



Elisa Aaltola ja Sami Keto (2017). *Empatia. Myötäelämisen tiede*. Into.

Näkökulmia empatian avarampaan ymmärtämiseen

Empatia näyttäytyy **Elisa Aaltolan** ja **Sami Kedon** kirjassa *Empatia. Myötäelämisen tiede* monimuotoisena kykynä, joka on ominainen niin ihmiselle kuin monille muillekin lajeille. Kirja auttaa hahmottamaan, minkälaisen empatian herättely ja vahvistaminen olisi tarpeellista suhteessa elämään ympärillämme.

Kirja jakautuu kahteen osaan, joista ensimmäisessä käsitellään erilaisia empatian muotoja ja niiden ilmenemisyhteyksiä. Yleisesti ottaen näyttäisi olevan tärkeää antaa sekä järjen että tunteiden alueilla toimiville empatian muodoille yhtä lailla sijaa. Molempia, järkeä ja tunnetta, tarvitaan avuksi, kun pyritään havainnoimaan ja myötäelämään toisten tunnetiloja.

Kirjassa käsitellään myös kriittisiä näkökulmia empatiaan, ja ilmeneekin, ettei empatiasta aina väistämättä seuraa jotain hyvää, vaan sen tietyt muodot voidaan valjastaa myös toista hyväksikäyttäviin tarkoituksiin.

Kirjan toisessa osassa avataan sitä, millainen merkitys luontokäsityksellämme on näkemyksellemme ihmisen empaattisesta kyvykkyydestä. Tämä on tärkeää, sillä uskomus ihmisyyden perimmäisestä luonteenlaadusta vaikuttaa siihen, minkälaista ihmisyyttä toteutamme suhteessa itseemme ja muihin.

Ihmislajin kehityksestä on mahdollista kertoa kyyminen, itsekkyyttä ja kilpailua korostava tarina. Kuitenkin toisenlaisista esimerkeistä ammentuen tarinassa voidaan painottaa myös valoisampia piirteitä: luontaista taipumusta yhteistyöhön ja halukkuutta jakamiseen.

TEKSTI: **Terhi Hannola**



Sari Markkanen (2018). *Tipsun temppukirja. Mindfulnessia ja myötätuntoa kasvatusyöhön*. Avain.

Mindfulness ympäristökasvatuksen tueksi

Opettaja ja mindfulness-ohjaaja **Sari Markkanen** on kirjoittanut ihastuttavan kirjan siitä, miten tuoda mindfulness ja myötätunto mukaan kasvatustyöhön. *Tipsun temppukirja* näyttää kantensa perusteella kuvakirjalta, mutta se on suunnattu aikuisille: kasvattajille ja opettajille.

Kirjassa käsitellään muun muassa kehon ja hengityksen aistimista, mielen rauhoittamista, iloa, kiitollisuutta ja onnellisuuden harjoittamista, negatiivisten mielentilojen kohtaamista, itsemyötätuntoa, ystävällisyyttä ja myötätuntoista toimintaa.

Tipsun temppukirja on helposti lähestyttävä ja selkeä rakenteeltaan. Kirja alkaa johdatuksella mindfulness-harjoituksen maailmaan ja ohjeilla kirjan käyttöön. Eri teemoja käsitellään Tipsu-satujen, niitä seuraavien harjoitusten ja reflektioiden avulla. Näiden pohjalta voi ohjata lapsille kokonaisia mindfulness-tuokioita, mutta harjoituksia voi käyttää ja soveltaa muutenkin.

Kirjan teemat ja harjoitukset tukevat erinomaisesti myös ympäristökasvatuksen tavoitteita. Esimerkiksi kiitollisuutta ja onnellisuutta harjoittamalla voimme välttää etsimästä onnellisuutta vaikkapa ympäristön kannalta haitallisesta kuluttamisesta. Kirjan tekijä toivookin, että lisääntyvä myötätunto, herkkyyys ja välittäminen voisivat vaikuttaa siihen, miten elämme ja toimimme ja millaisia valintoja teemme.

TEKSTI: **Sinikka Kunttu**