

HANNELE KOPONEN



Empatian Kuvastin

EMPATIAN KUVASTIN

© 2025 Hannele Koponen

Taitto ja kansi Hannele Koponen

Kuvat Hannele Koponen

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B, 00100

Helsinki, bod@bod.fi

Kirjapaino : Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri,

Saksa

ISBN: 978-952-80-1123-1

HANNELE KOPONEN

EMPATIAN KUVASTIN

Empatia yhdistää erilaisia arvoja, joita opiskellaan koko elämän ajan – vaikka luulisikin tietävänsä kaiken, aina on uutta opittavaa. Jokainen kohtaaminen tuo mukanaan mahdollisuuden kasvaa ja ymmärtää toista paremmin, sillä ihmisten kokemukset ja näkemykset ovat jatkuvassa muutoksessa. Näin oppimisen polku jatkuu, ja empatialle löytyy aina uusia ulottuvuuksia arjen tilanteissa.

Tähdenlento arvomaailmassa

Kun tähdenlento piirtää viivan taivaalle, hetki saattaa pysähtyä. Ajatukset lähtevät kulkemaan kauas, kuin astelisin pimeässä metsässä, jossa jokainen uusi askel on mahdollisuus. Elämän arvaamattomuus, sen roso ja kauneus, muistuttavat minua ainutlaatuisuudesta, joka usein jää huomaamatta kiireessä. Tähdenlennon yllättävyys vertautuu elämän kulkuun – juuri se tekee siitä kiehtovaa.

Tähtitaivaan hiljaisuudessa ymmärrän, että elämä tarjoaa odottamattomia hetkiä. Kuten tähdenlento katoaa yön hämärään, voivat monet mahdollisuudet lipua ohitse, ellei niihin tartu. Jokainen hetki tarjoaa uuden alun, ja vaikka tulevaisuus on epävarma, uskon löytäväni oikean suunnan kuin vaeltaja tähtitaivaan alla.

Kun otan hetken itselleni ja annan ajatusten vaeltaa, huomaan, kuinka pienet hetket muodostavat elämäni suuren tarinan. Arki voi joskus tuntua harmaalta, jolloin on tärkeää muistaa, että toivon kipinä voi vilahtaa missä vain. Elämä ei anna varoituksia – on vain oltava valmis tarttumaan siihen, mikä eteen tulee, sillä jokainen uusi askel voi viedä yllättävään suuntaan. Rohkeus syntyy usein hiljaisista oivalluksista ja kyvystä nähdä mahdollisuudet myös siellä, missä niitä ei heti huomaa.

Samoin kuin tähdenlennon hetki on ohikiitävä, myös elämän pienet ilot voivat jäädä huomaamatta kiireessä.



Kuitenkin jokainen uusi aamu tarjoaa mahdollisuuden nähdä tavallinen erityisenä – kuin aamukasteessa syntyisi uusi alku.

Kun pysähdyn kuuntelemaan itseäni ja ympäristöäni, löydän rauhan, joka kantaa yli arjen myrskyjen. Näin jokainen kokemus kasvaa osaksi omaa tarinaani.

Vasta myöhemmin huomaan, kuinka merkityksellisiä pienet tapahtumat olivat – kuin hämärässä piilossa olleet jäljet, jotka näkyvät vasta aamun valossa. Elämä muistuttaa polkua sumuisella niityllä: askel seuraa toista, eivät kaikki mutkat näy, mutta jokainen reitti johtaa uuteen. Vaikka hetken arvo ei aina avaudu heti, se rakentaa siltaa tulevaan. Lopulta hiljaiset havainnot, pienet ilot ja rohkeat päätökset nivoutuvat yhteen muodostaen oman, ainutlaatuisen tarinan, jonka kauneus löytyy ohikiitävistä hetkistä. Kuitenkin jokainen uusi aamu tarjoaa mahdollisuuden nähdä tavallisen erityisenä – kuin aamukasteessa syntyisi uusi alku.

Luonnon merkitys

Kuvittelen istuvani puun oksalla ja aistin, kuinka menneisyys ja tulevaisuus sulautuvat yhdeksi. Jokainen tuulenpuuska tuo mukanaan muistoja tai haaveita, joita annan viedä itseäni eteenpäin. Horisontissa siintää uusia mahdollisuuksia, ja sydämessäni herää hiljainen toivo.

Metsän rauha antaa minulle tilaa hengittää syvään. Jokainen askel, jonka olen ottanut, on johtanut minut tähän hetkeen, ja vaikka tulevaisuus on vielä verhottu salaisuuksiin, tunnen olevani valmis kohtaamaan sen.

Luonto ympärilläni kuiskii omia tarinoitaan, ja minä kuuntelen. Jokainen hetki tuntuu tärkeältä, ja jokainen valinta merkitykselliseltä. Tämä on minun aikani unelmoida ja kasvaa, kuten nuoret silmut, puissa ja pensaissa, jotka puhkeavat kevään myötä.

Vuoden ajan merkitys, jossa synnyit, saattaa heijastua persoonallisuuteesi ja suhtautumiseesi elämään. Kevään lapset kantavat usein mukanaan uuden alun voimaa ja toiveikkuutta, kun taas syksyllä syntyneet voivat olla pohdiskelevampia ja rauhallisempia. Jokainen vuodenaika jättää oman jälkensä, kuin kastepisara metsän lehvään, rakentuen osaksi sitä, kuka olet tänään



Empatia

Olen usein pohtinut, voivatko omat elämänarvoni syntyä empatiasta. Lähihoitajan työvuosieni aikana olen kohdannut valtavan kirjon erilaisia ihmisiä, ja jokainen tarina on jättänyt minuun oman jäljen. Nyt eläkkeellä mietin, olenko ollut tarpeeksi läsnä, onnistunut kohtaamaan ihmiset aidosti ja ymmärtävästi. Olen huomannut, että juuri empatian ja kuuntelemisen kautta rakentuu luottamus sekä arvostus – niiden avulla syntyy siltoja, jotka yhdistävät erilaisia arvoja ja näkemyksiä.

Empatia ei kuitenkaan ole minulle itsestäänselvyys. Olen joutunut harjoittelemaan sitä päivittäin – se vaatii minulta halua pysähtyä, kuunnella ja yrittää ymmärtää toista ihmistä. Ne arkiset kohtaamiset, joissa olen ollut avoin ja valmis oppimaan, ovat vahvistaneet kykyäni olla aidosti läsnä. Olen huomannut, että juuri ne hetket, joissa rohkeuden kohdata toisen – ja itseni – rehellisesti ja lempeästi, muovaavat arvojani kaikkein voimakkaimmin. Elämänarvoni ovat kasvaneet ja kehittyneet jokaisen tapaamisen myötä, ja niiden merkitys korostuu erityisesti silloin, kun uskallan olla haavoittuva ja hyväksyä sekä omat että toisen tunteet.

Oma polkuni lähihoitajana on opettanut minulle käytännön osaamista, mutta ennen kaikkea kykyä kohdata jokainen ihminen omana itsenään. Jokainen työpäivä toi mukanaan uusia haasteita, mutta myös mahdollisuuksia kasvaa ja oppia – sekä toisista että itsestäni. Olen oppinut kuuntelemaan pieniäkin vihjeitä ihmisten tarpeista; arjen pienet teot ja sanat ovat usein olleet merkittävimpiä. Kun olen ollut valmis pysähtymään ja kohtaamaan toisen, olen

Tämä kirja kutsuu lukijansa pohtimaan oman elämänsä perustaa ja tarkastelemaan, miten elämänarvoja voi toteuttaa arkipäivän teoissa. Lukija johdatellaan matkalle, jossa korostuu empatia, kuunteleminen ja avoimuus. Teemat kulkevat mukana läpi kirjan kuin ystävä, joka kuuntelee hiljaisuudessa ja tukee vaikeina hetkinä. Kirja avaa näkökulmia ymmärrykseen, joka ylittää sanat ja sitoo meidät yhteen ihmisenä. Sen parissa vietettävä aika ei ole vain lukemista, vaan samalla matka, joka piirtää uutta karttaa elämälle, jossa elämänarvot ovat sen todellinen kompassi.

BoD

