**Mielikin tarvitsee hoivaa**



Mirja Sinkkosen **Mielen hoiva** (Kirjapaja)nostaa esiin myötätunnon ja lohdutuksen tärkeyden.

Välittäminen, jakaminen ja rinnalla olo ovat mielen hoivaa, jota kaikki tarvitsemme ja voimme osoittaa toisillemme. Toisen ihmisen läsnäolo ja kanssakulkijuus antavat voimia ja tukevat elämän vaikeuksissa.

Myötätunto ja auttaminen ovat ajankohtaisia asioita juuri nyt, kun turvapaikanhakijoita virtaa maahamme. ”Mikä saa jotkut hakeutumaan auttajiksi ja toiset välttämään sitä? Jos on itse kokenut saaneensa vaikeassa elämäntilanteessaan apua, ei edes mieti asiaa, vaan ryhtyy toimimaan”, psykologi ja psykoterapeutti **Mirja Sinkkonen** pohtii.

”Kykyä kokea ja osoittaa myötätuntoa on pidetty ihmisyyden kruunaavana ominaisuutena, mutta monet eläimetkin osaavat myötäelämisen taidon”, Mirja Sinkkonen huomauttaa.

”Toisen huomioiminen on tärkeää, mutta itseäkin pitäisi muistaa helliä ja hoivata, puhua itselle kauniisti ja kohdella hyvin”, Sinkkonen kirjoittaa. ”Oman mielen hoivaaminen on yhtä merkityksellistä kuin kehonkin hoiva.”

Suru ja masennus ovat kaksi keskeistä tilaa, joissa tarvitaan lohdutusta ja toisen rinnalla oloa. Menetykset ja pettymykset, luopumiset ja sosiaalisen yhteisön ulkopuolelle jääminen koetaan paitsi tunteina, myös fysiologisina tiloina.

Monet potevat kevätmasennusta. Aina lohdutuksen tarpeelle ei hahmotu ilmeistä ulkoista syytä, vaan paha olo voi nousta esiin, vaikka aurinko paistaisi ja ulkoisesti kaikki olisi hyvin. Joskus syy taas on ilmeinen ja tuen tarve helppo hahmottaa.

**Mirja Sinkkonen** on psykologi, psykoterapeutti ja psykoterapiakouluttaja. Hän on kirjoittanut useita teoksia, mm. *Naisen aika* (2013) ja *Naisen itsetunto* (2004).

Mirja Sinkkonen, Mielen hoiva – Myötätunto ja lohdutus voimavaraksi. 134 s. Kirjapaja 2016. Kl 14.8. ISBN 978-952-288-255-4. Ovh. 28,90

**Lisätietoja:** Kirjapaja/viestintä Marja-Liisa Saraste 09 6877 4568 [marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi](mailto:marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi) tai Mirja Sinkkonen, 050 301 7324, mirja.sinkkonen@gmail.com

**Arvostelukappale- ja kuvapyynnöt:** Minna Vatja, [minna.vatja@kirjapaja.fi](mailto:minna.vatja@kirjapaja.fi)

#mielenhoiva