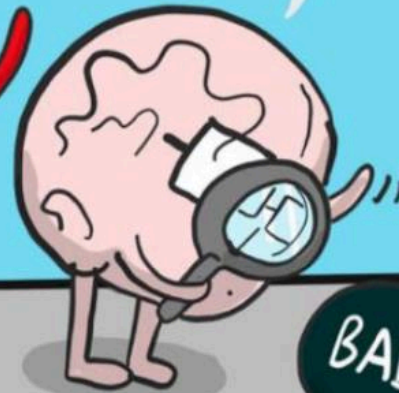
- Tunnusta kärsimys!
- Puhu kuin ystävälle!
- Erehtyminen on  
inhimillistä!





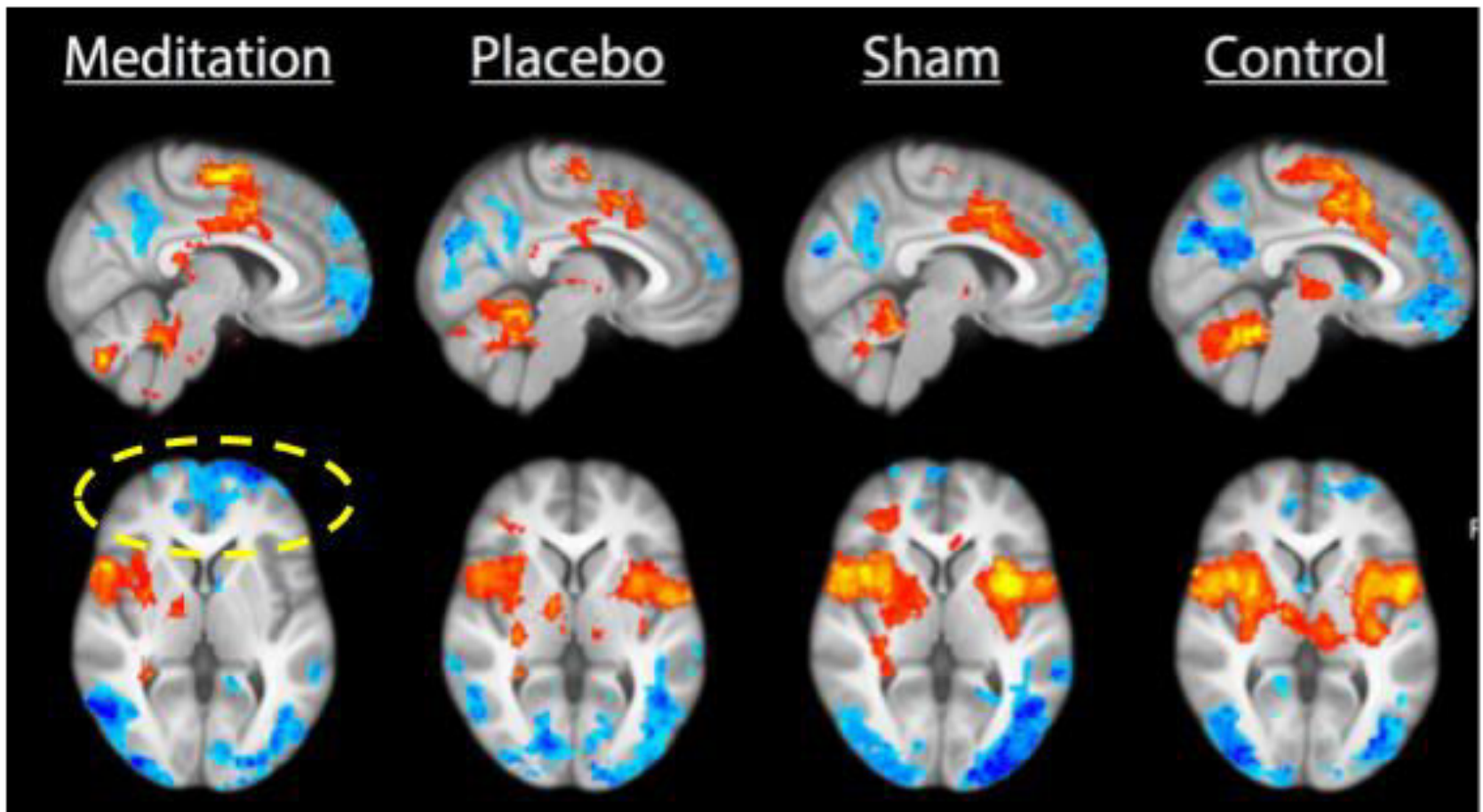
Brain,  
LOOK!

Not NOW!  
Can't you see  
I'm BUSY?!



© theAwkwardYeti

# AIVOMME OPPIVAT JA MUOKKAUTUVAT



Mindfulness Meditation-Based Pain Relief Employs Different Neural Mechanisms Than Placebo and Sham Mindfulness Meditation-Induced Analgesia  
Fadel Zeidan, Nichole M. Emerson, Suzan R. Farris, Jenna N. Ray, Youngkyoo Jung, John G. McHaffie and Robert C. Coghill  
Journal of Neuroscience 18 November 2015, 35 (46) 15307-15325; DOI: <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2542-15.2015>



**VIISAUS**



# 3D –VIISAUSMALLI



Ardelt 2000, ks. myös Clayton & Birren, 1980





**DYNAAMINEN  
VIISAUS**

**YTIMESSÄ  
MYÖTÄTUNTO**

# **PORUKKAPOHDINTA: MYÖTÄELÄMISEN EDISTÄJÄT JA ESTEET**

Mikä sinun työssäsi edistää myötätuntoa ja myötäintoa?

Entä mikä estää niiden syntymistä ja leviämistä?



# PORUKKAPOHDINTA: MYÖTÄELÄMISEN EDISTÄJÄT JA ESTEET

<https://flinga.fi/>


F58F7Z2

**EDISTÄÄ**

**ESTÄÄ**

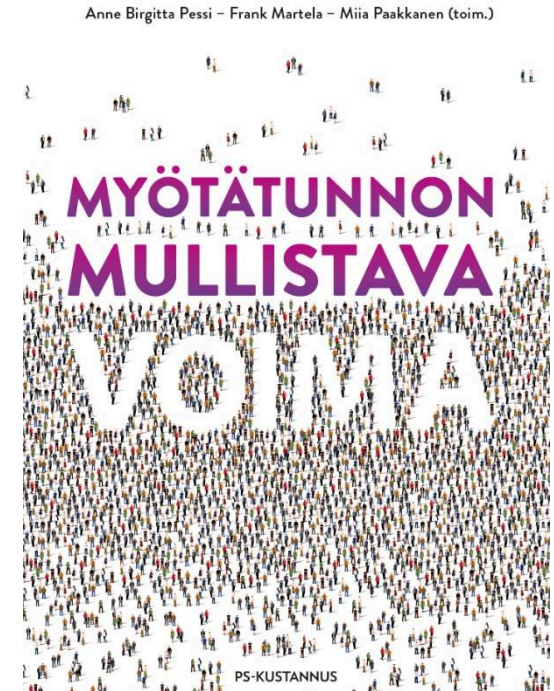




A photograph of a stone archway with a wooden door. The arch is made of light-colored, irregularly shaped stones. The door is made of dark wood and is partially open. The background is a wall of similar stone.

**"Jos haluat muiden olevan  
onnellisia, harjoita myötätuntoa.  
Jos haluat itse olla onnellinen,  
harjoita myötätuntoa."**

**Dalai Lama**



**KIITOS!**

- [www.cohumans.fi](http://www.cohumans.fi)
- [www.jennispannari.fi](http://www.jennispannari.fi)
- [Jenni.spannari@helsinki.fi](mailto:Jenni.spannari@helsinki.fi)



# MITEN VOIT EDISTÄÄ MYÖTÄTUNTOA JA POISTAA SEN ESTEITÄ TYÖYHTEISÖSSÄSI?

Mitä konkreettista voit itse tehdä? Mihin voit vaikuttaa?