

Kohti myötätuntoista mieltä – Itsemyötätunnon voimaa työhön ja arkeen

Mari Juote, Leena Rasanen

1. painos 2025, 200 sivua, nidottu, Kustannus Oy Duodecim – tulossa syksyllä 2025



Kohti myötätuntoista mieltä opastaa itsemyötätunnon taitojen vahvistamiseen. Näitä taitoja tarvitaan sekä työelämässä että arjessa etenkin silloin, kun jatkuvat vaatimukset tai kuormittavat tilanteet synnyttävät riittämättömyyden ja epävarmuuden tunteita.

Itsemyötätunto lisää kykyä nähdä itsensä hyväntahtoisesti ja arvostavasti. Se ohjaa löytämään tasapainoisen asenteen vaikeisiin kokemuksiin ja tunteisiin. Se saa myös kysymään, kuinka asettaa viisaasti rajoja ja saada tilaa asioille, jotka ovat itselle merkityksellisiä. Myötätuntoinen suhtautuminen itseen välittyy myönteisesti myös muille jaettuna ymmärryksenä ja empatiana.

Kirjoittajilla on yli kymmenen vuoden omakohtainen kokemus itsemyötätunnon teemaan ohjaamisesta ja sen soveltamisesta yksilöiden ja ryhmien kanssa työnohjaajina ja psykoterapeuttina. He ovat myös kouluttaneet erityisesti sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteen ammattilaisia tähän teemaan.

Kirja sisältää lukuisia harjoituksia, joilla jokainen aiheesta kiinnostunut voi kasvattaa itsemyötätunnon taitojaan. Teos toimii myös käsikirjana ammattilaisille, jotka ohjaavat muita näiden taitojen pariin.

Tekijät

Mari Juote on FM, kulttuuriantropologia, ratkaisukeskeinen valmentaja ja työnohjaaja, mindfulness-ohjaaja ja kouluttaja sekä sertifioitu Mindful Self-Compassion-ohjaaja, kognitiivinen lyhytterapeutti, ammatillisen opettajan pedagoginen pätevyys.

Leena Rasanen on VTM, sosiaalipsykologi, ratkaisukeskeinen psykoterapeutti, työnohjaaja ja ratkaisukeskeinen valmentaja, mindfulness- ja Mindful Self-Compassion -ohjaaja ja kouluttaja, kirjallisuusterapiaohjaaja, kognitiivisen lyhytterapian opinnot, aikuiskoulutuksen pedagoginen pätevyys.

Molempien työssä itsemyyötätunnon teemat yhdistyvät hedelmällisesti ratkaisu- ja voimavarakeskeiseen lähestymistapaan. Kummankin osaamista on saada ihmiset ja yhteisöt löytämään voimavaroja ja rakennusaineita mielen hyvinvointiin ja hyvään merkitykselliseen elämään.