



Empatia sosiaalialalla

Empaattisen itsen löytämisen harjoitus ammatillisen empatian kehittämiseksi

Satu-Johanna Lattu

Heikki Moisio

OPINNÄYTETYÖ

Helmi­kuu 2022

Sosionomin tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomin tutkinto-ohjelma

LATTU, SATU-JOHANNA & MOISIO, HEIKKI:

Empatia sosiaalialalla

Empaattisen itsen löytämisen harjoitus ammatillisen empatian kehittämiseksi

Opinnäytetyö 81 sivua, joista liitteitä 7 sivua
Helmikuu 2022

Opinnäytetyössä käsiteltiin empatiaa ja sen haasteita sosiaalialalla sosiaalipedagogisen viitekehyksen kautta. Taustateorianä toimii reflektiivinen empatia. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarjota sosiaalialan työntekijöille mahdollisuus ammatillisen empatian reflektointiin hyödyntäen tietoiseen läsnäoloon perustuvaa empaattisen itsen löytämisen harjoitusta. Tavoitteena oli selvittää, kuinka empaattisen itsen löytämisen harjoitus soveltuu sosiaalialalle, sekä kehittää harjoituskokonaisuutta sosiaalialaa paremmin palvelevaksi tuomalla teorianäyttöä harjoituksen tueksi. Lisäksi tavoitteena oli tehdä näkyväksi reflektiivisen empatian merkitystä sosiaalialalla ja laajemmin yhteiskunnassa.

Tutkimusotteeltaan työ oli etnografisia piirteitä omaava laadullinen kehittämistutkimus. Prosessin aikana järjestettiin kolmelle pirkanmaalaiselle sosiaalialan työyhteisölle työpajat empatiasta. Työpajat rakentuivat empaattisen itsen löytämisen harjoituksen ympärille ja harjoitus toimi paitsi kehittämiskohteena ja reflektiovälineenä ammattilaisille myös aineistonkeruun tukena. Tutkimusaineisto kerättiin työpajojen päätteeksi etnografisilla ryhmähaastatteluilla. Tallenteet analysoitiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia hyödyntäen.

Aineistosta saatujen tulosten perusteella empaattisen itsen löytämisen harjoituskokonaisuus koettiin toimivaksi ja antoisaksi työvälineeksi sosiaalialalle. Harjoituksen koettiin nostavan esiin empatian haasteita niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnankin tasolla sekä tukevan laajempaa ymmärrystä empatiasta ja sen haasteista. Vaikka harjoitus ei pysty ratkaisemaan kaikkia empatian haasteita, se herättelee reflektiivistä empatiaa ja nostaa esiin empatian rakenteelliset haasteet ja sen yhteiskunnallisen, poliittisen sekä kulttuurisen ulottuvuuden.

Johtopäätöksinä todettiin, että empatiasta ja sen kehittämisestä tarvitaan enemmän tietoa sosiaalialalle. Nykyinen markkinatalouteen nojaava yhteiskuntamme korostaa monia empatiaa syöviä tekijöitä, kuten kilpailua, individualismia ja hierarkkisuutta. Empatian haasteiden taustalla vaikuttavat laajemmat yhteiskunnalliset arvot ja asenteet, joten vastuuta empatian haasteista ei voida sysätä pelkästään yksittäisille työntekijöille. Kuitenkin jo yhteiskunnallisen aseman ja sosiaalitalouden luonteen vuoksi sosiaalialan ammattilaisilla on velvollisuus kiinnittää huomiota empatian kehittämiseen ja työstämiseen.

Asiasanat: empatia, sosiaalityö, reflektiivinen empatia, ammatillinen empatia, sosiaalipedagogiikka

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

LATTU, SATU-JOHANNA & MOISIO, HEIKKI:
Empathy in Social Work
Finding One's Empathic Self – an Exercise for Developing Professional Empathy

Bachelor's thesis 81 pages, appendices 7 pages
February 2022

The specific aim of this thesis was to examine professional empathy in social work and provide means of developing empathy through three workshops aimed at social work professionals. The secondary focus was to explore the challenges of empathy in social work. During the thesis process it became clear that the challenges of empathy have a strong connection with our culture and society.

This study was qualitative in nature with ethnographic attributes, and the study had two distinctive components. The first was an exercise called Finding one's empathic self, which is a mindfulness-based technique to explore one's empathy. This exercise was the main part of the workshops alongside the theory presented about empathy. The second component was a broad theoretical basis that dealt with reflective empathy. The data from the workshops were collected through group interviews and analyzed using content analysis.

The findings suggest that the workshops were a success, and the exercise will assist in developing empathy. However, the results also show that individual social work professionals have limited capacity to influence larger cultural challenges that affect empathy, and more information is required about the nature of empathy in social work.

Key words: empathy, social work, reflective empathy, professional empathy, social pedagogy

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	8
	2.1 Empaattisen itsen löytämisen harjoitus	8
	2.2 Tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävä	9
	2.3 Etnografinen kehittämistutkimus	9
3	KOHTI EMPAATTISEMPAA YHTEISKUNTAA.....	13
	3.1 Empatia – mitä ja miksi?	13
	3.2 Empatia sosiaalialalla.....	16
	3.3 Tavoitteena reflektiivinen empatia.....	21
	3.3.1 Empatian muodot	21
	3.3.2 Projektiivinen ja simuloiva empatia.....	22
	3.3.3 Kognitiivinen empatia	24
	3.3.4 Affektiivinen empatia	26
	3.3.5 Ruumiillinen empatia	28
	3.3.6 Reflektiivinen empatia	32
	3.4 Reflektiivinen empatia ja empatian yhteiskunnalliset haasteet.....	36
	3.4.1 Empatia osana ihmisyyttä.....	36
	3.4.2 Empatian haasteet.....	37
	3.4.3 Empatia yhteiskunnassamme.....	40
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	43
	4.1 Työpajat	43
	4.2 Prosessin kuvaus	44
	4.3 Aineistonkeruu ja analyysi.....	47
	4.4 Aineiston luokittelu	48
5	TULOKSET	50
	5.1 Harjoitus toimivana ja sosiaalialalle antoisana työvälineenä	50
	5.1.1 Empatian keskeinen merkitys sosiaalialalla.....	50
	5.1.2 Reflektion tärkeys	52
	5.1.3 Tiedon tarve	53
	5.2 Harjoitus empatian haasteiden esiin nostajana	54
	5.2.1 Yksilötason haasteet	55
	5.2.2 Yhteisötason haasteet.....	57
	5.2.3 Yhteiskunnalliset haasteet.....	59
	5.3 Harjoitus tukemassa laajempaa ymmärrystä empatiasta	61
	5.3.1 Herättelee reflektiivistä empatiaa.....	61
	5.3.2 Vie rakenteellisten ongelmien äärelle	62

5.3.3 Tukee monipuolisesti empatian kehittämistä	63
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	64
6.1 Miten empaattisen itsen löytämisen harjoitus koetaan soveltuvan sosiaalialalle?.....	64
6.2 Millaisia empatian haasteita sosiaalialalla kohdataan ja miten harjoitus auttaa käsittelemään esiinnousseita haasteita?	65
6.3 Miten harjoitus tukee kokonaisvaltaista reflektiivistä empatiaa? ..	67
7 POHDINTA	69
LÄHTEET	72
LIITTEET	75
Liite 1. Harjoitus	75
Liite 2. Sähköposti työyhteisöille	77
Liite 3. Saatekirje	78
Liite 4. Luokittelun eteneminen	79

1 JOHDANTO

Empatia on paitsi oleellinen osa inhimillistä kanssakäymistä, myös keskiössä sosiaalialalla luottamuksellisen ja toimivan asiakassuhteen kannalta. Empaattisen kohtaamisen tärkeyttä on painotettu opintojemme ensimmäisistä kursseista alkaen, eikä suotta. Kuitenkaan missään vaiheessa emme ole pysähtyneet miettimään, mitä empatia oikeastaan on, puhumattakaan, että meille olisi opetettu, kuinka empatiaa kehitetään tai mitä tehdä silloin kun empatiaa ei yksinkertaisesti löydy. Empatian kehittämistä enemmän puhetta on ollut empatiaväsämyksestä ja myötätuntouupumuksesta sekä itsensä suojaamisesta kuluttavassa ihmissuhteutyössä. Tärkeystään huolimatta empatia on koulutuksessamme jäänyt ehkä kuluttavaksikin itsestäänselvyydeksi, josta puhutaan, mutta jonka äärelle ei todella pysähdytä. Kuitenkin toisen kunnioitus ja aito hyväksyminen tuovat mukanaan aidon välittämisen ja empaattisen kohdatuksi tulemisen kokemuksen asiakastyössä. Tällä puolestaan on todettu olevan yhteys sosiaalityön vaikuttavuuteen (Särkelä 2011, 31).

Sydämen asiaksemme ja lopulta opinnäytetyömme aiheeksi empatia nousi vuoden 2019 sosiaalipedagogiikan kouluttajatapaamisessa, kun tapasimme Loisto settlementin silloisen sukupuolisensitiivisen työn koordinaattorin Tatu Tossavaisen, joka esitteli harjoituksensa empaattisen itsen löytämisestä haastavissa tilanteissa. Kiinnostuimme harjoituksesta työkaluna, jolla pystyttäisiin pureutumaan asiakkaan ja työntekijän kohtaamiseen ja mahdollisiin haasteisiin siinä. Syntyi ajatus tutkia ja kehittää harjoitusta sosiaalialalle mahdollisten empatiavajeiden tunnistamiseen, työntekijän itsetuntemuksen kehittämiseen sekä palvelemaan asiakkaan kohdatuksi tulemisen kokemusta.

Koko koulutuksemme ajan sosiaalipedagoginen näkökulma on ollut kantava ja alati vahvistuva viitekehys oman ammatillisen kasvumme polulla. Kiinnostus sosiaalipedagogiikkaan on tuonut mukanaan myös kiinnostuksen rakenteelliseen sosiaalityöhön ja yhteiskuntamme vallitseviin asenteisiin. Yhteiskuntamme rakenteet, niistä johtuvat sosiaaliset etäisyydet eri väestöryhmien välillä, sekä etäisyyden seurauksena syntyvät empatiakuilut konkretisoituvat yksilön, yhteisöjen ja yhteiskunnan välisissä suhteissa. Tämä heijastelee myös sosiaalialaan sekä

työntekijän ja asiakkaan suhteeseen ja kohtaamiseen. Tästä näkökulmasta sosiaalialaa ja yhteiskuntaamme laajemmin tarkastellessa on toistuvasti noussut esiin tasa-arvoisen kohtaamisen, dialogisuuden ja yhteisen ymmärryksen haasteet, joissa empatialla tai pikemminkin sen puutteella on merkittävä vaikutus.

Sosiaalipedagogiikka vaikuttaa opinnäytetyömme taustalla ja kiinnittyy lähestymiskulmana ja maailmankatsomuksena työhömmе varsin tiiviisti. Sosiaalipedagogiikka kytkeytyy yhteiskunnalliseen ajatteluun ja aikaan sekä pyrkii tarkastelemaan kriittisesti sosiaalisia ongelmia ja ihmisten välistä vuorovaikutusta. Sen kasvatuksellinen arvomaailma tähtää ihmisten ja yhteisöjen muuttamiseen, jotta lähtötilannetta voitaisiin kriittisesti pohtia ja muuttaa. Lisäksi yhteiskunnallisten rakenteiden ja sosiaalisten ongelmien tarkastelu sosiaalipedagogisessa viitekehyksessä tarjoaa mahdollisuuden tutkia ihmisten välistä vuorovaikutusta ja kohtaamista arjen tasolla. Tämän lisäksi sosiaalipedagogiikka tähtää itsenäisen ajattelukyvyyn kehittymiseen yhteiskunnan suuntauksista riippumatta. (Nivala & Ryyänen 2019, 16–17, 26, 29.)

Tämän etnografisen kehittämistutkimuksen lähtökohtana on lähteä selvittämään yhdessä sosiaalialan toimijoiden kanssa, millaista empatia sosiaalialalla on ja millaisia mahdollisuuksia empaattisen itsen löytämisen harjoitus ja sen ympärille luomamme harjoituskokonaisuus tarjoaa. Haluamme paneutua empatiaan ja sen haasteisiin paitsi asiakaskohtaamisessa, myös laajemmin yhteiskunnassamme. Tavoitteenamme on saada harjoituksesta työkalu, jolla pystyisi tekemään näkyväksi empaattisen kohtaamisen esteitä ja mahdollistaa näiden esteiden ulkoistamista, hahmottamista ja käsittelyä. Ennen kaikkea tavoitteenamme on herätellä keskustelua ja lisätä laajemmin ymmärrystä empatiasta ja sen merkityksestä sosiaalialalla sekä yhteiskunnassamme yleensä.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Empaattisen itsen löytämisen harjoitus

Empaattisen itsen löytämisen harjoitus käytännön menetelmänä on mindfulness-tyyppinen mielikuvaharjoitus, joka perustuu psykologiseen näkemykseen ihmisestä yksilönä. Harjoituksen mukaan yksilö koostuu erilaisista osapersoonista tai hallitsevista tiloista ja niiden erilaisista toimintamalleista. Mielikuvaharjoituksen avulla voimme yrittää nähdä ja havaita noita erilaisia puolia, ja nimeämisen ja ulkoistamisen kautta tutkia niitä myös myötätuntoisesti itseään kohtaan. Teoreettisena lähtökohtana harjoituksessa ovat muun muassa psykosynteesi, skeemat ja minätilat.

Harjoitukseen kuuluu alustus yksilöiden monista rooleista ja puolista, sekä empatiasta ja sen merkityksestä yleisesti ja asiakaskohtaamisessa. Rentoutumisen ja tietoisien läsnäolon kautta tehdään mielikuvamatka itsemme. Harjoitus tarjoaa mahdollisuuden tarkastella minuuden eri puolia, osapersooniamme tai minätiloja ulkopuolisen silmin lempeästi ja arvostelematta. Mielikuvaharjoituksen jälkeen visualisoidut minuuden puolet ulkoistetaan paperille hahmoina, muotoina tai kuvina tutkittavaksi. Hahmoille annetaan nimet. Koko harjoitus, kuvat ja työ on itseä varten, eikä niitä lähtökohtaisesti tarvitse jakaa.

Tämän jälkeen osallistujat palauttavat mieleen tilanteen, jossa empatian kokeminen ei ole ollut mahdollista tai on ollut haastavaa. Tavoitteena on löytää se minuuden puoli ja ulkoistettu hahmo, joka tilanteessa on ollut läsnä. Ulkoistamisen kautta on mahdollista pohtia sen heikkouksia ja vahvuuksia, mistä se kumpuaa ja saa voimansa, sekä tunnistaa hahmon arvo ja mikä tämän minuuden puolen tehtävä ja merkitys on. Sen jälkeen on mahdollista miettiä mikä minuuden puoli tilanteessa voisi tukea empaattista kohtaamista paremmin, ja kuinka sen esiin astumista voisi tukea. Esimerkki harjoituksen etenemisestä on liitteenä 1.

2.2 Tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää sosiaalialan työntekijöille työpajoja ammatillisen empatian kehittämiseksi. Työpajojen tarkoituksena on tarjota työntekijöille mahdollisuus reflektoida empatiaa ja sen ilmenemistä sekä mahdollisia empatian haasteita työssään empaattisen itsen löytämisen harjoituksen avulla. Lisäksi tarkoituksena on palautteen kautta kehittää harjoituskokonaisuutta palvelemaan ammatillista empatiaa ja sen kehittämistä sosiaalialalla.

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, miten empaattisen itsen löytämisen harjoitus koetaan soveltuvan sosiaalialalle empatian haasteita murtamaan ja ammatillisen empatian kehittämiseen. Lisäksi tavoitteena on tehdä näkyväksi reflektiivisen empatian merkitystä paitsi sosiaalialan ammattilaisen työn tukena myös yhteiskunnallisella tasolla.

Kehittämistehtävänä on kehittää harjoituskokonaisuutta sosiaalialaa paremmin palvelevaksi, sekä samalla lisätä ymmärrystä empatiasta ja sen haasteista sosiaalialalla. Tämän pohjalta muodostuivat seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Miten empaattisen itsen löytämisen harjoitus koetaan soveltuvan sosiaalialalle?
2. Millaisia empatian haasteista sosiaalialalla kohdataan ja miten harjoitus auttaa käsittelemään esiinnousseita haasteita?
3. Miten harjoitus tukee kokonaisvaltaista reflektiivistä empatiaa?

2.3 Etnografinen kehittämistutkimus

Tämä opinnäytetyö on laadullinen kehittämistutkimus, jossa on selkeitä etnografisia piirteitä. Opinnäytetyössä kehitämme empaattisen itsen löytämisen harjoitusta sosiaalialalle sopivaksi täydentämällä harjoituksen psykologista perustaa sosiaalialan näkökulmalla ja teorialla. Työn keskiössä on empaattisen itsen löytämisen harjoituksen soveltuvuuden ja sen puutteiden selvittäminen, sekä harjoitusta täydentävien menetelmien ja materiaalien kehittäminen sosiaalialaa palve-

levaksi kokonaisuudeksi. Kehittäminen tapahtuu toiminnallisesti harjoitusta ohjaamalla ja siitä saadun palautteen kautta. Palautteen perusteella reagoimme harjoituskokonaisuuden kulkuun niin, että kokonaisuus tukisi laajemmin empatian käsittelyä sosiaalialalla.

Kehittämistutkimus nähdään monitahoisena tutkimusmenetelmänä, jolle ei ole vakiintunut yhtä yksiselitteistä määritelmää (Pernaa 2013). Tutkimusmenetelmän määritelmän epämääräisyys kumpuaa käytettyjen termien moninaisuudesta, jotka painottuvat hieman eri tavoin, mutta ydinajatus on sama. Sen tavoitteena on parantaa käytäntöä, mutta myös luoda ja koota laajempia ja pysyvämpiä tuloksia. Kehittämistutkimus on tutkimusmenetelmä, johon kuuluu syklisiä suunnittelu-, tarkastelu-, toiminta- ja analyysivaiheita. Näistä muodostuu kehittämistutkimuksen tutkimuksellinen kaari. (Wang & Hannafin 2005.) Kehittämistutkimuksessa tutkimuksen laajuus, yleistettävyyys, tavoitteet ja aikataulu voivat myös olla merkittäviä laajemmassa mittakaavassa. Näin voidaan todeta, että kehittämistutkimuksella luodaan laajempaa teoriaa ja käytettävyyttä tutkimusaiheelle. (Anderson & Shattuck 2012.)

Tämä opinnäytetyö pohjaa vahvasti empatian teoriaan samaan aikaan, kun käytäntö on mukana harjoituksen ohjaamisen ja kehittämisen muodossa tutkittaessa empaattista vuorovaikutusta sosiaalialalla. Työn tavoite ei ole sidottu tiettyihin työyhteisöihin, vaan tavoitteena on luoda laajempaa kuvaa empatiasta ja sen haasteista sosiaalityön kentällä. Opinnäytetyön toteuttaminen vaati joustavuutta ja uudelleen suunnittelua tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmissä opinnäytetyöprosessin aikana. Tämän vuoksi kehittämistutkimuksen kaari ja sen vaiheet eivät olleet kaavamaisia ja ennalta suunniteltuja ja valmisteltuja, vaan rinnalla kulkivat jatkuvasti myös etnografisen tutkimusotteen elementit.

Etnografia pyrkii linkkien luomiseen teoreettisen ja empiirisen tiedon välillä. Se ei ole pelkkä tutkimuksellinen menetelmä vaan pikemminkin teoria tutkimusprosessista, joka yhdistää tiettyjä menetelmiä tietyllä tavalla. Se on syntynyt tarpeesta suunnitelmalliselle tutkimukselle, jolla pystytään tuottamaan monipuolista kuvauksia ja tietoa arkielämän tilanteista ja ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta, joita ei voida pelkästään laboratorioissa ja tutkimuslaitoksissa tutkia. Etnografisen näkökulman tuominen analyyseihin nostaa esiin ihmisten kokemuksia ja antaa

ymmärrystä siitä, mitä tapahtuu ja miksi. Tämä tutkimusote yhdistää teoreettiset näkökulmat ja poliittisen tarkoituksen; se kertoo, kuinka eri menetelmät yhdistetään ja miten tutkija lähestyy valtaa, vastuuta ja etiikkaa. Etnografiassa kysymykset keskittyvät valtasuhteisiin ja siihen, miten vältetään tutkittavien henkilöiden esineellistäminen tai luokittelu "muiksi". Tämä on muun muassa mahdollistanut feminismiä ja yhteiskuntaluokkia koskevien huolien ottamisen vakavasti. (Skeggs 1997, 23; Collins, Joseph & Bielaczyc, 2004.)

Sosiologi Beverley Skeggs (1997) kirjoittaa, että harvemmin voimme täysin tuntea edes itseämme, joten miten voimme odottaa olevamme muiden ihmisten täydellisiä tietäjiä. Vaikka voimmekin tutkijoina olla valppaita, vastuullisia ja kriittisiä, on silti tutkijalla oma suhteensa tutkittavaan aiheeseen. Etnografiassa lopullinen tuotos on tutkijan käsissä, ja elämänhistoria sekä kulttuuriset sidokset ovat osaltaan osa tuloksia. Tulokset syntyvät teorian, tutkimuskysymysten, käytännön sekä tutkijan ja tutkittavien vuoropuhelussa, joista kuitenkin tutkijalla on lopullinen vastuu tulkinnoistaan. Prosessiin kuuluu keskustelua tutkijan ideoista ja tulkinnoista, joita sitten haastetaan, kiistetään ja vahvistetaan. Tämän vuorovaikutuksen avulla voidaan arvioida uudelleen tutkimuskysymyksiä ja kehystä, josta asiaa katsotaan. Tämä toisinaan johtaa muutokseen tai hylkäämiseen, mutta myös jonkin olemassa olevan tiedon tai ajatuksen vahvistamiseen. (Skeggs 1997, 30.)

Etnografiassa oleellista onkin, että edellä mainittu valta ja tutkijan suhde siihen tunnustetaan rehellisesti ja vastuullisesti (Skeggs 1997, 30). Opinnäytetyömme tekijöinä olemme tutkijoita ja samalla sosiaalityön ammattilaisia. Olemme sisällä sosiaalityössä ja tarkoituksenamme on nähdä toisin, haastaa voimassa olevia rakenteita ja paikantaa itsemme rakenteiden keskellä. Tunnistamme oman valtamme ja siihen liittyvät eettiset haasteet, ja siksi pyrimme avoimesti ja teoreettisesti perustellen näkökulmiamme ja lähtökohtia tässä opinnäytetyössä avaamaan. Näitä samoja kysymyksiä pohtimaan ja tiedostamaan haluamme myös tutkimukseen osallistujia haastaa. Tutkimuksellinen otteemme on persoonallinen, toiminallinen ja kehityksellinen, nojaten kuitenkin vahvasti teoreettisiin perusteisiin sekä säilyttäen sosiaalipedagogisen näkökulman. Etnografisen tutkimuksen hengessä tunnistamme oman asemamme merkityksen suhteessa aineistoon, sekä kannamme vastuun työstämme. Tehdäksemme tätä läpinäkyväksi, emme ole häivyttäneet täysin omaa ääntämme opinnäytetyötä raportoidessamme.

Opinnäytetyömme tiedonkeruumenetelmänä on etnografinen ryhmähaastattelu. Etnografinen haastattelu sopii yhteen luontevasti edellä mainitun tutkimusotteen kanssa. Etnografiaan oleellisesti kuuluu jalkautuminen ja usein pitkäkestoinen kenttätyö. Tietoa lähdetään keräämään astumalla erilaisiin sosiaalisiin ympäristöihin. (Tolonen & Palmu 2007, 89.) Tässä opinnäytetyössä tämä tarkoitti jalkautumista sosiaalialan työyhteisöihin. Tutkijan aktiivisuus, läsnäolo ja positiivinen suhtautuminen ovat tärkeitä lähtökohtia, joilla etnografista haastattelua ja tutkimusta toteutetaan ja kurotaan etäisyyttä tutkijan ja tutkittavien välillä (Eskola & Suoranta 1998, 107). Vaikka etnografian kenttätyötä joskus kuvataan alan kirjallisuudessa kaoottiseksi ja haastavaksi, tartuimme siitä huolimatta haasteeseen. Tiesimme etukäteen, että haastatteluja ja havainnointia värittävät työyhteisön väliset suhteet ja ilmapiiri sekä yhteiskunnalliset rakenteet. Nämä ulottuvuudet ja niiden merkitys muodostuivatkin merkittäviksi osaksi tutkimustuloksia.

Etnografinen haastattelu eroaa perinteisestä haastattelusta siten, että siinä ei ole välttämättä etukäteen laadittua kysymysrunkoa, vaan kysymykset ja joskus jopa koko tutkimuksen teema muotoutuvat tutkimusprosessin edetessä. Yksi merkittävimmistä erityisyyksistä on, että usein myös tutkija viettää haastateltavien tai tutkittavan kulttuurin parissa totuttua enemmän aikaa. Jatkuva ja pitkäkestoinen suhde tutkijan ja haastateltavien välillä tarjoaa mahdollisuuden avoimelle ja tasa-arvoiselle ajatustenvaihdolle, jossa paikalla, ajalla ja kontekstilla on vahva merkitys. (Tolonen & Palmu 2007, 90–92.) Etnografinen haastattelu tarjoaa mahdollisuuden dialogisemmalle haastattelulle ja molemminpuolisten tulkintojen kuulemiselle, joissa keskustelu ammatillisen empatian ympärillä on vapaata.

3 KOHTI EMPAATTISEMPAA YHTEISKUNTAA

3.1 Empatia – mitä ja miksi?

Yksinkertaisesti määriteltynä empatia on toisen ihmisen mielentilojen ja kokemusten tunnistamista ja jakamista, myötäelämistä (Aaltola 2018, 25) tai toisen ihmisen eläytyvää ymmärtämistä (Kalliopuska 1990, 11, 13). Perinteisesti empatia on erotettu sen lähikäsitteestä sympatiasta eli myötätunnosta. Siinä missä sympatia voidaan nähdä tuntemisena toista kohtaan tai toisen tunteeseen mukaan menemisenä, on empatiassa kysymys tuntemisesta toisen kanssa, toisen mielentilojen tunnistamisesta tai niiden myötäelämisestä. (Särkelä 2011, 72–73; Aaltola 2018, 25.) Sympatia on siis välitöntä responsiivista ymmärtämistä, kun taas empatiaan liittyy myös uusien näkökulmien tuottaminen, tunteiden ja ajattelun dialogi ymmärryksen syventämiseksi (Särkelä 2011, 73).

Etymologisesti empatia ulottuu kreikan kielen sanoihin *em* ja *pathos*. Etuliite *em* viittaa inessiiviin, jossakin tai sisällä, kun taas *pathos*, on välitettyä tunnetta ja juontaa juurensa verbistä *pathein*, kärsiä. Näin johdettuna empatian merkitys on siis voimakas tunne tai tunteminen toisen kanssa. Empatia voimakkaana tunteena yhdistyy myös latinan kielen sanaan *passio*, joka tarkoittaa voimakasta tunnetta, intohimoa, kärsimystä tai vahvaa mielenliikutusta. Empatia on siis perinteisesti liitetty juuri toisen kärsimyksen jakamiseen. (Kalliopuska 1990, 11–12.)

Kärsimyksen tunteen ja sen jakamisen lisäksi empatialla on vahva historiallinen yhteys taiteen tutkimiseen ja estetiikkaan. Empatian on nähty olevan oleellinen osa esteettisen kokemuksen synnyssä ja taiteen ymmärtämisessä, siinä kuinka syvästi ihmiseen voi taideteos ja sen tunnelma vaikuttaa. Empatialla siis tarkoitettiin sitä kokemusta, kun katsoja identifioituu taiteesta syntyvään tunteeseen. (Rothschild & Rand 2010, 39; Aaltola 2018, 25.) Laajempi tieteellinen käsite empatiasta syntyi reilu sata vuotta sitten saksalainen psykologi Theodor Lippsin tutkiessa näköharhoja. Lippsin oletuksen mukaan taideteoksen katselija pyrkii heijastamaan teokseen omia tunteita ja ajatuksiaan. Hänen mukaansa taidenautinto syntyy kohteen herättämistä vaikutelmista ja yksilön sisäisestä jännitteestä ja tietynlaisesta jäljittelystä, eli empatiasta, joka Lippsille merkitsi pelkän tunteen

lisäksi kehollista kokemusta, elimistön kokonaistapahtumaa kinesteettisine piirteineen. Tässä yhteydessä Lipps käytti ensimmäisen kerran sanaa *Einführung*, empatia, vuonna 1897. Lippsin ajattelu paitsi yhdisti empatian tunteena ja filosofisen estetiikan käsitteenä, se myös loi perustan empatialle ja sen merkitykselle yhteiskunnallisessa ja humanistisessa ajattelussa. (Kalliopuska 1990, 11–12; Rothschild & Rand 2010, 39; Stueber 2019.)

Empatia on siis kyky paitsi havaita, myös ajatella ja kokea itsensä ulkopuolisia asioita tunnetasolla sekä tavoittaa toisen mieli. Se auttaa muiden yksilöiden näkökulmien tunnistamisesta ja toimii sillan luojana ihmisten välillä. Sen avulla voimme havaita toisen itsestämme irrallisen yksilön tunnetiloja, ymmärtää toisten ihmisten kokemuksia ja mielenliikkeitä sekä selittää omaa ja muiden käyttäytymistä. Tämän vuoksi empatia on myös välttämätön tekijä sosiaalisten suhteiden muodostamisessa ja ylläpitämisessä. (Raatikainen, Rauhala & Mäenpää 2017, 116; Aaltola 2018, 20–22.)

Empatia on paitsi kaiken vuorovaikutuksen perusta, se myös mahdollistaa yhteiset tavoitteet ja niiden eteen työskentelyn. Kun kokemustasolla pystymme ymmärtämään toista yksilöä ja hänen kärsimystään, se auttaa meitä suojaamaan itseämme ja yhteisöämme vaaroilta ja uhilta. Parhaimmillaan se saa meidät toimimaan toistemme puolesta, yhteistä hyvää tavoitellen. (Aaltola 2018, 20.)

Empatia on sanottu olevan keskeisin moraalitunteemme. Moraalinen ajattelu edellyttää empatiaa. Moraalinen toimijuus taas edellyttää minäsuuntautuneisuuden sijaan toissuuntautuneisuutta ja avoimuutta erilaisuudelle. Empatian kautta toisia lähestyessämme voimme kokea heidät subjekteina, kasvottoman yksilöimättömän objektin sijaan. Mahdollistaessa toisten kokemusten ja näkökulmien hahmottamisen, sekä auttaessa tunnistamaan toisen yksilöllisenä subjektina omine tarpeineen, tunteineen ja kokemuksineen, empatia edesauttaa moraalisien periaatteiden muodostumista. Käsitteet ”hyvästä” ja ”pahasta” saavat empatian myötä kokemuseräisen merkityksen abstraktin moraalijattelun sijaan. (Aaltola 2018, 19–21; Mönkkönen 2018, 44.)

Filosofi ja tutkija Elisa Aaltola (2018, 21) kirjoittaakin, että ”empatian avulla me emme ainoastaan muodosta periaatteita, vaan myös koemme noiden periaatteiden merkityksen”. Vaikka empaattiset tuntemukset ovat lajimme automaattisia sykkeitä tai impulsseja, ja ihmisillä on biologinen perusta moraaliselle ja empaattiselle käytökselle, on erilaisilla ideologioilla ja sosiaalisilla normeilla suuri vaikutus. Tämän vuoksi empatia ja sen biologinen perusta ei itsessään vielä takaa moraalista toimijuutta. (Iacoboni 2008, 5; Aaltola 2018, 23–24.)

Empatian historiasta huolimatta sitä ei nykyään pidetä tunteena vaan laajempänä käsitteenä, jolla viitataan toisen mielentilojen ja tunteiden ymmärtämiseen ja jakamiseen. Lipssin ajatuksiin nojaten ja niitä syventäen empatia nähdään kokonaisvaltaisena sisäisenä prosessina, johon liittyvät sekä elimistön sisäiset, kineettiset ja fysiologiset reaktiot että kognitiiviset tietoon ja kokemukseen liittyvät ilmiöt. Yhä edelleen myös affektiivinen, tunteen kokemisen ulottuvuus ja siihen vaikuttavat tekijät nähdään oleellisena empaattisessa prosessissa, mutta tämän lisäksi läsnä on myös motivaation ulottuvuus ja siihen liittyvät sisäiset ja ulkoiset tekijät. (Kalliopuska 1990, 13, 19.)

Empatian määrittely ei kuitenkaan vielääkään ole yksiselitteistä arkikielessä, ja toisinaan se mitä empatialla tarkoitetaan jää epäselväksi jopa kirjallisuudessa ja tiedeyhteisöissä (mm. Kalliopuska 1990, 12, 17; Rothschild & Rand 2010, 38; Stueber 2019; Aaltola 2018, 24). Aaltolan (2018, 24) mukaan yksittäin sosiaalipsykologiassa esiintyy yli kymmenen erilaista empatiakäsitystä, joita tutkijat eivät aina tule edes avanneeksi. Filosofian tohtori ja soveltavan psykologian dosentti Mirja Kalliopuska (1990, 17) taas kirjoittaa, ettei edes psykologiassa ole päästy yksiselitteiseen empatian määritelmään, vaan teoria ja käytäntö painottuvat eri alueille. Siinä missä toisinaan tutkijat lähestyvät empatiaa kognitiivisena, älyllisenä, tietoon ja kokemukseen perustuvana ilmiönä, se toisinaan määritellään affektiivisena, tunteellisena elämyksenä. (Kalliopuska 1990, 13–14.)

Kalliopuska (1990, 13–16) näkeekin empatian vaikeasti määriteltävänä, moniulotteisena ja kompleksisena prosessina, joka sisältää sekä kognitiivisen että affektiivisen ulottuvuuden, joka näkyy yhtä lailla yksilön sisäisenä tilana kuin ulkoisena toimintana ja joka on paitsi luontainen taipumus myös opittava, opeteltava

ja kehitettävä taito. Tässä opinnäytetyössä pyrimme lisäämään tietoisuutta empatiasta juuri moniulotteisena ja kompleksisena prosessina, joka sisältää kaikki edellä mainitut ääritulkinnat ja erilaiset lähestymistavat. Sosiaalialalla tarvittavan empatian määrittelemme filosofi Aaltolan (2018) kuvaamaksi reflektiiviseksi empatiaksi, joka Kalliopuskan näkemyksen tavoin sisältää empatian eri ulottuvuudet. Aaltolan näkemykseen empatian eri muodoista, ja niistä koostuvaan reflektiiviseen empatiaan perehdymme tarkemmin luvussa 3.3. Sitä ennen luomme katsauksen vallitseviin empatian malleihin sosiaalialalla.

3.2 Empatia sosiaalialalla

Sosiaalialalla työtä tehdään omalla persoonalla. Ammatilliseen rooliin vaikuttavat persoonalliset piirteet ja minuuden eri puolet, mutta myös sosiaalityön paikka ja tehtävä yhteiskunnassamme. Asiantuntijan vastuu ja valta yhdessä auttajan roolin kanssa voivat luoda haasteita, kun positiiviseksi mielletty auttajan rooli voi johtaa siihen, että työntekijä voikin hyvistä aikomuksista huolimatta toimia asiakkaiden holhoajana, kontrolloijana tai ”pelastajana”. Tähän voi pahimmillaan kytkeytyä ongelmallinen ajatus meistä ja muista, toisin sanoen valtakulttuurista ja sen ulkopuolella olevista ihmisistä. Silloin yhteiskunnan rakenteiden puitteissa työntekijän roolina on olla eräänlainen portinvartija, joka pyrkii liittämään asiakkaitaan yhteiskunnan valtakulttuuriin takaisin. (Juhila 2006, 49; Mönkkönen 2018, 89.) Asiakaslähtöisyydestä ja dialogisuudesta huolimatta vastuu luottamuksellisen asiakassuhteen rakentamisessa on ammattilaisella ja hänellä on myös velvollisuus tunnistaa mahdollisia omia piileviä toimintamalleja tai muiden tekijöiden vaikutuksia, jotka ovat dialogisen kohtaamisen tiellä (Särkelä 2011, 125, 128). Reflektiivisyys toimii väylänä näiden kohtaamisen esteiden käsittelyyn samoin kuin ammatillisen empatian työstämiseen.

Sosiaalityöhön luontaisesti kuuluu päätöksenteko ja toiminta, jolla vaikutetaan ihmisten elämiin. Päätöksentekoprosessi edellyttää automaattisten empaattisten vasteiden ja heijasteiden pohdintaa. Tämä edellyttää itsetietoisuutta, jota jokainen voi kehittää. Toisen ihmisen vaikea tilanne saattaa herättää meissä erilaisia tunteita ja ajatuksia, ja silloin ammattilaisen on syytä pysähtyä miettimään,

kuinka se kaikki vaikuttaa meihin emotionaalisesti ja ohjaa ajatusprosessejamme. Näiden reflektointi luo pohjaa luottamukselle ja luonnolliselle vuorovaikutukselle, jossa tunnetarttuvuutta päästään hyödyntämään tarkoituksenmukaisesti. (Rothschild & Rand 2010, 23; Lacay 2013.)

Välittämisen ja auttamisen hinta voivat toisinaan tuoda kustannuksia myötätuntouupumuksen ja loppuun palamisen muodoissa. Lopullinen uupuminen ja ”em-patian sammuminen” voivat olla seurausta turhautumisesta, voimattomuudesta, työn luonteesta, hierarkkisesta paineesta ja kyvyttömyydestä saavuttaa työn tavoitteet eettisesti kestäväällä tavalla. Joskus auttajan asemassa oleva saattaa kadottaa osan itsestään. Tällöin esimerkiksi asiakkaan vastenmieliset kokemukset alkavat tuntua melkein kuin omilta. Ihmiset, joiden kapasiteetti tunteelle ja empatialle on suurinta tuntuvat kärsivän suuremmasta riskistä myötätuntouupumukselle ja empaattiselle stressille, joka voi näkyä muun muassa surun ja masennuksen jaksoina, unettomuutena, ärtyneisyytenä, henkisenä uupumuksena sekä yleisenä ahdistuksena. Näiden lisäksi empaattinen uupumus voi ilmetä toisenlaisina oireina, kuten töykeytenä, pessimisminä, kyynisyytenä sekä vaikeutena suorittaa ja tarttua työtehtäviin. Ironisesti kuitenkin kaikista tehokkaimpia auttajia ovat he, jotka ovat kaikkein haavoittuvampia. Empatiaväsymys on auttaja-ammateissa yksi selkeimmistä ammattitaudeista ja vaaroista. Sen vuoksi onkin tärkeää, että se ilmiönä tunnustetaan jo koulutustasolla sekä ylipäätään kiinnitetään huomiota laajemmin empatiaan. (Figley 1995, 1–2, 16–17; Valent 2002, 19.)

Sosiaalialan työ on suhdeperustaista työtä. Koska empatia on kaiken vuorovaikutuksen ja inhimillisen kanssakäymisen edellytys, sen merkitys työssä korostuu. Sosiaalialalla hyvän työskentelysuhteen kannalta on erityisen tärkeää luoda vastavuoroinen suhde työntekijän ja asiakkaan välille. Tällaisessa suhteessa kyky ymmärtämiselle ja myötäelämiselle ovat avainasemassa. Empaattinen ja tuomitsematon vuorovaikutus on kriittistä onnistuneelle sosiaalityölle, sillä erityisesti empatia auttaa tunnistamaan avun tarpeen toisessa. (Särkelä 2011, 24, 27–28; Heikkinen 2017, 31; Raatikainen, Rauhala & Mäenpää 2017, 115–116, Aaltola 2018, 20–22.)

Empatia on välttämätön ja oleellinen taito sosiaalialan auttamisammateissa ja moraalinen toiminta konkretisoituu empatian kautta. Eettinen ja empaattinen

työskentelytapa näkyy ja toteutuu tai jää vajaaksi jokaisessa kohtaamisessa, asiakastilanteessa ja työyhteisön arjessa. Näissä kaikissa empatia on oleellisesti mukana viemässä kohti moraalisesti kestäväää toimintaa ja auttaa työntekijää muodostamaan dialogisuuteen ja subjektiivisuuteen perustuvan suhteen asiakkaaseen. (Rothschild & Rand 2010, 24; Mönkkönen 2018, 37–39; Nivala & Ryyänen 2019, 46.) Vasta empatia ja velvollisuus yhdessä saavat aikaan moraalisesti kestävään toimijuuden työlle (Särkelä 2011, 127). Koska empatia on niin kieoutunut sosiaalialalle ja sen toimintaan, on työntekijällä velvollisuus kehittää ja kasvattaa empatiaansa.

Empatialla on siis merkittävä rooli sosiaalialalla, mutta siitä huolimatta sosiaalityön empatiasta ei ole olemassa yhtä hyväksyttyä mallia tai suuntausta. Arizona State Universityn sosiaalityön professorit Karen E. Gerdesin ja Elizabeth A. Segalin ovat luoneet oman sosiaalialan empatian mallinsa. He jaotellevat ammatillisen empatian kolmeen komponenttiin. Näistä ensimmäinen on affektiiviset tunneperäiset reaktiot tunteisiin ja toimintaan. Toinen komponentti on kognitiivinen ajattelu, jolla prosessoidaan tunne-elämää ja joka mahdollistaa eri näkökulmien tutkimisen. Viimeinen komponentti on tietoinen empaattinen päätöksenteko, joka auttaa meitä tiedostamaan omaan ajatteluamme vaikuttavat tekijät. Affektiiviset ja välittömät tunteiden ilmaisut sekä kognitiivinen mielenlukeminen ovat perusta vaativalle ihmissuhdetyölle. Gerdesin ja Segalin (2009) mukaan sosiaalityön empatiaa voidaan opettaa, harjoitella ja kasvattaa. Silloin empatia ei ole vain taipumus tai luonteenpiirre, eikä myöskään kognitiivinen kyky tai psykologinen reaktio. Kognition, tunteiden ja toiminnan tulisi tukea toisiaan empatian harjoittamiseksi, mutta sen lisäksi tarvitaan myös rakenteita, jotka tukevat sosiaalista oikeudenmukaisuutta, ihmisten yhteenkuuluvuutta ja empatiaa. (Gerdes & Segal 2009, 114–115, 123.)

Empatian kehittäminen ja empaattinen ymmärrys sosiaalityössä ovat tehokkaita keinoja, joilla voidaan tuoda esiin eriarvoisuuteen liittyviä mekanismeja (Gerdes & Segal 2009, 121). Gerdes ja Segal (2009) näkevät empatian laaja-alaisen ja tiedekuntien rajat ylittävän kehittämisen olevan tärkeää, jotta sosiaalinen oikeudenmukaisuus toteutuu ja asiakas-työntekijäsuhteessa empatian luonne pääsee paremmin arvoonsa. He painottavat esimerkiksi, että biologisen empatian toimi-

minen vaatii tervettä ja ehjää hermostoa toimiakseen tarkoituksenmukaisesti. Tähän vaikuttaa omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen, kuten huolehtiminen riittävästä levosta, terveellisestä elämäntavasta ja ravinnosta. (Gerdes & Segal 2009, 120, 123; Iacoboni 2008, 108, 118.) Sosiaalityön malli empatiasta (TAULUKKO 1) havainnollistaa empatian näkökulmia ja miten niitä voidaan kehittää.

TAULUKKO 1. Sosiaalityön malli empatiasta Gerdesiä ja Segalia (2009) mukailen.

SOSIAALITYÖN MALLI EMPATIASTA			
Komponentti	Määritelmä	Keskeiset näkökohdat	Tapoja työstää
Tunneperäinen reaktio	Tahdosta riippumaton, psykologinen heijaste toisen tunteista ja toiminnasta.	Peilaaminen Matkiminen Ehdollistaminen	Terveen hermostotoiminnan ylläpitäminen
Kognitiivinen ajattelu	Tunnereaktioiden aktiivinen ajatteluprosessi ja tulkinta; mahdollistaa toisten näkökulmien näkemistä.	Itsetietoisuus Resilienssi sekä mielen joustavuus Roolit Tunnesäätely Leimaaminen Harkintakyky Näkökulmien huomioonotto Hallinnan tunne	Rajojen asettaminen Mindfulness-harjoitusten hyödyntäminen Roolin vaihto
Tietoinen päätöksenteko	Kognitiiviseen ajatteluun perustuva tahdonalainen toiminta.	Empaattinen toiminta Sosiaalinen toiminta Moraali Altruismi	Muiden auttaminen Vaikuttaminen Järjestäytyminen Kansalaisliike

Gerdesin ja Segalin työ on herättänyt laajempaa keskustelua empatiasta sekä sen paikasta ja kehittämisestä sosiaalialla. Raatikaisen, Rauhalan & Mäenpään (2017) mukaan Astring ja Sørensen (2006) määrittelevät tarkemmin ammatillisen empatian, *Qualified Empathyn*, kyvyksi reflektiivisesti ja emotionaalisesti erottaa itsensä toisesta ja ymmärtää tilanteen konteksti. Tähän kuuluu kolme vaihetta 1) tunnemme kuin me, 2) tunnen kuin sinä ja 3) tiedän mitä tunnet, mutta en ole sinä. Erityisesti kolmas vaihe on tärkeää sosiaalialan työssä, sillä se vähentää riskiä työuupumukselle ihmissuhdetyössä, kun muiden tunnekuohuja ei imaista itseensä ja ne eivät jää elämään työntekijään. Ammatillinen empatia ei ole myöskään vain työkalu asiakastyöhön, vaan se toimii ammatillisen toiminnan ”sydämenä”. (Raatikainen, Rauhala & Mäenpää 2017, 117.)

Myös Raatikainen, Rauhala ja Mäenpää (2017) painottavat empatian harjoittelua ja opettamista erityisesti sosiaalialalla. Empatian moniulotteisuus mahdollistaa myös sen opettamisen ja oppimisen laaja-alaisesti. Empatian oppiminen vaatii paitsi tietoa, mutta myös kokemukseräistä oppimista, jota voidaan saavuttaa muun muassa taiteiden, draaman ja kehollisten menetelmien kautta. (Raatikainen, Rauhala & Mäenpää 2017, 117–118.)

Toisenlainen sosiaalialan empatian malli löytyy sosiaalipedagogiikasta. Niin empatiaan kuin ammatilliseenkin empatiaan liittyy läheisesti sosiaalipedagogiikasta tuleva käsite Haltung. Haltung on saksankielinen sana, jota voidaan kuvata eettoksena ja ajattelutapana, mutta myös olemisena. Toisin sanoen se on olemista ja elämistä oman arvomaailman kanssa, niin että se vaikuttaa toimintaamme. Sosiaalipedagogiikan kentällä ansioitunut Gabriel Eichsteller (2010) kuvailee Haltungia on hyvin subjektiiviseksi. Kuten empatiakin, Haltung ei siis välttämättä ole vain sitä mikä on ”hyvää”. Tapa miten olemme vuorovaikutuksessa muiden kanssa, rakentuu siitä, mitä ajattelemme toisista ja suhteestamme heihin. Voimme esittää olevamme hyviä, empaattisia tai välittävämme toisesta, mutta useimmiten ”haltungimme” loistaa lävitse suhteessa muihin ihmisiin, mikä puolestaan vaikuttaa heidän käyttäytymiseensä meitä kohtaan. Haltung on perusedellytys ammattilaiselle, koska silloin päästään lähemmäksi sitä, että työntekijän persoonallisuus ja ammatillisuus ovat lähempänä toisiaan. Se ei ole jotain, minkä voi kytkeä pois päältä tai hyödyntää vain tietyissä tilanteissa. (Eichsteller 2010.)

Sosiaalialalla tarvitaan Haltungia, kykyä aidosti allekirjoittaa oma toimintansa. Sosiaalityön arvopohjalle ja koulutukselle onkin noussut uhka suorituskeskeisyydestä, missä esimerkiksi työntekijöiden osaamista arvioidaan osaamis pohjaisissa arviointikehyksissä. Ikään kuin kohtaaminen olisi suoritus, joka suoritetaan muun työn ohella. Jatkuva työn reflektointi on aiheellisesti merkittävässä roolissa sosiaalityössä ja sen roolia pitäisi korostaa. (Charfe & Gardner 2020.)

Sosiaalityöntekijöitä koulutetaan hyödyntämään reflektiota ja kriittisyyttä muutenkin ja tämä on keskeinen kyky empatian kehittämisessä ja lisäämisessä. On tärkeää erottaa, ettei työntekijä toimi pelkästään omien tunteidensa pohjalta, vaan työstää ja reflektoi omia tunteitaan asiakasta tukevaksi toiminnaksi. Empaattinen

työntekijä toimii peilinä asiakkaalleen ilman, että työntekijä uppoaa täysin toisen tunnemaailmaan ja voi näin toimia asiakkaan edun mukaisesti uutta tietoa tuoden. Toisen henkilön ja hänen näkökulmansa reflektointi ja omaksuminen auttavat toimimaan empaattisesti sosiaalityössä. (Gerdes & Segal 2011, 145; Raatikainen, Rauhala & Mäenpää 2017, 119–120.)

Empatian tärkeys sosiaalialalla ei kuitenkaan välttämättä takaa sen toteutumista. Edellä esitetyt empatian mallit eivät vielä avaa empatian yhteiskunnallista ulottuvuutta ja yksilön suhdetta siihen. Tämän vuoksi on syytä tutustua tarkemmin empatian filosofisiin juuriin ja reflektiiviseen empatiaan.

3.3 Tavoitteena reflektiivinen empatia

3.3.1 Empatian muodot

Aaltola (2018) lähestyy empatiaa moraalien ja moraalisen toimijuuden ja sen kehittämisen kautta. Empatia ei näyttäyty hänelle yhtenä ilmiönä, vaan erilaisina toisiaan täydentävinä ulottuvuuksina, empatian eri muotoina. Näitä kuutta empatian muotoa hän nimittää projektiiviseksi, simuloivaksi, kognitiiviseksi, affektiiiviseksi, ruumiilliseksi ja reflektiiviseksi empatiaksi. Viisi ensimmäistä muotoa ovat toisiaan täydentäviä ja rinnakkaisia, ja eri tilanteissa eri ihmisillä ne painottuvat ja varioituvat eri lailla. Niissä kaikissa on heikkoutensa, mutta ne tukevat ja paikkaavat toisiaan ja kaikkia niitä myös tarvitsemme. Kuudes, reflektiivinen empatia, sisältää kaikki muut empatian muodot, ja ennen kaikkea myös kyvyn hahmottaa noiden ulottuvuuksien suhteita ja sitä miten ympäröivä maailma, oletuksemme, tunteemme ja asenteemme vaikuttavat niihin. (Aaltola 2018, 24, 37, 41, 49–50, 53, 93–95.)

Tässä opinnäytetyössä tarkoitamme empatialla juuri Aaltolan kuvaamaa empatian reflektiivistä ulottuvuutta, ja kehitystyömme tähtää juuri empatian kuudennen muodon herättelyyn. Haluamme nostaa reflektiivisen empatian sosiaalialan empatian mallien rinnalle avataksemme näkökulmaa ammatillisesta empatiasta vain työntekijän ja asiakkaan välisenä suhteena laajemmaksi yhteiskunnalliseksi ilmiöksi.

Seuraavissa luvuissa käsittelemme empatian eri muotoja. Nostamme tarkasteluun eri empatian muotojen haasteita ja rajoitteita, sekä niiden vahvuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisen reflektiivisen empatian näkökulmasta. Lisäksi tuomme esiin, miten eri empatian muotoja on mahdollista kehittää ja harjoittaa.

3.3.2 Projektiivinen ja simuloiva empatia

Empatian muodoista projektiivinen ja simuloiva empatia pyrkivät hahmottamaan toisen kokemusta häneen tilaansa samaistuen. Näistä projektiivinen empatia on perinteistä toisen saappaisiin astumista, jolloin projisoimme eli heijastamme itsemme toisen asemaan. Lähestymme silloin toisen kokemusta kysyen ”miltä minusta tuntuisi olla toisen tilanteessa”. Huomio on kuitenkin vahvasti itsessämme. Emme vielä edes mieti miltä toisesta tuntuu, vaan kuinka itse toisen asemassa tuntisimme. Simuloiva empatia sen sijaan koettaa jättää oman näkökulman sivuun ja samaistua nimenomaan toisen kokemukseen. Keskeinen kysymys silloin kuuluukin ”miltä toisesta tuntuu”. (Aaltola 2018, 29–32.)

Vaikka ero projektiivisen ja simuloivan empatian välillä on pieni, se on silti merkittävä. Projektiivinen empatia on selkeästi itsekeskeisempää ja omaan minään kohdennettua, jolloin vaarana on herkästi alentuva tapa lähestyä toista. Jos minä itsestäni käsin toimin toisen tilassa tietyllä tavalla, ei voi odottaa toisen omista lähtökohdistaan pystyvän samaan tai edes kokevan asiaa samoin. Simuloiva empatia sen sijaan pyrkii nimenomaan näkemään ja ymmärtämään millainen toinen itsessään on, mitä hän kokee, millainen on hänen todellisuutensa ja mitkä kaikki tekijät siihen vaikuttavat. Simulaatiokaan ei kuitenkaan ole täysin ongelmaton. Huolimatta pyrkimyksestä ymmärtää toisen kokemusta hänen lähtökohdistaan, on se parhaimmillaankin kuitenkin vain meidän näkemyksemme toisen tilanteesta. Jos unohdamme tämän ja oletamme todella voivamme tietää mitä toinen kokee, lipsahdamme ylimielisyyden puolelle. Suurin haaste näissä empatian muodoissa onkin juuri minäkeskeisyys ja toisen liiallinen haltuunotto, jolloin ymmärrys muuttuu sivuuttamiseksi ja vallan käytöksi, kun toinen hukataan minän alle. Historiallinen esimerkki tästä löytyy kolonialismista ja yhä edelleen nähtävissä olevasta länsimaisesta ajattelutavasta nähdä toiset länsimaisen linssin ja

kulttuurin sekä oman sivistyskäsityksemme kautta ohittaen samalla muiden oma erityisyys. (Aaltola 2018, 32–35.)

Vaikka simuloivassa empatiassa onkin vaaransa, se parhaimmillaan myös tukee toissuuntuneisuutta siirtäessä huomion empatian harjoittajasta empatian kohteeseen ja mahdollistaa toisen hahmottamisen omana erityisenä itsenään. Aiemmin mainitusta kritiikistä huolimatta simuloiva empatia on kuitenkin empatian eri muodoista kaikista eniten avoin erilaisuudelle ja tukee avoimuutta erilaisuutta kohtaan. (Aaltola 2018, 32–34.)

Simulaatiota tukemaan Aaltola (2018, 37) nostaa esiin kolme reittiä. Yksi keino on toisen luonnon hahmottaminen, eli paneutuminen siihen millainen toinen todella on, mitkä ovat hänen persoonalliset piirteensä, miten hän kokee asioita, sekä millaiset fysiologiset ja mentaaliset ominaisuudet vaikuttavat hänen aisti- maailmaansa. Toinen reitti on hahmottaa toisen tilanne, se sosiaalinen todellisuus ja konteksti missä hän elää. Ilman toisen historian ja taustan sekä yhteiskunnallisen aseman ja arkitodellisuuden tuntemista empatia muuttuu helposti edellä mainituksi toisen ihmisen alentuvaksi haltuunotoksi. Kolmantena keinona empatian herättämiseen ovat kertomukset eli narratiivit. Kertomusten kautta voimme luoda käsityksen toisesta subjektina tietyssä tilanteessa elämän kokemuksineen, ja kykenemme näkemään toisen tilanteen hänen omien silmiensä kautta. Nykyfilosofoista Shaun Gallagher (2012) onkin todennut narratiivien olevan empatian kannalta ratkaisevin tekijä ja tärkeä reitti toisen yksilöllisyyden kokemiseen. Sekä faktuaaliset tarinat ja dokumentit että fiktiot, kuten kirjallisuus, elokuvat ja muut tarinalliset taiteen muodot mahdollistavat toisen kokemuksen tavoittamisen. Sen lisäksi mahdollistuu sekä samankaltaisuuden löytyminen vieraasta että erilaisuuden kokemisen ja erojen tavoittaminen, jotka osaltaan lisäävät halukuutta ja kykyä empatiaan ja sen laajentamiseen. (Gallagher 2012; Aaltola 2018, 37–38.)

Narratiiveja käytettäessä on toki myös huomioitava projisoinnin vaara ja stereotyyppiset tai alentavat ennakkoluulot. Niiden sijaan tarinat on koottava toiseen ja tämän kokemukseen keskittyen, ravistautuen irti rajoittavista stereotyyppioista sekä kuunnellen aidosti toisen ääntä, ei omaa tulkintaa siitä. Toinen narratiiveihin liittyvä haaste liittyy haluumme pysyä mukavuusalueellamme ja siten tutustua ja

samaistua vain henkilöihin ja tarinoihin, jotka tukevat omaa maailmankatsomustamme ja oletuksiamme. Tarinan kuuntelu, katselu tai lukeminen on helppo lopettaa, jos se liikaa aiheuttaa negatiivisia tunteita tai uhkaa maailmankatsomustamme. Kerronnallisuus mahdollistaa kiinnostuksen herättelyn taiteen keinoin, ja sitä kautta heräävän halun tietää lisää. Oleellista on myös oman aseman, vallitsevan kulttuurin sekä yhteiskunnallisten ja poliittisten voimien tiedostaminen. (Gallagher 2012; Aaltola 2018, 38–42.)

Projektiivisen ja simuloivan empatian haasteista ja vajavaisuuksia huolimatta, niiden rooli on etenkin pedagogisesti merkittävä. Sekä itsensä asettaminen toisen asemaan että toisen kokemuksen kuvittelu ovat molemmat arvokkaita väyliä oppia huomioimaan muiden näkökulmia ja hahmottamaan toisen luontoa, tilannetta, perspektiiviä ja tunnemaailmaa. Näin projektiota ja simulaatiota voidaan käyttää empatian opetuksessa esimerkiksi roolin oton kautta välineenä kohti laajempaa muiden havaitsemista ja huomioimista. Projektiivinen ja simuloiva empatia tukevat sitä kautta myös muiden empatian muotojen kehittymistä. (Aaltola 2018, 33.)

3.3.3 Kognitiivinen empatia

Kolmas empatian muodoista, kognitiivinen empatia, on eräänlaista mielenlukumista, kykyä havaita toisen tunteita ulkopuolelta käsin uppoutumatta niihin. Se on kykyä havaita ja arvioida toisen eleitä, liikkeitä, äänenpainoja, sekä luoda näiden pohjalta ymmärrystä ja kuvaa toisen tunnemaailmasta. Siihen itsessään ei liity tunnelatausta tai tunteen jakamista, vaan se on enemmänkin kykyä ymmärtää, että muilla on oma sisäinen maailma ja taitoa tuoda toisen maailmaa rationaalisesti hahmottaa. (Aaltola 2018, 49–50.)

Pelkkään tunteeseen nojaava kuva toisesta voi muodostua sokeaksi ihailuksi tai päättömäksi vihaksi, tai voimme lamaan toisen hädän ja kärsimyksen äärellä. Kognitiivinen empatia mahdollistaa realistisen ja kriittisen havainnoin ja arvioinnin ilman voimakasta tunnelatausta ja sen ohjailua. Näin kognitiivinen empatia auttaa meitä luomaan realistisemmän kuvan, ja jopa hahmottamaan toisen selkeämmin juuri omana itsenään sekä ymmärtämään erilaisuutta, kun omat tai toisen tunteet

eivät vaikuta liikaa tulkintaamme. Kognitiivinen empatia auttaa myös suojelemaan itseämme toisen piilotetuilta mielenliikkeiltä, tunteisiin vetoavilta huijauksilta ja manipulaatiolta. (Aaltola 2018, 50–51.)

Toisaalta kognitiivinen empatia on myös taito, jota voi käyttää niin hyvään kuin pahaankin. Ilman muiden empatian muotojen tukea – ilman tunteiden ja kokemusten tuomaa inhimillisyyttä – se voi muuttua liialliseksi kliiniseksi arvioinniksi. Siinä missä ymmärryksenkin, se tarjoaa mahdollisuuden myös kontrolliin, hyväksikäyttöön, manipulaatioon sekä institutionaaliseen väkivaltaan. Äärimmillään vietyinä sillä on myös häikäilemätön pimeä puolensa. Yllättävää kyllä, psykopaateilla ja narsisteilla on korkea kyky kognitiiviseen empatiaan. He osaavat lukea toisen mielenliikkeitä, tunnistaa heidän tarpeitaan ja ymmärtää ajatusmaailmaa. Tosin tunneresonaation puuttuessa ymmärrys kääntyy myötätunnon sijaan mahdollisuudeksi kontrolloida, manipuloida, johdatella ja käyttää hyväksi. Tunneresonaation puute mahdollistaa ”välipitämättömän empatian”, kyvyn havainnoida toisen tunnetilaa tai kärsimystä siitä piittaamatta, ilman myötäkärsimyksen kokemusta. Aivan äärimmillään tämä voi johtaa sadismiin, mielihyvään toisen kärsimyksestä. (Aaltola 2018, 49, 51, 53–55.)

Kognitiivisen empatian ansiosta osaamme siis myös ”vetää oikeista naruista” ja käyttää empatiaa myötätunnon sijaan omien päämäärien tavoittelemiseen. Tunteista riisuttuna se voi herkästi johtaa häikäilemättömään oman edun tavoitteluun (Aaltola 2018, 54). Vaikka edellä mainitut narsistiset ja psykopaattiset piirteet eivät saa yleistä hyväksyntää yhteiskunnassamme, siitä huolimatta individualistinen maailmamme tarjoaa hedelmällisen pohjan kognitiivisen empatian pimeän puolen esiin nousulle.

Aaltolan (2018) tapaan myös tutkija Sami Keto (2018) kritisoikin vallitsevaa uusliberalistista talousjärjestelmää ja sen vaikutusta koko maailmankatsomukseemme. Talouskasvun varmistamisesta on tehty uusliberalistisen hegemonian myötä kansalaisten ensisijainen tehtävä, ja yksilöt ovat muuttuneet oman elämänsä yrittäjiksi. Kilpailu, tehokkuus ja tuottavuus ovat pesiytyneet jo salakavalaasti koulutusjärjestelmäämme, puhumattakaan työmarkkinoista. Korostunut erityisyyden tavoittelu, yksilökeskeisyys sekä jatkuvan läpileikkaavan kilpailun myötä syntynyt hierarkkisuus ovat syrjäyttäneet ja syöneet yhteenkuuluvuuden

tunnetta ja sosiaalista koheesiota. Kulutusyhteiskunta ohjaa meitä minäsuuntautuneisuuteen ja mielihyväkeskeisyyteen, tavoittelemaan omaa etuamme ja siten aina kauemmaksi tunnepainotteisesta empatiasta. Kärjistetysti voimme sanoa, että yhteiskuntamme kultivoi ominaisuuksia, jotka voidaan myös nähdä sekä narcissimin että psykopatian keskeisinä piirteinä. Empatia ja hyvä tahto toisia kohtaan on ymmärrettävästi vaikeaa, jos kanssaihmiset nähdään kilpailijoina ja hyödynvälineinä ystävien ja yhteistyökumppaneiden sijaan. Kun vallitseva yhteiskunta ruokkii kilpailua, hierarkiaa ja yksilönvapautta, se myös houkuttelee käyttämään mielenlukemista paitsi itsensä suojeluun myös harhauttamiseen ja hallintaan ymmärryksen ja myötätunnon sijaan. (Verhaeghe 2014; Aaltola 2018, 54, 58–61; Keto 2018, 186–187, 219–220.)

3.3.4 Affektiivinen empatia

Affektiivinen empatia yksinkertaisesti ilmaistuna on tunnejakamisen tila. Sitä voidaan kuvata varsinaiseksi myötätunnoksi, toisen tunteiden havaitsemiseksi ja niiden kokemiseksi, siirtymiseksi toisesta toiseen ja eräänlaiseksi resonaatioksi yksilöiden välillä. Affektiivinen empatia on välitöntä ja vähemmän tulkinnallista kuin edellä esitellyt empatian muodot. Se ei vaadi tiedostamista ja pohdintaa, vaan muodostuu hetkessä. Aaltolan sanoin, toinen ikään kuin puhuttelee meitä suoraan tunnetasolla. Havaitessamme toisessa ihmisessä surun tai onnellisuuden, herättää se oman surun tai onnellisuuden meissä. (Aaltola 2018, 49, 64.)

Huolimatta siitä, että tällainen tunteen välittyminen, resonaatio kahden yksilön välillä voi kuulostaa telepattiselta tai mystiseltä yhteydeltä, sen perusta on kuitenkin neurologiassa ja ihmisen biologiassa. Valmius resonaatioon ja siten affektiivisen empatiaan, elää kehossamme muun muassa peilineuronien muodossa. Aivoissamme olevat peilineuronit auttavat meitä ymmärtämään toisen kokemuksia matkimalla niitä. Evoluution näkökulmasta tämä näyttäytyy ihmiselle välttämättömänä ominaisuutena, koska on kaiken vuorovaikutuksen ja sosiaalisen toiminnan perusta. (Iacoboni 2008, 5, 268; Raatikainen, Rauhala & Mäenpää 2017, 116; Aaltola 2018, 65–66.)

Affektiivinen empatia ja resonaatio edesauttaa myös moraalista toimintaa. Moraalisesti relevantin empatian kehitys alkaa myötäelämisestä. Kun pystymme tavoittamaan muiden näkökulman oman kokemuksemme kautta, siitä tulee meille moraalisesti merkityksellinen, syntyy moraalinen tietoisuus. Kun myötäelämme tunteen tasolla toisen kärsimystä tai surua, syntyy toisen surulle merkitys ja näin myös halu sen lopettamisen. Toinen affektiivisen empatian eduista on resonaation kautta mahdollistuva toisen erilaisuuden ja erityisyyden kokemus. Vaikka koemme helpoiten empatiaa – myös affektiivista – kaltaisiamme kohtaan, tavoittaessamme toisen edes hetkellisesti tunnetasolla, avautuu samalla väylä kokea, nähdä ja ymmärtää toista hänen vieraudessaan. Näin affektiivinen empatia vahvistaa parhaimmillaan myös toissuuntautuneisuutta. (Aaltola 2018, 65, 67–68, 72.)

Vaikka affektiivisessä empatiassa on kyse tunteiden jakamisesta, on se kuitenkin syytä erottaa tunnetarttuvuudesta. Siinä missä tunnetarttuvuus on tiedostamonta ja siten jopa yksilölle haitallista, affektiivinen empatia tiedostaa yksilöiden väliset rajat, tunnustaa toisen tunteen lähteenä. Tunnetarttuvuuden tilassa sen sijaan sisäistämme ja imemme itseemme toisten tunteita tiedostamatta niiden alkuperää. (Aaltola 2018, 66–67.)

Kokemuksellisuuden myötä affektiivinen empatia on siis hyvinkin merkityksellinen empatia muoto. Se ei kuitenkaan yksinään tarjoa ymmärrystä toisen ihmisen tunnetilojen taustoihin tai kokonaisvaltaista näkemystä tämän tilanteesta, vaan tarvitsee rinnalleen muita empatian muotoja. Sen voidaan kuitenkin ajatella muodostavan empatian ytimen, jota muut empatian muodot täydentävät ja tukevat. Siinä missä ilman affektiivista empatiaa on kognitiivinen empatia tyhjää ja onttoa, vaarassa muuttua laskelmoivaksi hyväksikäytöksi, tarvitsee myös affektiivinen empatia kognitiivisen empatian tukea valottamaan toisen kokemusmaailmaa laajemmin, sekä suojaamaan liian yksinkertaisilta tunteisiin nojaavilta päätelmiltä sekä niihin perustuvalta hyväksikäytöltä. Simulaation yhteydessä mainitut tarinat, vaikka tukevatkin myötäelämisen kehittymistä, voivat taas resonaation puutteessa jäädä tunnetasolla merkityksettömiksi ja jopa vihamielisyyttä levittäviksi. (Aaltola 2018, 70–71.)

Resonaatio ei kuitenkaan tavoita kaikkea toisessa, vaan sen ulkopuolelle jää paljon erilaisuutta ja taustalla vaikuttavia tekijöitä. Jollemme pidä mielessä myötäelämisen rajallisuutta, affektiivisen empatian vaarana on jo simulaation ja projektiivisen empatian kohdalla esitetty toisen liiallinen haltuunotto. Kognitiivisen empatian syväluotaavuuden lisäksi tähän haasteeseen tuo tukea seuraavaksi esiteltävä toisen erilaisuuden kohtia korostava ruumiillinen empatia. (Aaltola 2018, 72–73.)

3.3.5 Ruumiillinen empatia

Viides empatian muodoista, ruumiillinen empatia, eroaa edellisistä empatian muodoista nostaessaan empatian pelkästä mielen liikkeestä keholliseksi tapahtumaksi. Se korostaa kehon merkitystä tunteiden välittäjänä ja väylänä. Mieli ja keho nähdään näin rajattomana, jatkuvasti vuorovaikutuksessa olevana kokonaisuutena, jonka seurauksena tunteet eivät ole meissä piilossa, vaan aina luettavissa kehostamme. Empatian kannalta tämä tarkoittaa, että voimme todella havaita toisen ihmisen kokemuksen, emme mielen tai sanojen, vaan kehollisuuden kautta. Kehomme kommunikoivat kokemiamme tunteita ulos asennoin, äänin, liikkein, ilmein ja elein, johon toisen keho reagoi ja taas vastaa omalla kehollaan. Ruumiillinen empatia näyttäytyykin tunteen jakamisen sijaan sen havaitsemisena ja tunnistamisena juuri oman kehon kautta. Se on kehojen kommunikointia, kehollista vuorovaikutusta kahden yksilön välillä. (Aaltola 2018, 24, 76–79.)

Vaikka ruumiillinen empatia voi ensi alkuun kuulostaa hyvin samankaltaiselta affektiivisen empatian kanssa, on ero silti merkittävä. Kuten todettu, affektiivinen empatia keskittyy mieleen, tunteen resonaatioon, ja ruumiillinen empatia sen sijaan kehoon ja siihen, kuinka tunteet kehon kautta näkyvät. Toinen ero syntyy vastaanottamisen kautta. Resonaatio välittää toisen yksilön tunteen meihin oman vastaavan tunteen heräämisen myötä. Ruumiillinen empatia taas tarjoaa väylän tunnistaa toisen tunne omien kehollisten reaktioidemme kautta, jotka voivat olla hyvinkin vastakkaisia toisen tunteen kanssa. Kehomme lukiessa toisiaan, voimme havaita toisen kehosta hänen vihansa, johon oma kehomme vastaa esimerkiksi säikähdyksellä. Meidän ei tarvitse erikseen miettiä toisen tunnetilaa,

vaan oma kehomme kertoo sen välittömästi omalla reaktiollaan ja tunnetilallaan. (Aaltola 2018, 77, 79.)

Filosofi, fenomenologi Edith Stein (1989, 109) on sanonut empatian olevan liikkettä oman ja toisen yksilön näkökulman välillä. Me emme sukella toisen mieleen hänet tunteaksemme, vaan käymme jatkuvaa kommunikaatiota yksilöiden rajapinnalla. Kohdennamme huomiomme toiseen, siitä siirrämme sen takaisin itseemme arvioidaksemme mitä koemme, vain voidaksemme palauttaa sen takaisin toiseen ja siitä taas itseemme. Tämän dynaamisen liikkeen kautta tunnistamme toisen erillisenä yksilönä, erityisenä subjektina, jonka kanssa kommunikimme. Tämä sama kuvaa myös ruumiillista empatiaa. (Stein 1989, 34, 109; Aaltola 2018, 81–82.)

Ruumiillinen empatia tarjoaakin mahdollisuuden toisen kokemiseen subjektina. Kun koemme toisen kehollisesti, emme vain samaistu toisen tunteeseen tai jaa sitä, vaan oman erillisen reaktion kautta pystymme havaitsemaan toisen olevan omaa todellisuutta ja omia tunteita tuottava yksilö. Tämä onkin kolmas ruumiillisen ja affektiivisen empatian eroista. Siinä missä affektiivinen empatia keskittyy tiettyyn tunnetilaan, on ruumiillisessa empatiassa läsnä laaja-alaisemmin yksilöt niiden kokijana. (Aaltola 2018, 79–82.) Filosofi Max Scheler (2017, 242) onkin osuvasti todennut, että empatia vaatii tunteiden rinnalle niiden takana olevan yksilön tunnistamista, ja tämä tapahtuu juuri itsemme kautta. Tätä kohti ruumiillinen empatia ohjaa. Aaltolan (2018, 81–82) sanoin voimme ”kokea” muita ruumiillisen empatian kautta pysähtymättä yhteen tunnetilaan, vaan keskittyen toiseen kokonaisena, moniulotteisena yksilönä.

Ruumiillisessa empatiassa on jatkuvasti läsnä paitsi tunnistaminen, myös tuntemattomuus. Se tunnustaa tuntemattomuuden osaksi tietämistä. Vaikka ruumiillinen empatia muista empatian muodoista poiketen näkeekin empatian kehon kautta konkreettisesti aistittavaksi ja jaettavaksi, se myös tiedostaa jokaisen yksilöllisen kokemusmaailman ja niiden erilaisuuden. Ruumiillinen empatia ei näin ollen ole tunteen, vaikkapa surun jakamista, vaan toisen tunnistamista subjektiksi, toiseksi olenoksi, joka voi surua kokea. Samalla kun voimme havaita ja tunnistaa kehollisesti toisen tunteen, on tämä olento meille myös vieras ja kyke-

nemme sen havaitsemaan ja tunnistamaan. Tämä mahdollistaa empatian kokemuksen hyvinkin erilaisia yksilöitä, jopa eläimiä, kohtaan. (Aaltola 2018, 80–82.) Kehollisuus on ”universaali kieli” kuten Scheler (2017, 11) sitä nimittää, ja siten itsessään riittävä yhdistävä tekijä vierasta kohdatessa.

Oleellinen osa ruumiillista empatiaa on intersubjektiivisuuden käsite. Sillä tarkoitetaan kahden toisensa subjektiksi ymmärtävän yksilön keskinäistä kanssakäymistä, vastavuoroista vaikuttamista kahden erillisen mielen välillä. Samoin kun ruumiillisessa empatiassa, myös intersubjektiossa korostuu kehon merkitys viestinnän väylänä. Juuri kehollisuuden kautta voidaan toinen nähdä erityisenä toisena, subjektina. Samalla se myös vahvistaa meidän omaa subjektiivisuuttamme toisen yksilön kokemuksen kautta. Kehollisen vuorovaikutuksen kautta voimme kokea oman olemassaolomme, ja se myös tarjoaa mahdollisuudesta jakaa ja kokea yhteistä todellisuutta. (Aaltola 2018, 83–84.) Aaltola (2018) näkeekin intersubjektiivisuuden mahdollistavan ruumiillisen empatian synnyn. Hän näkee intersubjektiivisuuden olevan tapa orientoitua toiseen, kokea toisen erilaisuus ja tavoittaa samankaltaisuus, jonka kautta taas empatia voi syntyä. (Aaltola 2018, 83–84.)

Kaikki vuorovaikutus ei kuitenkaan ole intersubjektiivista, vaan se vaatii molempien osapuolten tunnistavan toisen yksilöllisyyden. Toista stereotyyppien ja omien olettamusten läpi katsova henkilö ei kykene asettumaan intersubjektioon kasvottoman toisen kanssa. Viestinnän tasolla tämä voi ilmetä kommunikaation takkuisuutena tai kehollisen viestin ristiriitaisuutena soljuvan ja vaivattoman kommunikaation sijaan. Näin käy siksi, että kehon sanaton viesti kertoo kohtaamattomuudesta yli sanojen. (Aaltola 2018, 83.)

Intersubjektiivisuus ja ruumiillinen empatia voikin usein olla vaillinaista. Kulttuurimme ja yhteiskuntamme vaikuttaa vahvasti siihen kenet haluamme subjektina tunnustaa ja kenet kohdata kasvottomana massana. Esimerkiksi stereotyyppien kautta tietyt ihmisryhmät on helppo leimata yksilöitymättömäksi joukoksi, jolloin intersubjektiivuuskaan ei voi toteutua. Myöskään ruumiillista empatiaa ei siis voida kokea, jos toisen yksilöllisyyttä ei ole tunnistettu tai sitä ei haluta tunnustaa. Silloin kehollinen vuorovaikutus voi olla vain kliinistä reagointia ilman intersubjektiivista tai empaattista ulottuvuutta. (Aaltola 2018, 85, 88.)

Ruumiillisen empatian ja intersubjektiivisuuden haasteena voikin olla yhteiskuntamme egoistinen ilmapiiri, joka ruokkii haluttomuutta havaita toisten perspektiiviä ja houkuttelee kasvottomaan kohtaamiseen. Yksilökeskeisyys ja voiton tavoittelu hälventää etenkin kaukaisten kanssaeläjien subjektiivutta. Suorittaminen ja tehokkuuden painottaminen syö myös virittäytymistämme kehollisille tuntemuksille ja läsnäololle. Kehollisuus on digitalisoituneessa äly-yhteiskunnassamme kokenut arvonlaskun ja jäänyt mielen varjoon. Meitä ei opeteta kuuntelemaan aistiamme toisia kohdatessa vaan nojaamme enemmän mieleen ja sen voimaan. Tämä näkyy tavassamme kohdata paitsi muita, myös itseämme. Emme läheskään aina jaksa nähdä vaivaa virittyäksemme keholliseen vuorovaikutukseen, jotta voisimme lukea, tulkita ja ymmärtää erilaisuutta. Kun kehollinen kommunikaatio jää vaillinaiseksi, hälventyy muiden subjektiivuus, eikä moraalista ulottuvuutta pääse syntymään. (Aaltola 2018, 85, 89.)

Kykyä lukea muita kehollisesti tulisikin jatkuvasti ylläpitää ja harjoittaa. Eritoten erilaisuus voi vaikeuttaa kehollista yhteyttä ja ruumiillista empatiaa. Varsinkin kulttuurilliset erot sanattomassa viestinnässä voi aiheuttaa suuriakin katkoksia intersubjektiivisuudessa ja ruumiillisessa empatiassa. Kuitenkin, kuten on todettu, empatia on taito, jota voi kehittää ja tämä näkyy erityisesti ruumiillisen empatian kohdalla. Meillä on kyky ja mahdollisuus kohdata toinen intersubjektiossa, harjaannuttaa ruumiillista empatiaa, mutta tämä vaatii paitsi tahtoa, myös muiden yksilöiden kehollisen kielen opettelua, sekä kasvottomuutta ylläpitävien oletusten purkamista. (Aaltola 2018, 89–90.)

Ruumiillinen empatia on tärkeässä roolissa kohti toissuuntautuneisuutta ja avoimuutta erilaisuutta kohtaan. Kuitenkin ruumiillinen empatia kohtaa saman ongelman kuin kognitiivinen empatia. Vaikka kuinka kehollisesti tunnistaisimme toisen yksilönä ja kykenisimme hänen tunnetilojaan kehon kielestä lukemaan, se ei takaa, että käytämme sitä toisen moraalisen arvon tunnustamiseen. Kuten kognitiivista, myös ruumiillista empatiaa voi käyttää oman edun tavoitteluun ja jaettu maailma voi myös olla arvostuksen sijaan täynnä kamppailua ja vihaa. Tästä syystä ruumiillinen empatia tarvitse tuekseen resonaation ja affektiivisen empatian. (Aaltola 2018, 87, 90–91.)

3.3.6 Reflektiivinen empatia

Kuudes empatian muodoista, reflektiivinen empatia, sisältää kaikki edellä esitellyt empatian muodot. Se kokoaa niiden vahvuudet yhteen siten, että meidän on mahdollista kehittää empatiakykyämme kohti moraalista toimijuutta mahdollisimman laaja-alaisesti. Siinä missä totesimme affektiivisen empatian olevan kaiken moraalisen toimijuuden ydin, on reflektiivinen empatia taas avain tuon toimijuuden kehittämiseen. Reflektiivinen empatia perustuu tarkkaavuuteen ja mielenliikkeiden hahmottamiseen, jolloin voimme tutkia ja tiedostaa eri empatian muotoja, sitä mitä niistä milloinkin käytämme. Samoin voimme hahmottaa miten maailmankuvamme, tunteemme, oletuksemme ja asenteemme, sekä niiden taustalla olevat kulttuuriset, poliittiset ja yhteiskunnalliset ulottuvuudet vaikuttavat empatiaan ja tapaamme sitä kokea. (Aaltola 2018, 93–96, 99.)

Kuten on todettu, kaikissa viidessä aiemmin esitellyissä empatian muodoissa on vajavaisuuksia, mutta kaikkia niitä myös tarvitsemme reflektiiviseen empatiaan ja kehittääksemme moraalista toimijuuttamme. Projektiivisen empatian haasteena on minäkeskeisyys, mutta se voi olla avainasemassa muiden empatian muotojen kehittymisessä ja avaa pedagogisesti merkittäviä mahdollisuuksia. Simuloiva empatia pureutuu jo enemmän toisen yksilön kokemukseen ja tarjoaa myös tarinallisuuden kautta reitin erilaisuuden kokemiseen. Tarinat ovat kuitenkin haluttaessa helposti valikoitavissa omaa maailman katsomustamme tukevaksi ja vahvistavaksi, tai ne voivat kaikesta potentiaalistaan huolimatta jättää myös kylmäksi, jos omia ennakkoluulojaan ei ole halukas haastamaan. Kognitiivinen empatia mahdollistaa kyvyn havaita toisen yksilölliset tunteet ja mielenliikkeet sekä niihin vaikuttavat tekijät kriittisesti tunteisiin uppoamatta, mutta moraalista ulottuvuutta se ei takaa. Päinvastoin – kognitiivista empatiaa voi käyttää manipulaatioon ja hallintaan yhtä lailla kuin moraalista toimintaa tukemaankin. Ruumiillinen empatia puolestaan tukee muiden yksilöllisyyden ja erilaisuuden tunnistamista, mutta kohtaa samat haasteet kuin kognitiivinen empatia ja simulaatio tarinallisuuden kautta: tieto itsessään ei ole tae yksilön arvon tunnistamisesta tai moraalisesta toiminnasta. Affektiivisen empatian haasteena on taas yksittäisiin tunteisiin keskittyminen sekä piilevä liiallinen samankaltaisuuden oletus. Siitä huolimatta se

luo moraalisen pohjan muiden empatian muotojen rinnalle, samalla kun muut empatian muodot laajentavat empatiaa moniulotteisemmaksi affektiivisen empatian rinnalla. (Aaltola 2018, 37, 41, 49–50, 53, 93–95.)

Reflektiivinen empatia kokoaa kaikki empatian muodot yhteen ja se auttaa meitä tasapainoilemaan kunkin empatian muodon haasteiden ja vahvuuksien välillä, tasapainottamaan eri empatian muotojen haasteita toisilla empatian muodoilla. Esimerkiksi manipulaatioon ja kognitiivisen empatian väärinkäyttöön voidaan vastata affektiivisen empatian lisäämisellä. Tunteen jakaminen ja resonaatio toisen yksilön kanssa suojaa kognitiivisen empatian väärinkäytöltä, koska affektiivisen empatian kautta kohdataan myös oma haavoittuvuus ja heikkous. Reflektiivinen empatia mahdollistaa tällaisen pohdinnan ja tasapainottaa kognitiivista ja affektiivista empatiaa sekä paljastaa motiiveja ja muita taustalla vaikuttavia tekijöitä. (Aaltola 2018, 114–115.) Taulukossa 2 on koostetusti esitelty Aaltolan (2018) näkemys reflektiivisen empatian sisältämisestä empatian eri muodoista, niiden ilmestymisestä ja haasteista, sekä kuinka noita haasteita voi tasapainottaa ja miten tätä empatian muotoa on mahdollista kehittää tai harjoittaa.

Taulukko 2. Empatian muodot.

EMPATIAN MUODOT – NIIDEN VAHVUUDET, HAASTEET JA KEHITTÄMINEN			
Empatian muoto	Vahvuudet ja edut	Haasteet ja rajoitteet	Tapoja kehittää ja vastata haasteisiin
PROJEKTIIVINEN EMPATIA Miltä minusta tuntuisi toisen tilanteessa?	Väylä oppia huo- mioimaan toisten näkökulmia Avaa pedagogisia mahdollisuuksia	Minäkeskeisyys Toisia herkästi alentava	Siirtyminen simu- loivaan empatiaan Roolin otto
SIMULOIVA EMPATIA Miltä toisesta mahtaa tuntua?	Tukee toissuuntau- tuneisuutta Pyrkii näkemään toi- sen erityisenä itse- nään Avoimuus erilaisuus- delle	Vain oma näke- mys toisen tilan- teesta Toisen liiallinen haltuunotto, ylimielisyys, sivuuttaminen ja vallan käyttö	Toisen luonnon hahmottaminen Sosiaalisen todelli- suuden hahmottami- nen Kertomukset ja nar- ratiivit Roolin otto
KOGNITIIVINEN EMPATIA Toisen mielen lukemista, kyky ymmärtää toisen mieltä ja tunnemaailmaa	Mahdollistaa kyvyn havaita toisen tunteet kriittisesti ja realisti- sesti Suojaaa tunteiden ansoilta: mm. soke- alta ihailulta tai vihalta Suojaaa manipulaati- olta	Liikaa järkeen pohjautuvana voi olla kliinistä ha- vainnointia ja joh- taa kontrolliin, hy- väksikäyttöön ja manipulaatioon Ei takaa moraali- suutta	Tunnepainotteisen (affektiivisen) empa- tian kehittäminen vastapainoksi Myötätunnon ja yhtei- söllisyyden esiin nos- taminen

<p>AFFEKTIIVINEN EMPATIA</p> <p>Tunne jakaminen, myötätunto</p>	<p>Välittömyys Edesauttaa moraalista toimintaa Tukee toissuuntaisuutta Mahdollisuus tavoittaa myös erilainen toinen hetkellisesti kokemustasolla</p>	<p>Sekoittuminen tunnetarttuvuuteen Piilevä samankaltaisuuden oletus Myötäelämisen rajallisuus ja toisen liiallinen haltuunotto Ei itsessään tarjoa ymmärrystä ja kokonaisvaltaisuutta</p>	<p>Kertomukset ja narratiivit Kognitiivinen ja ruumiillinen empatia tueksi Erillisyyden korostaminen</p>
<p>RUUMIILLINEN EMPATIA</p> <p>Kehollinen vaste toisen tunteisiin</p>	<p>Tunnistaa erillisyyden, subjektiivisuuden ja toisen kokonaisvaltaisena yksilönä</p>	<p>Intersubjektion haasteet: toisen yksilöllisyyden kieltäminen stereotyyppien tai olettamuksien kautta estää ruumiillisen empatian Kulttuurien erot sanattomassa viestinnässä</p>	<p>Kehollisen kielen opettelu Kasvottomuutta ylläpitävien oletusten purkamista Affektiivinen empatia tueksi</p>
			
<p>REFLEKTIIVINEN EMPATIA</p> <p>Kokoaa yhteen kaikki empatian muodot</p>	<p>Tekee näkyväksi maailmankuvan, tunteiden, ja asenteiden, vaikutukset empatiaan Paljastaa taustalla vaikuttavat kulttuuriset, poliittiset ja yhteiskunnalliset tekijät Kehittää moraalista toimijuutta Mahdollistaa koko maailmankuvan muuttumisen empatiisempaan suuntaan</p>	<p>Reflektiivistä empatiaa tukevan ja opettavan kulttuurin puute</p>	<p>Kaikkien empatian muotojen tiedostaminen ja kehittäminen Tarkkaavaisuus ja tietoinen läsnäolo</p>

Kyky reflektiiviseen empatiaan perustuu eroon mielen ensimmäisen ja toisen tason välillä. Ensimmäisellä tasolla me pystymme huomioimaan, tunnistamaan ja jakamaan muiden tunnetiloja kaikkien edellä mainittujen empatian muotojen kautta. Toisella, "metatasolla" astumme ikään kuin kauemmaksi voidaksemme tarkastella, miksi koemme empatian kuten sen koemme. Toinen taso tarjoaa meille mahdollisuuden reflektiivisesti tarkastella empatiaa ja sitä miten ensimmäisen tason havainnot ja kokemukset suhteutuvat omiin tunteisiimme, maailmankatsomukseen ja asenteisiimme. Reflektiivinen empatia on siis jatkuvaa liikettä

kahden mielen tason välillä. Se mahdollistaa hahmottamaan omat motiivit ja empatiaan vaikuttavat tekijät ja paljastamaan eri tasoisia empatiaa poissulkevia mekanismeja. Tämän lisäksi se avaa mahdollisuuden oman empatian kriittiseen arviointiin ja omien mielensisältöjen, jopa maailmankuvan, muokkaamiseen. Kriittisen tarkastelun kautta maailmankuvamme ei vain ohjaa empatiaamme, vaan empatia muokkaa myös maailmankuvaamme. Näin moraalinen toimijuuskin pääsee parhaimmillaan kehittymään. (Aaltola 2018, 96–98.)

Aaltola (2018, 99) esittää, että kaikista empatian muodoista reflektiivinen empatia on harvinaisin. Syy ei ole reflektiivisen empatian vaikeudessa, vaan siinä, ettei meitä juurikaan ohjata ja opeteta tunnistamaan empatian ulottuvuuksia meissä tai sitä kuinka omat tunteemme, asenteemme ja uskomuksemme niihin vaikuttavat tai mistä yhteiskunnallisista tekijöistä ne syntyvät. Puhumattakaan, että yksilökeskeisessä kulttuurissamme opetettaisiin muokkaamaan itseämme, maailmankuvaa ja ajatusmaailmaamme minäsuuntautuneisuudesta kohti toissuuntautuneisuutta kasvaaksemme empaattisimmiksi. (Aaltola 2018, 97,99.) Tämä näkyy myös sosiaalialan empatian opetuksen puutteellisuudessa, huolimatta empatian keskeisyydestä sosiaalialan työssä.

Reflektiivisen empatian kehittäminen ei kuitenkaan ole vaikeaa. Yksi yksinkertainen keino siihen on tarkkaavaisuuden kehittäminen. Kuten reflektiivinen empatia myös tarkkaavaisuus perustuu mielenliikkeiden ensimmäisen ja toisen tason vaihteluun. Siinä missä ensimmäisen tason havainnot ja tunteet näyttäytyvät absoluuttisina ja tosina, toiselta tasolta katsoessa paljastuu niiden suhteellisuus ja jatkuva muutos. Sen sijaan, että tyytyisimme länsimaissa tyypilliseen puhtaasti rationaaliseen analyysiin mielen tasoja hyödyntäen tavoittaaksemme jonkun päämäärän tai ratkaistaksemme ongelman, voimme asettaa tavoitteeksi itse tarkkailun. Näin voimme ponnistelematta vain havaita mieltämme ja sen liikkeitä lempeästi tunnistaen, siirtyen tekemisestä olemiseen. (Aaltola 2018, 99–101.)

Tarkkaavaisuudesta puhutaankin usein tietoisena läsnäolona, ja sen juuret ulottuvat pääasiassa buddhalaiseen filosofiaan ja siihen selkeyden tilaan, jota esimerkiksi meditaation kautta tavoitellaan. Tarkkaavaisuuden, tai tietoisien läsnäolon, tilassa voimme pysähtyä lempeästi tarkastelemaan ensimmäisen mielenta-

son liikkeitä tästä hetkestä käsin. Kun havaitsemme kokemuksemme hetkellisyyden ja suhteellisuuden ja tarkastelemme tätä hetkeä ilman, että haluamme siitä jotakin, irtaudumme egoismin hyötyajattelusta ja muiden ihmisten objektivoinnista. (Aaltola 2018, 101–104.) Kirjailija ja filosofi Irish Murdoch (1971) onkin todennut Aaltolan (2018, 104) mukaan, että tarkkaavaisuuden tilassa me havaitsemme todellisuuden itseisarvojen kautta. Tarkkaavaisuus edesauttaa näin ollen siis reflektiivisen empatian ja moraalisen ajattelun kehittymistä. (Aaltola 2018, 104).

3.4 Reflektiivinen empatia ja empatian yhteiskunnalliset haasteet

3.4.1 Empatia osana ihmisyyttä

Ihmisillä lajina vaikuttaa olevan luontainen kyky altruismiin, yhteistyöhön ja haluun auttaa muita, myös vieraita ihmisiä, jo lapsesta pitäen. Empatia kaikkia lajimme yksilöitä kohtaan vähentyy yleensä iän karttuessa, kun ihminen hyväksyy osaksi itseään erilaisia ryhmäidentiteettejä ja mukautuu niiden normeihin. Tällöin tunnustus ja empatia kiinnittyvät yhteisöihin, jotka jakavat yhteisiä näkökulmia, arvoja ja sitoumuksia. Empatiaa onkin todettu suunnattavan herkemmin samankaltaisiin, ”meihin”, eli niihin yksilöihin, jotka ovat kaltaisiamme ja joko fyysisesti, maantieteellisesti tai henkisesti lähellä itseämme. Tämä synnyttää sosiaalisia etäisyyksiä – meitä ja muita, toisia ja vieraita ja oman ryhmän ulkopuolella olevia ihmisiä. (Fuchs 2017; Aaltola 2018, 116–124.)

Altruismin rinnalla taipumus jakaa ihmisiä sisä- ja ulkoryhmiin on ymmärrettävää, koska sosiaalisina eläiminä olemme tottuneet hakemaan turvaa yhteenkuuluvuudesta. Ryhmäidentiteetillä on kuitenkin vaikutuksia empatiaan. Kun oma ryhmä koetaan tasaveroisena, toiset taas jopa epäinhimillistetään, hukkuu empatiaan oleellisena kuuluva vastavuoroinen kunnioitus ja tasaveroisuus. Etenkin kilpailutilanteissa, sosiaalisen koheesion ollessa heikko tai kokiessamme muuten oman asemamme turvattomaksi, haemme herkästi turvaa omaa ryhmää suosimalla tai pahimmillaan muita halventamalla. (Fuchs 2017; Keto 2018, 250–251.)

Empatiasta voidaankin erotella primääri empatia ja laajennettu empatia. Primääri empatia syntyy toisen läsnäollessa, kasvokkain kohdatessa, jolloin huomio on kehossa tapahtuvissa ilmiöissä ja siellä heräävissä tunteissa. Se kehittyy jo heti ensimmäisen ikävuoden aikana pääosin kehollisena vuorovaikutuksena. Primääri empatia luo emotionaalista ymmärtämistä jo ennen sanoja. Laajennettu empatia puolestaan edellyttää analysointia, kognitiivista kapasiteettia, psykologista tietämystä ja mielikuvituksen käyttöä, jotta voi ”astua toisen saappaisiin”. Siinä missä primääri empatia on kohtuullisen välitöntä, laajennettua empatiaa pystymmekin paremmin ohjaamaan ja hillitsemään. (Fuchs 2017.) Aaltolan (2018) jaottelun mukaisista empatian muodoista affektiivisen ja ruumiillisen empatian voidaan ajatella olevan primääriä empatiaa, kun taas simuloivan, projektiivisen, kognitiivisen sekä reflektiivisen empatian kuuluvan laajennetun empatian piiriin.

Yhteiskuntamme vallitseva arvomaailma, poliittinen ja taloudellinen ilmapiiri vaikuttavat piilevästi empatian tunteeseemme, etenkin laajennettuun empatiaan sekä siihen ketkä voivat kuulua meihin, ansaita tasavertaisuuden ja kunnioituksen ja ketkä voidaan tai halutaan sulkea empatian ulkopuolelle. (Aaltola 2018, 22–25, 95–96.) Tähän ilmiöön myös monet empatian haasteista juontavat juurensa. Seuraavaksi nostamme esiin empatian puolueellisuuteen ja suuntaamiseen, sekä empatiaväsymykseen ja empatian poiskytkemiseen liittyviä haasteita ja mekanismeja niiden taustalla.

3.4.2 Empatian haasteet

Empatia itsessään ei siis ole ongelmaton, itsessään hyvä tai paha, vaan se on taito, jota voi käyttää eri tavoin, oikein tai väärin. Se on kykynä hauras ja altis vaikutteille ja siksi voi herkästi vääristyä ja muuttua jopa epäoikeudenmukaisuutta edistäväksi. Empatian haasteissa harvoin on kyse empatiakyvyttömyydestä tai sen puutteesta, vaan pikemmin sen vaientamisesta tai suuntaamisesta. (Aaltola 2018, 112.) Vaikka empatiaa tuntevilla olennoilla tuntuu olevan evoluutioperinnöstämme kumpuava taipumus järjestää maailma tunnettuun ja tuntemattomaan, on silti todettu myös näiden olentojen taipumus osoittaa myötätuntoa ja

huolta muiden lajien edustajia kohtaan. Toisin sanoen ennakkoluuloille ja varovaisuudelle vierasta kohtaan on olemassa evolutiivinen selitys, mutta emme kuitenkaan ole luonteisesti rasisteja. (Nussbaum 2010, 36–38; Keto 2018, 256.) Vaikka absoluuttinen erilaisuus voisi periaatteessa estää empatian, ei erilaisuus itsessään ole este. Voimme kokea empatiaa hyvinkin erilaisia yksilöitä, jopa eläimiä kohtaan, vaikka emme olekaan käyneet läpi samoja asioita tai jaa samoja arvoja. Liiallisen erilaisuuden sijaan ongelmana onkin usein haluttomuus löytää yhtymäkohtia ja samankaltaisuutta toisen kanssa empatian mahdollistamiseksi. (Aaltola 2018, 126.)

Yksi empatian haasteista onkin puolueellisuus. Vaikka tilanne ja konteksti osakseen määrittävät samankaltaisuutta, on silti syntynyt selkeitä kulttuurillisia ja normeihin perustuvia rajoja, jotka valitettavan usein pohjaavat tietynlaiseen vastakkainasetteluun ja puolueellisuuteen. Puolueellisuus on siis osin kulttuurimme tuotosta, kietoutunut yhteiskuntaamme ja sen rakenteisiin me ja muut -ajatteluna liittyen näin myös valtaan ja hierarkisuuteen. Puolueellisuus ja syrjintä näkyvät joskus hyvin räikeästi kulttuurissa ja politiikassa. Tunteiden ja poliittisesti värittyneen tiedon avulla voidaan ylläpitää sitä, ketä saa ihailla ja ketä pitäisi halveksia. Yhteiskunnan ulkopuolisia tai laitamilla olevia ihmisiä, esimerkiksi pakolaisia, voidaan kuvata kasvottomina objekteina ja stereotyyppisinä karikatyyreina. Silloin empatia ei olekaan enää moraalien luoja ja perusta, vaan myös syrjinnän lähde. (Saari 2015, 17, 21; Aaltola 2018, 116–124.)

Reflektiivisen empatian avulla pystymme paikantamaan näitä sosiaalisia oletuksia ja niiden taustalla olevia ideologioita, valta- ja hierarkiarakenteita sekä lisäämään puolueettomuutta. Sen avulla pystymme hahmottamaan oman subjektiivisen näkemyksen ja sen taustat. Puolueellisuutta ja samankaltaisuuden suosimista on myös mahdollista torjua siirtämällä huomion yksilöstä tekoihin. Sen sijaan, että painotetaan sitä, kenelle jotakin tapahtuu, tulisi kääntää huomio siihen mitä tapahtuu ja miksi se on väärin kohteesta riippumatta. Samaan aikaan vaatii empatian kehittäminen toki myös stereotyyppien purkamista, kasvojen antamista ja sorretun yksilön subjektiivisuuden hyväksymistä kasvottoman massan sijaan. (Aaltola 2018, 121–125.)

Empatia voi olla hyvinkin epämiellyttävä tunne ja se kykenee satuttamaan koki-jaansa. Sen vuoksi empatian ”sammuminen” on tavanomainen psyykkinen suo-jamekanismi, kun empatia uhkaa yksilön sietokykyä. Yksi empatian suurimmista haasteista onkin empatiaväsytys ja empatian poiskytkeminen. Ironista kyllä nämä haasteet kertovat usein vahvasta empaattisuudesta, ja niiden taustalla on usein kokemus toivottomasta maailmasta tai puhtaasti omien rajojen puute. Herkkä poiskytkeminen voi myös heijastella, taas kerran, poliittisia ja kulttuurisia ulottuvuuksia – kenen kohdalla on hyväksyttävää kääntää empatia pois päältä tai milloin hedonismi ja individualismi ruokkivat ajatusta, että toisen tuskaa ei tarvitse kestää tai kohdata. (Aaltola 2018, 128–130, 137.)

Toivottomalla maailmalla Aaltola (2018, 130) viittaa maailmassamme nähtyyn kärsimykseen, joka koetaan vääjäämättömänä ja hallitsemattomana. Näin empa-tiaväsytymyksessä on kyse oman toimijuuden epäilystä tai aliarvioinnista, väärän-laisesta passiivisuudesta tai avuttomuuden omaksumisesta. Kokemukseen toi-vottomasta maailmasta, samoin kun omaan rajallisuuteen, auttaa toivon luomi-nen sekä muutoksen nostaminen esiin. Positiiviset selviytymistarinat, jotka tuovat empatiaa esille muutoksen ja tekojen kautta, näyttävät empatian myönteisenä voimana ja asiana, jolle jotain on tehtävissä. Empatia ei vain ahdistaa, vaan aktivoi ja ylläpitää optimismia. Tämän lisäksi antamalla kasvot paitsi uhreille ja vähem-mistöille, myös auttajille, voimme korostaa toimijuutta ja rikkoa stereotyyppioita ja rajoja niiden edustajien välillä. Näin pääsemme lähemmäksi toisiamme, eivätkä ihmiset jää vain tilastoiksi tai kasvottomaksi massaksi. (Aaltola 2018, 128–133.)

Empatiaväsytymykseen ei välttämättä johda toivottomuus tai vastakkainasettelu, vaan joskus myötämielisyydestä ja rakkaudesta kumpuava rajojen puute tai liika samaistuminen ilman rajoja. Kuten ammatillisen empatian yhteydessäkin tuotiin ilmi, niin liiallinen toisen tunteisiin uppoutuminen alkaa kuluttamaan ja oma erilli-syys saattaa unohtua. Tällöin tunnetaidot, empatian tarkoituksen mukainen lisää-minen sekä simuloiva empatia projektiivisen sijaan auttavat ymmärtämään niin omaa rajallisuutta kuin erottelemaan toisen ja omia tunteita. (Aaltola 2018, 137–138.)

Empatiaväsytys on näin tiiviisti kytköksissä empatian poliittiseen ulottuvuuteen. Aaltola (2018, 133–134) puhuukin empatian häivytyksestä poliittisuudesta ja siitä,

kuinka kärsimys luonnollistetaan väistämättömäksi osaksi elämää, samaan aikaan kun sen poliittiset juuret ja taustalla vaikuttavat yhteiskunnalliset epäkohdat häivytetään piiloon. Yhteiskuntamme kantava voima, markkinatalous, ajaa koneistoa, joka tuottaa välttämätöntä kärsimystä, voittajia ja häviäjiä (Nussbaum 2010, 2; Saari 2015, 53, 66). Se samanaikaisesti korostaa individualismia, mutta hälventää yksilöt kuluttajiksi, pakolaisiksi ja ”muiksi”, jotka uhkaavat juuri sinun elintasoasi ja hyvinvointiasi. Empatia näyttäytyy tällöin heikkoutena, kun nyky-yhteiskuntamme ihannoi tuottavuutta ja kovuutta. Kulttuurissa vallitseva vahvuuden ihannointi viestii samalla häviämisen ja heikkouden olevan jotenkin häpeällistä ja vältettävää. Näin empatiaa voidaan osoittaa silloin myötätunnon sijaan tarkoituksessa, joka alentaa tai hallitsee toista. Empatia on siis helppo hiljentää, kun yhteiskunnan poliittiset valinnat nakertavat sen perustaa. (Aaltola 2018, 113–115, 133–137.)

3.4.3 Empatia yhteiskunnassamme

Kuten kognitiivisen empatian kohdalla todettiin, uusliberalistinen maailmankatsomus ohjaa empatiaamme ja sen käyttöä. Korostaessaan individualismia, kilpailua, hierarkkisuutta ja jatkuvaa tehokkuutta, voidaan nykyisen talousjärjestelmämme katsoa olevan yksi empatian suurimmista haasteista. Nussbaum (2010, 2) onkin todennut, että nykyajan demokraattisissa yhteiskunnissa on tehokkuuden tavoittelu äärimmäistä ja ihmiset valjastettu palvelemaan kilpailukykyä. Tämä näkyy sekä yhteiskuntamme arvoissa että rakenteissa. Kilpailu ja uusliberalistinen ajatusmaailma näkyy muun muassa yrittäjyyskasvatuksen sisällyttämisenä jo peruskoulujen opetussuunnitelmin ilman laajempaa yhteiskunnallista keskustelua. Paitsi kilpailusta ja arvojen kovettumisesta tämä kertoo myös koulujärjestelmän alistamisesta markkinatalouden palvelukseen. Jopa sosiaalialalla toiminnan jatkuva tehostaminen ja taloudellinen tehokkuus ovat keskeisiä työtä ohjavia arvoja. Empatia, yhteenkuuluvuus ja sosiaalinen koheesio ovat jääneet kilpailun ja talouskasvun jalkoihin. Kuitenkin niin demokratian kuin yhteiskunnan hyvinvoinnin kannalta empatian ensisijaisuus talouskasvuun nähden on pidemmän päälle välttämätöntä. (Juhila 2006, 70–72; Nussbaum 2010, 2; Verhaeghe 2014; Keto 2018, 186–187.)

Kilpailu, hierarkia ja oman edun tavoittelu eivät myöskään ole ihmiselle lajityypillisiä ensisijaisia toimintamekanismeja. Kilpailun voidaan nähdä syntyvän, kun myönteiseen vuorovaikutukseen ei ole mahdollisuutta. Vahva hierarkkisuus ihmisten keskuudessa on syntynyt vasta omistamisen ja maatalousyhteisöjen syntyttyä. (Gatti, Hordijk & Kauffman 2017, 71; Keto 2018, 207, 219.) Kädellistutkija Karen Strier (2017, 194–196) onkin esittänyt, ettei hierarkia ole lähtötilanne meidän kädellisten yhteisöissämme, vaan se syntyy reaktiona muuttuneiden olosuhteiden aiheuttamaan stressiin. Nyky-yhteiskunnassa tehokkuus- ja tuottavuusvaatimusten keskellä eletessä stressi on usein toistuvaa, jopa jatkuvaa ja kroonistunutta (Keto 2018, 222–223). Stressin taas on todettu olevan yksi empatiaa vähentävistä tekijöistä etenkin tuntemattomia kohtaa (Martin, Hathaway, Isbetter, Mirali, Acland, Niederstrasser, Slepian, Trost, Bartz, Sapolsky, Sternberg, Levitin & Mogil 2015, 1).

Yhteiskuntamme ei enää perustu sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen vaan markkinoihin ja kuluttamiseen. Empatia ei kuulu talouteen, vaan talous toimii empatiasta irrallisena, sen yläpuolella. (Keto 2018, 229.) Empatia on kuitenkin välttämätön moraalisesti valveutuneen, yhteistyöhön ja rinnakkaiseloon kykenevän tasaverstaista hyvinvointia tuottavan yhteiskunnan olemassaololle. Tämän vuoksi onkin tärkeää purkaa kärsimyksen ja epätasa-arvon luonnollistamista, sekä nähdä ja kirjoittaa auki sen taustalla olevat poliittiset ja yhteiskunnalliset syyt. (Aaltola 2018, 133–137.) Kuten Keto (2018, 229) toteaa ”empaattisessa yhteiskunnassa empatian olisi läpäistävä myös talouden rakenteet”. Professori Nussbaum (2010, 44) onkin esittänyt, että kaikesta huolimatta voimme tuskin kouluttaa tai kasvattaa yksilöitä, jotka olisivat tarpeeksi valveutuneita kaikkea manipulaatiota vastaan. Sen sijaan voimme rakentaa kulttuuria, joka vastustaisi stereotyyppistä leimaamista ja tiettyjen kulttuurien ylivaltaa sekä opettaa kulttuurin jäsenten käsityksiä muista ryhmistä tasa-arvoisina yksilöinä, joilla on yhteiset oikeudet ja velvollisuudet. (Nussbaum 2010, 44.)

Aaltola (2018) puhuukin empatian kultivoinnista, kaikkien empatian muotojen kehittamisestä, jotta piilossa vaikuttavat yhteiskunnalliset – kulttuuriset, uskonnolliset, taloudelliset ja poliittiset – ulottuvuudet, sekä niiden luomat hierarkiat tulisivat näkyväksi, eivätkä vääristäisi tai vaimentaisi empatiaa ja sen muotoja. Tällainen

reflektiivinen empatia toimii reittinä omien empatiakykyjen ja moraalisen toimijuuden kehittämiseen. (Aaltola 2018, 22–25, 95–96.)

Empatia on siis laaja käsite. Se on kompleksinen kyky, jota voimme sytyttää tai sammuttaa, kuten tässä opinnäytetyössä on tuotu esille. Empatia on myös jotakin, mitä voi ja täytyy harjoitella, kehittää, ja opettaa. Parhaimmillaan empatia on myös jotakin laajempaa, kuten sosiaalipedagoginen käsite Haltung esittää. Ketoa (2018, 265) lainaten empatian voi nähdä elämänasenteena ja kokonaisvaltaisena tapana suhtautua muihin. Tätä kohti voimme pyrkiä reflektiivistä empatiaa kehittämällä ja empaattisempaa yhteiskuntaa rakentamalla.

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Työpajat

Kehittämistyö tapahtui sosiaalialan ammattilaisille suunnattujen työpajojen muodossa. Työpajat rakentuivat edellä esitellyn empaattisen itsen löytämisen harjoituksen ympärille. Työpajoja järjestettiin yhteensä kolme, vuoden 2020 loka- ja marraskuussa ensimmäinen ja toinen työpaja sekä kolmas helmikuussa 2021. Noin 2–3 tunnin mittaiset työpajat järjestettiin 3–10 henkilön ryhmille osallistujien työpaikoilla tai Tampereen ammattikorkeakoulun tiloissa. Osallistujia yhteensä oli 15. Työpajoissa alkuorientaation ja tutustumisen jälkeen keskustelimme yhdessä empatiasta. Tässä mukaan nostetun teorian tiedon määrä, muoto ja sisältö kehittyivät kerta kerralta edellisen kerran palautteeseen nojaten. Tämän jälkeen oli kehollisen pysähtymisen, rentoutumisen ja edellä esitellyn empaattisen itsen löytämisen harjoituksen vuoro. Harjoituksen jälkeen osallistujilla oli mahdollisuus purkaa harjoituksen jälkeisiä tunteita vapaasti ja luottamuksellisesti oman halun ja tarpeen mukaan. Työpajat päättyivät lopulta etnografiseen ryhmähaastatteluun.

Pyrimme aloittamaan työpajat luomalla lämpimän, rennon ja turvallisen tilan korostaen luottamusta, lempeyttä itseä ja toisia kohtaan sekä jokaisen oikeutta jakaa tai olla jakamatta henkilökohtaisia kokemuksiaan. Esittelimme itsemme, opinnäytetyömme ja harjoituksen, ja kannustimme avoimeen yhteiseen pohdintaan ja keskustelemaan aiheen käsittelyyn. Valmiit jo olemassa olevat työyhteisöt loivat hyvän, mutta joka kerta erilaisen pohjan ja ilmapiirin reflektiolle. Mielikuva-harjoituksen ja alkurentoutuksen aikana huolehdimme tunnelmasta valaistusta säätämällä ja huolehdimme tilan rauhallisuudesta itsenäisen työskentelyn aikana. Keskittymisen ja rentouden tueksi käytimme musiikkia.

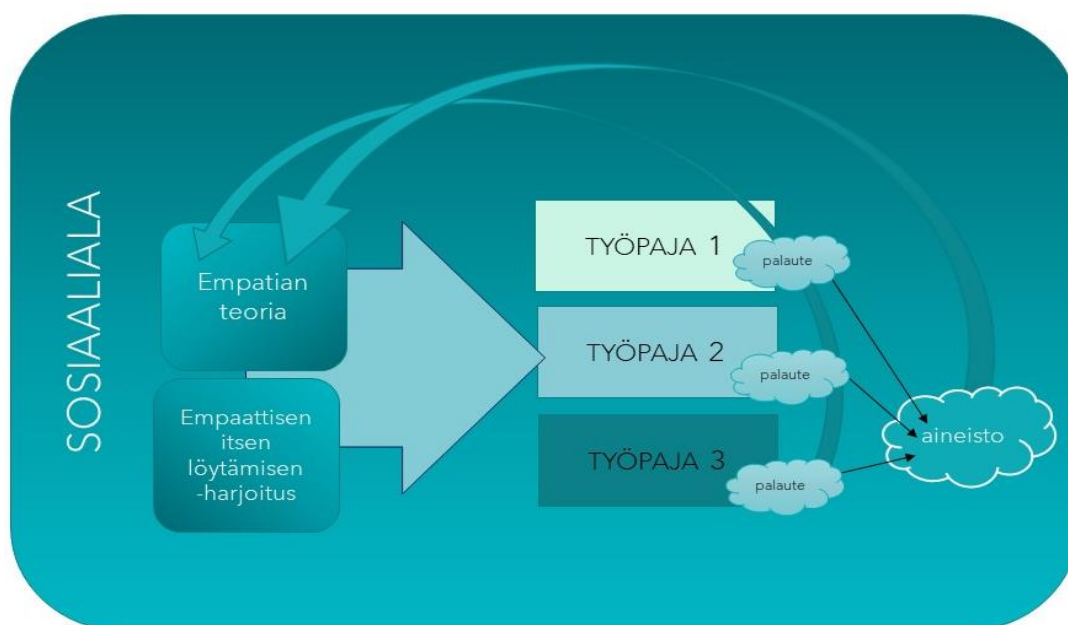
4.2 Prosessin kuvaus

Opinnäytetyön lähtökohtana oli huomiomme empatian tärkeydestä, sen opetuksen puutteellisuudesta ja empatiavajeesta sosiaalialalla. Näiden lisäksi opinnäytetyön taustalla oli empaattisen itsen löytämisen harjoitus. Tarkoituksena oli lähteä kehittämään empaattisen itsen löytämisen harjoitusta sosiaalialalle ammatillisen empatian tueksi ja kehittämiseksi. Ajatuksena oli luoda harjoitukselle teoreettinen pohja sosiaalialan näkökulmasta, testata harjoituksen toimivuutta sekä kehittää harjoituskokonaisuus empatian kehittämiseksi ja sen haasteiden tunnistamiseksi sosiaalipedagogista työorientaatiota hyödyntäen. Päämääränä ei siis ollut lähteä kertomaan sosiaalialan työyhteisöille, millaista heidän empatiansa pitää olla, vaan yhdessä sitä reflektoiden löytää erilaisia näkökulmia ja oivalluksia aiheeseen.

Koska tarkoituksena oli harjoituksen kehittäminen yleisesti sosiaalialan käyttöön, lähestyttiin pirkanmaalaisia sosiaalialan toimijoita sähköpostitse mahdollisimman laajasti asiakasryhmää tai sektoria rajaamatta ja aihe sekä opinnäytetyön idea esiteltiin lyhyesti (liite 2). Harjoitus ja aihe herättivät kiinnostusta useammassa työyhteisössä, mutta haasteeksi muodostui työntekijöiden vaikeus irrottautua kenttätyöstä työpajojen ajaksi. Lopulta päädyttiin yhteistyöhön kolmen työyhteisön kanssa. Näille työyhteisöille lähetettiin vielä kohdennettu saatekirje (liite 3), jossa kerrottiin opinnäytetyön luonteesta ja harjoituksesta tarkemmin. Työyhteisöt sijoittuvat yksityiselle, kunnalliselle ja kolmannelle sektorille ja toimivat lastensuojelun avohuollon, nuorisotyön ja maahanmuuttajatyön parissa. Aiheen ja harjoituksen henkilökohtaisuuden vuoksi haluamme turvata osallistujien anonymiteetin, emmekä siksi tule erittelemään työyhteisöjä tarkemmin. Näin pyrimme luomaan myös mahdollisimman turvallisen ja avoimen tilan rehelliselle keskustelulle empatiasta ja sen haasteista sosiaalialalla.

Työpajoissa empaattisen itsen löytämisen harjoitus toimii paitsi kehittämiskohteenä myös reflektion välineenä ammattilaisille sekä aineiston keruun tukena meille. Alkuperäinen tarkoituksemme oli testata ja kehittää juuri empaattisen itsen löytämisen harjoitusta sosiaalialalle kohtaamisen haasteiden tunnistamiseksi ja murtamiseksi, sekä luoda harjoitukselle teoreettinen perusta sosiaalialalle. Kuitenkin harjoituksesta saatu keskeisin palaute liittyikin tiedon tarpeeseen. Lisäksi

ilmeni varsin pian, että harjoitus nostaa kyllä pohdintaan empatian haasteita ja haastavia tilanteita, muttei itsessään ilman laajempaa teoreettista tietoa auta niitä murtamaan. Harjoituksen kehittämisen kannalta tämä tarkoitti teoreettisen tiedon tuomista harjoituksen tueksi itse harjoituksen muokkaamisen sijaan. Samalla se muutti opinnäytetyön painopistettä teoreettisempaan suuntaan ja keskiöön nousi empatian haasteiden moninaisuus sosiaalialalla, sekä pyrkimys niiden ymmärtämiseen ja tarvittavan teoreettisen tiedon jäsentämiseen helposti sisäistettävään muotoon harjoituksen tueksi ammattilaisille. Opinnäytetyömme kehityksellisyys muodostui harjoituksen muokkaamisesta ja testaamisesta sekä halustamme tuottaa laajempaa ymmärrystä empatiasta ja sen merkityksestä sosiaalialalle. Prosessia havainnollistamme kuviolla 1.



KUVIO 1. Työpajojen kehittämiskaari ja aineistonkeruuprosessi.

Jo ensimmäisen työpajan palautteen perusteella lähdettiin muokkaamaan työpajojen rakennetta ja painotuksia seuraavia kertoja ajatellen. Ensimmäisen työpajan palautteessa painottuivat harjoituksen toimivuus ja tärkeys sosiaalialalla, mutta myös tiedon tarve empatiasta. Teoriaa tuotiin harjoituskokonaisuuteen toisessa työpajassa enemmän, jolloin reflektiivinen empatia ja empatian muodot ja haasteet tulivat esiin selkeämmin. Työpajan alussa keskusteltiin yhteisesti empatiasta hyödyntäen sanapilveä ja harjoituksen loppuun koottiin teorian tietoa empatian muodoista ja sen erilaisista haasteista, jota vasten työntekijät saattoivat peilata kokemuksiaan ja ajatuksiaan. Kolmannen työpajan alussa havainnollistettiin

osallistujille sosiaalialan empatiaa kuvion 2 avulla, johon oli pelkistetty ja yhdistetty filosofi Aaltolan (2018) ajatuksia sekä professoreiden Gerdesin ja Segalin (2009) mallia empatiasta sosiaalialalla.



KUVIO 2. Ammatillinen empatia sosiaalialalla.

Opinnäytetyömme aihe ja monitasoisuus toivat haasteita opinnäytetyön raportointiin. Tutkimustulosten esittäminen lineaarisesti ja loogisesti tuntui ajoittain vaikealta. Empatia on varsin laaja aihe ja se on kietoutunut monella tasolla sosiaalialan työhön. Laaja aihe ja tavoite lisätä ymmärrystä empatiasta haastoivat teorian rajaamisista ja sopivan näkökulman löytymistä. Opinnäytetyön näkökulman ja kerätyn aineiston rajausta tapahtuikin koko tutkimusprosessin aikana. Aineisto ja kentältä saatu muu kokemus muokkasivat, laajensivat ja suuntasivat tutkimuskysymyksiä, teoriaa ja painopisteitä useaan otteeseen. Aineiston luokittelu, pelkistäminen ja teemoittelu kävivätkin edestakaista liikettä teorian ja yhteenvetojen välillä. Tällaiset rajaamisen sekä käsitteiden ja teorian muotoutumisen haasteet ovatkin tyypillisiä etnografiselle tutkimukselle (Palmu 2007, 141–142).

Sekä käyttämämme teoria että harjoituskokonaisuus muovautuvat läpi opinnäytetyöprosessin ensimmäisestä työpajasta koko aineiston analyysiin saakka. Tulosten pohjalta jäsenyi paitsi käsitys siitä, miten harjoitus sosiaalialalle soveltuu, myös ymmärrys empatiasta ja sen haasteista sosiaalialalla laajemmin.

4.3 Aineistonkeruu ja analyysi

Opinnäytetyön aineisto kerättiin työpajojen päätteeksi etnografisilla ryhmähaastatteluilla. Haastattelut tallennettiin ja tallenteet litteroitiin sanatarkasti, jossa haastattelijoiden ja haastateltavien puheenvuorot näkyivät. Aineistoa tuli yhteensä 36 sivua ja 1:58h. Tässä opinnäytetyössä analyysiin tuodaan suoria lainauksia haastateltavilta tulkintojen esittelyn tueksi sekä aineiston oman äänen turvaamiseksi. Tulkintojen ankkuroiminen aineistoon auttaa parantamaan laadullisen tutkimuksen pätevyyttä (Nikander 2010, 433–434).

Aineistossa kiinnostuksemme keskittyy asiasisältöön. Tämän vuoksi litteroitaessa huomiota ei kiinnitetty äänenpainoon tai puhumisen sävyyn ja tapaan (Ruusuvoori 2010, 424–425). Keskustelussa opinnäytetyön tekijät olivat osallisina keskustelua kokoamalla yhteen keskustelun tuotoksia, mutta myös tuomalla empatiasta uutta teoreettista tietoa ja näkökulmaa keskusteluun. Tutkimuskysymysten ohjaamana haastatteluissa kysyimme mitä ajatuksia harjoitus herätti, soveltuuko harjoitus sosiaalialalle sekä millaisia empatian haasteita harjoitus nosti esiin. Muutoin haastattelut saivat edetä vapaasti empatiasta keskustellen sekä pysähtyen haastatteluissa esiin nousseiden teemojen äärelle.

Aiheen henkilökohtaisuuden ja syvälle vievän itsetutkiskelun vuoksi säilytimme osallistujilla kaikissa työpajan vaiheissa mahdollisuuden avata tunteuksiaan ilman että se tallennetaan. Koko prosessin aikana yksi työntekijä ilmaisi, ettei halunnut tiettyä kommenttia käytettäväksi opinnäytetyössä. Kerroimme myös, että osallistujilla on lupa ottaa meihin yhteyttä työpajan jälkeenkin ja jättää heidän ajatuksiaan pois opinnäytetyöstä, mutta tätä mahdollisuutta ei käytetty. Lopullinen analyysi harjoituksen soveltuvuudesta sosiaalialalle tehtiin kaikista kerätyistä aineistoista kolmannen työpajan jälkeen.

Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena on nostaa esiin juuri aineiston ääntä. Aineisto käsiteltiin tämän vuoksi aineistolähtöistä sisällönanalyysiä hyödyntäen. Se mahdollistaa litteroidun aineiston äänen selkeän esiin tulemisen ja pääsyn tarkastelemaan, mitä aineisto kertoo empatiasta ja harjoituksesta ilman ennalta päätettyä näkökulmaa tai selkeää teoreettista viitekehystä. (Eskola & Suoranta 1998, 19.)

Analyysimme käsittelee harjoituksen soveltuvuutta sosiaalialalle ja sen ulottuvuuksien merkityksiä. Huomattavia aineistosta nousseita teemoja empatiasta olivat empatian merkitys sosiaalialalla ja empatian haasteet sekä ymmärryksen lisääminen empatiasta. Näitä teemoja puolestaan peilattiin samalla tarkentuvaan ja muokkautuvaan teoriaan, kuten etnografisessa ja aineistolähtöisessä tutkimuksessa usein on tapana (Eskola & Suoranta 1998, 19; Palmu 2007, 146). Opinnäytetyössä käytetty empatian teoria rakentui lopulliseen muotoonsa työpajojen ohjaamana aineistosta nousseiden teemojen kautta.

4.4 Aineiston luokittelu

Tutkimustulosten pääluokat muodostuivat lopulta kustakin tutkimuskysymyksestä. Näin aineistosta muodostui kolme selkeää pääluokkaa. Litteroidusta aineistosta poimittiin tutkimuskysymysten kautta oleelliset kohdat, niiden ydinmerkitykset muutettiin pelkistyksiksi ja ryhmiteltiin teemoittain. Näin syntyivät alaluokat. Alaluokat yhdisteltiin taas laajempien teemojen alle ja käsitteellistettiin yläluokiksi kunkin pääluokan alle (liite 4).

Tutkimustulosten ensimmäinen pääluokka harjoitus toimivana ja sosiaalialalle antoisana työvälineenä tuo esiin harjoituksen tarpeellisuutta ja tärkeyttä sosiaalialan toimintaympäristöissä, sekä jäsentää kolmen yläluokan kautta sitä, millaisista osatekijöistä harjoituksen toimivuus juuri sosiaalialalla aineiston perusteella muodostuu. Nämä yläluokat ovat empatian keskeinen merkitys sosiaalialalla, reflektion tärkeys ja tiedon tarve.

Toisessa pääluokassa, harjoitus sosiaalialan empatian haasteiden esiin nostajana, käsitellään empatian haasteita, jotka voivat muodostua työntekijän ja asiakkaan empaattisen kohtaamisen tielle. Näin muodostuu kolme yläluokkaa. Ne ovat yksilötason haasteet, yhteisötason haasteet sekä yhteiskunnalliset haasteet.

Kolmas pääluokka käsittelee harjoitusta laajemman ymmärryksen tukena. Yläluokkien mukaan harjoitus herättelee reflektiivistä empatiaa, vie rakenteellisten ongelmien äärelle sekä tukee monipuolisesti empatian kehittämistä.

Seuraavassa luvussa esitellään tutkimustulokset yllä kuvattujen pää-, ylä- ja alaluokkien mukaan. Tässä opinnäytetyössä huomioitavaa on, että jo aineistosta itsessään nousi yksiselitteisiä johtopäätöksiä ja tämä näkyy osittain jo tulosluvussa. Varsinaisia johtopäätöksiä käsittelemme luvussa kuusi.

5 TULOKSET

5.1 Harjoitus toimivana ja sosiaalialalle antoisana työvälineenä

Aineiston perusteella empaattisen itsen löytämisen harjoitus ja sen ympärille rakentunut harjoituskokonaisuus koettiin yksimielisesti tärkeäksi ja antoisaksi työvälineeksi sosiaalialalle. Harjoituksen toimivuus nähtiin perustuvan empatian tärkeyden ja sen keskeisen roolin tunnistamiseen sosiaalialan työssä. Lisäksi keskeiseksi nousee myös reflektio tärkeys ja tiedon tarve. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Harjoitus toimivana ja sosiaalialalle antoisana työvälineenä.

5.1.1 Empatian keskeinen merkitys sosiaalialalla

Harjoituksen koettiin nostavan esiin ja auttavan huomioimaan empatian keskeistä merkitystä sosiaalialalla kolmen alaluokan kautta. Se muistuttaa ammattilaisia empatian merkityksestä oleellisena osana sosiaalialan työtä, nostaa keskusteluun empatian itsestäänselvyyden alalla sekä auttaa tunnistamaan ja nostaa keskusteluun empatian puutosta sosiaalialalla.

Empatia oleellisena osana sosiaalialan työtä

Kaikissa haastatteluissa painotettiin sekä aiheen että sen jatkuvan työstön tärkeyttä. Haastateltavat tunnistivat empatian merkityksen sosiaalialan suhdeperusteisessa työssä, ja keskusteluissa nousi toistuvasti esiin empatian korostunut rooli sosiaaliialalla. Empatian todettiin tukevan ammattilaisen työtä ja harjoituksen pysäyttävän ja herättelevän pohtimaan empatian monitahoista roolia sosiaaliialalla.

Sosiaalialan ammattilaisena on tärkeä pysähtyä säännöllisesti empatian äärelle.

Tää empaattisuus on tällä alalla varmaan semmonen yks iso osa sitä, että työtä pystyy ylipäättään tekeen.

Harjoitus tukee omaa työtäni.

Empatian itsestänselvyys sosiaalialalla

Empatian tärkeydestä huolimatta empatia koetaan usein itsestänselvyyttenä sosiaalialalla. Harjoituskokonaisuuden nähtiin pysäyttävän pohtimaan ja kyseenalaistamaan tätä itsestänselvyyttä tehokkaasti. Haastateltavat kuvasivat törmänneensä oletuksiin empatiasta osana sosiaalialan ammattilaisen persoonaa. Äärimmillään tämä näyttäytyi myötätuntouupumuksen ihannoitina ja empatiakyvyn haasteiden häpeällisyytenä.

Kaikkien pitäis olla niin hirveen hyviä siinä empaattisuudessa.

Sehän on vähän niinku ihailtavaa, et joku on niin myötätuntonen, et se uupuu. Et sehän antaa kaikkensa sosiaalityölle, mut sitten kun sulla puuttuukin se empatia sehän nähdään tosi ikävänä. Miten sosiaalialalla voi olla sellasia ihmisiä, jotka ei tunne empatiaa.

Empatian itsestänselvyys näkyi myös epäselvyytenä empatian suhteesta persoonaan ja ammatillisuuteen. Osallistujat kuvasivat harjoituksen herättävän pohtimaan sekä persoonan ja ammatillisuuden suhdetta, että oman persoonallisuuden, sen eri piirteiden ja roolien suhdetta empatiaan. Harjoituksen myös todettiin tekevän näkyväksi oman henkilöhistorian vaikutukset empatiaan. Empatian, ammatillisuuden ja persoonallisuuden suhde näyttäytyi työntekijöille epäselvänä ja osin ristiriitaisena. Vaikka empatian tärkeys sosiaaliialalla tunnistettiin, ja empatian nähtiin pääosin lähtevän juuri persoonasta, kuvattiin ammatillista empatiaa myös rajalliseksi ja esiin nousi tarve rajata empatiaa työssä. Näin pyrittiin suojaamaan

omaa persoonaa ja jaksamista empatian kuormittavuudelta. Nämä teemat ja niiden suhteet koettiin ensisijaisen tärkeiksi tarkastelun kohteiksi. Ne myös nähtiin asioina, joista sosiaalialla puhutaan liian vähän ja niistä myös kaivattiin lisää tietoa.

Sosiaalialla tehdään persoonalla. No ei. Mistä se persoona? Empatia se on yks osa. Alettais tässä myös tunnistaa.

Hyvä niinku sosiaaliällä nimenomaan kun se kuitenkin se oma henkilökohtainen minä ja sitten se ammatillinen minä ovat kuitenkin hyvin omalla tavalla tavallaan vaikka samaa ja se oma henkilökohtainen minä on siellä pohjalla, mutta kuitenkin mää ainakin koen sen, että se on niinku semmonen suojakuori, joka rakennettu siihen oman henkilökohtaisen minän päälle.

Empatian puutos sosiaaliällä

Empatian keskeisyydestä huolimatta, empatian puutetta esiintyy myös sosiaaliällä. Haastattelujen perusteella empatian puutos alalla tunnistettiin ja harjoituskokonaisuuden koettiin pysähdyttävän ammattilaiset tämän teeman ympärille. Lisäksi haastateltavat totesivat harjoituskokonaisuuden auttavan ymmärtämään alan empatian puutetta paremmin.

Empatia on aika semmonen juurisyy niinku moneen asiaan, tai sen puutos.

Kyll mie sanoisin, et empatian esteistä sanoisin myös se työyhteisöstä puuttuu se empatia, kollegiaalinen empatia puuttuu, nii siis nopeesti alkaa näkymään siinä asiakastyössä.

Must tuntuu, että mää jotenkin ymmärsin sitä vähän paremmin nyt sitä hetkeä. Että se liittyy kyllä siihen empaattisuuteen hyvin paljon se.

5.1.2 Reflektion tärkeys

Harjoituksen toimivuutta kuvaava toinen yläluokka rakentuu reflektion ja sen tärkeyden ympärille. Haastateltavat kuvasivat harjoituksen olevan toimiva reflektioalusta sekä itsetutkiskelun väline.

Tila reflektiolle

Aineistosta kävi ilmi, että sosiaalityön kentällä tarvitaan lisää tilaa reflektiolle ja pohdiskelulle, johon tämän harjoituksen koettiin vastaavan. Reflektiohetkiä kuvattiin tärkeiksi ja vaikka reflektiivisyyden tunnistettiin olevan merkittävässä asemassa sosiaalialalla, koettiin työn keskellä olevan vaikea löytää aikaa pysähtymiselle ja reflektiolle.

Kaikki tommonen reflektointi on tervetullutta ja ois jotenkin kiinnostava aihe sillain vielä enemmänkin jotenkin käsitellä.

Turvallinen itsetutkiskelun väline

Haastateltavat kuvasivat harjoitusta turvalliseksi ja toimivaksi itsetutkiskelun välineeksi ja harjoituksen kuvattiin johdattelevan turvalliseen mielentilaan empatian pohtimiseksi. Tätä tuki harjoituksessa itsensä ulkoistaminen ja monikanavaisuus sekä rationaalinen empatian pohdinta. Palautteesta kävi myös ilmi, että turvallisuutta tuki myös empatia itseään kohtaan, mahdollisuus myöntää virheensä. Lisäksi turvallinen ympäristö mahdollisti ajatusten tuomisen esille avoimesti.

Äkkiseltään mulle jäi semmonen olo, että tää herätti tosi paljon ajatuksia ja tota ei jääny semmonen, et nyt heti ainakaan osais nimetä mitään, mitä jäi uupuun. Mulle toimi hyvin tehokkaasti sillain semmonsena itsetutkiskelun harjoitteena.

Nimenomaan toi itsensä ulkoistaminen tietyllä tapaa siitä, et tarkkaillee itseensä ja niitä oman itsensä rooleja ja ulottuvuuksia ulkopuolisena, niin se oli jotenkin tosi hyvää. Hienosti rakennettu se harjoite.

Täytyis olla tosi turvallinen tilanne, et joku sosiaalialan ihminen kertoo, et hän on mokannut.

5.1.3 Tiedon tarve

Empatian keskeisyyden ja reflektion tärkeyden rinnalla kolmantena yläluokkana on tiedon tarve. Haastateltavat toivat esiin laajemmin alalla vallitsevaa teoreettisen tiedon tarvetta empatiasta. Aineistosta nousi myös esiin tiedon merkitys ymmärryksen lisääjänä.

Teoreettisen tiedon tarve

Haastatteluissa kuvattiin, miten empatiaa ei käsitelty tarpeeksi koulutuksessa ja kuinka teoreettinen tieto tulee tarpeeseen sosiaalityön kentälle. Moni osallistujista toi esille tarpeensa päivittää tietoa empatiasta ja sen teoriasta. Aineistosta nouseekin esille lisäkoulutuksen ja -tiedon tarve sosiaalityön kentälle empatiasta. Vaikka empatia nähtiin yksiselitteisen tärkeäksi sosiaalialalla, sen määrittelemisen vaikeus ja ilmeneminen käytännössä ammatillisessa kontekstissa tuli näkyviin myös aineistossa.

(Miten näette ammatillisen empatian? Mitä se on?) – Hyvä kysymys. Tosi hyvä kysymys kyllä.

Nii tästä tuli heti mieleen, et täähän vois olla semmonen, et työ myytte tätä teidän ajatusta sitten sinne jatkuvanoppimisenyksikkö. Että he järjestäis sitten meille työssäolevillekin tällasia koulutuksia... tilaisuuksia.

Tieto ymmärryksen tukena

Teoreettinen tieto toimi keskustelujen tukena hyvin. Harjoituksen kerrottiin auttavan ymmärtämään, mitä missäkin tilanteessa on tapahtunut. Tieto tarjosi apua, jotta voi ymmärtää mitä tapahtuu, kun empatia ei riitä tai empatialle muodostuu esteitä. Moni toi esille sen, että olisi voinut kuunnella enemmänkin empatian teoriaa, jottei empatia sekoitu sen lähikäsitteisiin, kuten sympatia, hyväksyminen ja ymmärtäminen.

Ne on vaikeita empatia ja sympatia, ne on niinku semmosia sanoja, mitä käytetään hirveän paljon ja aika eri merkityksissä ja näin.

Tarviit sitä jotain ammatillisista empatiaa niinku ihan varmasti sen tapaamisen aikana ja se ehkä menee enemmän sille puolelle, että sää pystyt ymmärtään sen, minkä takia se ihminen käyttäytyy noin.

5.2 Harjoitus empatian haasteiden esiin nostajana

Empaattisen itsen löytämisen harjoitus ja sen ympärille luotu kokonaisuus soveltuu sosiaalialalle nostamalla esiin työssä kohdattavia eri tasoisia empatian haasteita (kuvio 4). Kuten Gerdes ja Segal (2009, 114–115) painottavat, empatia ei rajoitu vain omaan persoonaan ja yksilön kykyyn kokea empatiaa, vaan ympäröi-

vällä todellisuudella, yhteisöillä ja yhteiskunnalla on suuri vaikutus empatian kokemiseen, sen suuntaamiseen ja empatian esteiden rakentumiseen. Harjoituksen nostamat haasteet paikantuvatkin kolmeen ulottuvuuteen, kolmen teeman ympärille: intra- ja interpersonaaliseen tasolle asiakkaan ja työntekijän kohtaamiseen, empatiaa tukeviin käytänteisiin sosiaalialan työyhteisöissä sekä yhteiskunnallisen ilmapiirin tuottamiin haasteisiin. Huomioitavaa on, että eri tasojen haasteet ovat valitusta luokittelusta huolimatta sidoksissa toisiinsa ja vaikuttavat toinen toisiinsa. Tämä empatian kietoutuneisuus valitsemaamme luokitteluun onkin hyvin ymmärrettävää empatian luonteen johdosta (Aaltola 2018, 20).



Kuvio 4. Harjoitus empatian haasteiden esiin nostajana.

5.2.1 Yksilötason haasteet

Työntekijän henkilökohtaisiksi luokiteltavia empatian haasteita asiakaskohtaamisissa harjoitus nosti esiin pääosin arvoriistiriitojen ja samaistumisen vaikeuden kautta. Aineistosta nousseet henkilökohtaiset haasteet ovat luokiteltavissa edelleen kolmen alaluokkaan. Ensimmäisenä niistä on arvot ja arvoriistiriidat, toinen oman henkilöhistorian, kokemusten ja tunteiden vaikutus ja kolmas samaistuspinta tai sen puute asiakkaan kanssa. Harjoitus nostaa tietoisuuteen ja pohdintaan edellä mainitut tekijät, sekä kiinnittää huomion näistä nouseviin asiakkaiden eriarvoiseen kohtamiseen.

Arvot ja niiden ristiriidat

Aineistosta nousi esiin selkeästi arvot ja arvoriidat sekä niiden vaikutus empatiaan. Sosiaalialalla arvot vaikuttavat kaikkeen työhön paitsi lakien ja sosiaalialan arvoperustaisuuden myös työntekijöiden omien arvojen kautta. Työssä kohdatut arvoriidat voivat olla työntekijöille haastavia tilanteita toimia empaattisesti ja ammatillisesti työssään.

Mä jotenkin liitän siihen, et jos on jotenkin väärin se asia, niin sitten se jotenkin aiheuttaa itessä sitä, että se on niinku hankalaa. Hankalaa jotenkin toimia ammatillisesti ja toimia eettisesti ja empaattisesti siinä tilanteessa.

Arvoriidat! Niin siinä kohtaa on tosi vaikea olla empaattinen, et jos on vaikka ihan selkeästi jotain semmosta, jota ei voi ymmärtää itse, ei pysty kokemaan myötätuntoa, ei pysty asettumaan sen asiakkaan asemaan. Että se herättää jotenkin itessä semmosta kiukkua tai vihaisuutta tai epäoikeudenmukaisuutta tai jotain. Semmosissa tilanteissa mä huomaan, että se menee jotenkin ihon alle se asia, jolloin sitten se ammatillisuus ja se empaattisuus sitten kärsii siinä tilanteessa.

Oma henkilöhistorian ja kokemusten vaikutus

Harjoitus nosti esiin, kuinka omat kokemukset, ennakkokäsitykset ja tunteet vaikuttavat empatian kokemukseen sekä pysähdytti miettimään niitä kriittisesti. Työntekijän henkilökohtaisen elämän haasteet, omaelämäkerta ja arjen kuorma voivat vaikuttaa merkittävästi asiakaskohtaisiin ja välillä nämä jäävät empatian esteeksi. Joskus este empatialle voi syntyä yksinkertaisesti siitä, kun itsellä on samanaikaisesti suuri tarve saada ymmärrystä ja empatiaa.

Nii, tuo on ehkä semmonen, mitä pitäis vähän enemmän havainnoida. Tää oli ehkä ensimmäinen kerta, kun tätä nyt lähtee sen enempää miettimään. Enemmän asiakkaita on miettinyt vain tyyppeinä, mut että se oma tunnemaailma ja tunnekyvykyys tiettyjen asiakkaitten kanssa ja suhteessa toisiin, niin myönnän etten oo päässyt niin pitkälle, että tuli niinku tässä vahvemmin.

Omat silloiset fiilikset vaikuttaa kyllä itsellä ainakin, että just se jos on vaikka huono päivä tai oma jaksaminen ei ole kohdillaan, niin silloin on tosi vaikeaa kannatella ja ymmärtää sitä toisen tunnetta.

Samaistumispuute asiakkaaseen

Samaistumispuute tai sen puute asiakkaan kanssa herätti keskustelua työpaikoissa. Erityisesti tuttuus, tilanteiden ennakoitavuus ja pitkien asiakassuhteiden

myötä muodostuneet samaistumispiinnat asiakkaaseen, ajateltiin olevan helpotavia tekijöitä empatian kokemiseen asiakastyössä. Maailmankuvien erilaisuus tai kulttuuriset lähtökohdat puolestaan voivat toisinaan vaikeuttaa asettumista asiakkaan asemaan ja puolueettomuuteen asiakkaita kohdatessa.

Ite aloin siis miettimään sitä, että miten se o asiakasriippuvaista. Tai onko se, et jos on tota kyseessä vaikka kaksi asiakasta ja niillä ois täysin sama tilanne, mut ne on tyyppeinä erilaisia? - - - omalla kohalla varmaan huomaan, että just pitäis löytää se tietty samaistumispinta, mistä olikin äskö puhetta, et siitä toisesta tyypistä se empatia on ehkä syvempi tätä kohtaan, vaikka tilanne ja asiakastyö ois käytännössä ihan samaa, mut jos se ihminen on erilainen, niin varmasti vaikuttaa se aika vahvasti.

Ja onhan siinä se asiakassuhteen kesto. Oon huomannut sen, vaikka on se julma myöntää, mut kyllähän se vaikuttaa siihen myös jos on pitkään työskennellyt ja sää oot oppinut tunteen niinku verrattuna siihen, että jos on ihan uus ja tulee jotain tilannetta, et sää huomaat et et koe sitä (empatiaa), mut se sitten jos se työskentely etenee ja on pitkä, niin samanlaisen tilanteen edessä tunnet sen ihmisen paljon paremmin, niin se on ihan erilainen se kyky olla siinä tilanteessa.

...mutta sitkun aattelee et me ollaan kuitenkin saman arvoisia ja sillä tavalla samanlaisia, niin sitten ei sillä pitäis olla mitään väliä ja pitäis kohdata jokainen sellaisena kuin on, mutta varmasti on. Se tuo haastetta, just nää tämmöset kulttuurierot.

5.2.2 Yhteisötason haasteet

Toinen aineistosta noussut yläteema on empatiaa tukevien käytänteiden haasteet sosiaalialan työyhteisöissä. Työyhteisöjen tasolla empatian haasteet paikantuvat kolmeen alaluokkaan, jotka ovat empatian koulutuksen puute, sosiaalialan työn kuormittavuus sekä empatiaa tukevan kulttuurin puute.

Koulutuksen puute

Ajankohtaisen tiedon ja koulutuksen puute nähtiin sen lisätarpeen ohella merkittävänä empatian haasteena. Haastatteluissa nousi esiin tarve löytää keinoja käsitellä tilanteita, joissa empatia on kytkeytynyt pois tai ei olla tunnistettu, mitkä asiat vaikuttavat empatian kokemiseen. Haastatteluissa huomioitiin, että ammatillinen ”väkisin empaattisuus” tai empatian irrallisuus eivät kanna asiakastyössä.

Enemmän on puhuttu myötätuntuupumuksesta siitähän puhutaan koko ajan. Sitähän puhuttiin jo koulun aikana. Siitä kyllä puhutaan, mut ei sit siitä, että mitä kun empatia loppuu. Et mitkä siihen vaikuttaa.

Ja ainakin musta tuntu, et sillo opiskelu aikana. Nii mää en ainakaan mitenkään pystynyt ajatteleen, et mulle tulee tälläsiä tilanteita vastaan. Et ei mua oo kukaan näihin tilanteisiin valmistanut. Vaikka ollaan puhuttu empatiasta, mutta emmää oo ikinä ollu näissä tilanteissa. Nythän mää vasta niitä käyn läpi ja käsittelen.

Työn kuormittavuus

Sosiaalialan työn kuormittavuus koettiin empatiaa vähentävänä ja empatianpoiskykentää lisäävänä tekijänä. Aineistosta nousi selkeästi, kuinka sosiaalialalla koetaan olevan liikaa autettavia, jolloin riittämättömyyden ja toivottomuuden tunteet kuormittavat työntekijää. Kaikenlainen muu työelämän myötä tuleva stressi ja paine, kuten resurssipuute ja työn keskeytykset ovat omiaan syömään jaksamista ja hyvinvointia. Kiireen ja työn luoman paineen kautta läsnäolo toiselle kärsii, eikä voida pysähtyä toisen, saati oman tunteen äärelle. Nämä seikat puolestaan vaikuttavat empatian kokemiseen ja toisaalta lopulta työuupumukseen sosiaalialalla.

Kyllä kaikki tommoset ihan rakenteelliset. Työn määrä esimerkiksi tai muut tämmöset, niinku minkälaisia asioita vaaditaan.

Niin, et työn keskeytykset, ku tilanteita tulee koko ajan ja joku tarvii jotakin ja mää oon tässä nyt sun kanssa, mä palaan hetken päästä.

No se jos on kauhee kiire, niin tottakai se vaikuttaa siihen kohtaamiseen, se vaikuttaa ihan kaikkeen. Myöskin siihen empatiaan. Eli jos mää tiedän, että mulla ei oo nyt aikaa tähän tai mulla on päässäni liikaa asioita, niinkun että mää en pysty olemaan läsnä, niin sillan myöskin se taito tai kyky toimia empaattisesti kärsii.

Sekin on yks haaste, riittämättömyys sosiaalialalla. Varmasti joissain tilanteissa kaikki sitä kokee.

Empatiaa tukevan kulttuurin puute

Empaattisen kulttuurin puute tuli aineistosta näkyviin reflektio mahdollisuuden vähäisyytenä ja kollegiaalisen empatian puutteena työyhteisöissä. Haasteena koet-

tiin, jos työyhteisö ei tue tai anna mahdollisuutta pysähtyä reflektoimaan empatiaa tai sen puutetta. Empatian puutteen lisäksi se johtaa herkästi siihen, että työntekijä jää myös yksin haastavien tilanteiden kanssa, jolloin uhkana voi olla kyynistyminen ja empatian loppuminen. Esille nostettiin myös se, kuinka empatiaa ei välttämättä löydetä työyhteisön sisällä, vaikka asiakastilanteissa sitä vielä olisikin. Tätä ei kuitenkaan nähty kestäväksi tilanteeksi, vaan vääjäämättä työyhteisön empatian puute näkyy myös asiakastyössä.

Ja se että siis niinku työyhteisössä on semmonen ilmapiiri, että asioista pystyy puhumaan, että se ei oo semmosta, et koen näitä tunteita täällä yksin ja näitä empaattisia haasteita yksin. Et oikeasti pystyy siinä keskustelemaan ja reflektoimaan muiden kanssa vertaistuellisesti, niin se on tosi tärkeä. Se ei välttämättä toteudu kaikissa työpaikoissa ja työyhteisöissä, mikä on tosi kurjaa. Sille pitäis olla aikaa, et nyt me lähdetään yhdessä pohtimaan, että mikä tässä toimii ja onko haasteita ja miten voi parantaa sitä omaa työssäjaksamista.

Kyllähän me niinku sosiaalialan ammattilaisina meidän empatia riittää vielä niihin asiakastilanteisiin. Se on pakko, muutenhan saa potkut. Mut sitten siellä työyhteisössä voi ihmiset käyttäytyä ihan törkeesti ja kiusata ja siitä ei tuukkaan sitten mitään.

Empatian esteistä sanoisin myös se työyhteisöstä puuttuu se empatia, kollegiaalinen empatia puuttuu, nii siis nopeesti alkaa näkymään siinä asiakastyössä, niinku olevan empatiana, kyll mie sanoisin, et sen puute mikä niinku ja siihen vaikuttaa.

5.2.3 Yhteiskunnalliset haasteet

Yhteiskunnallisen ilmapiirin luomat haasteet nousivat aineistosta esiin kolmantena yläluokkana. Haasteet jäsentyivät kahteen alaluokkaan, vallitseviin yhteiskunnallisiin arvoihin sekä sosiaalityön yhteiskunnallisen paikan tuomaan rakenteelliseen valtaan ja virkavastuuseen.

Yhteiskunnan arvot

Aineistosta nousi huoli yhteiskunnan arvojen koventumisesta ja siitä, kuinka myönteeläminen on väistynyt muiden arvojen tieltä. Kilpailuhenkinen ja tehokkuutta korostava yhteiskunnallinen ilmapiiri on tehnyt kovista arvoista yleisesti hyväksyttäviä. Tämä kehitys heijastuu myös sosiaalityöhön ja siihen, kuinka työntekijät ajattelevat ja mitä ulkopuolelta kohtaavat. Aineistosta tämä näkyy empatian

”säännöstelyn” tarpeena oman jaksamisen tukemiseksi, vaikka samalla sosiaalityön kentällä olisi halua tehdä enemmän.

Asetelma on siinä, et me annetaan itsestämme, me ollaan niinku jostain muuta varten sinä hetkenä ja silloin se tarkoittaa tavallaan, että meillä joku pankki tyhjenee koko ajan ja sitten kun meidän elämässä on tarpeeks niitä kohtaamisia, jotka sitä pankkia tyhjentää, niin jos-sain kohtaa siinä on tulee semmonen, et sitä ei kaikille enää riitä ja silloin tavallaan täytyy tietosestikin rajata itteensä, et nyt mä en voi tässä kohtaamisessa olla niin empaattinen, kun määhaluaisin olla tai... tai toivoisin pystyväni olemaan, et sitä ainakin ite huomannut semmosta sitä toimii tietoisesti sillain, elikkä säästää sen empatian johonkin.

Mut kyllähän siis se yhteiskunta tai mikä nyt onkaan, myös sitä omaa painettaan tai teettää. Mää mietin ite, et silloin jos on kiire, niin silloin on vaikeempi. Mä nyt suoritan tämän ja sit tuleekin joku tilanne, jossa sun pitäis olla hirveen empaattinen, niin sit voi olla, että mul on kiire ja määh en ehtis. Ja sit jotenkin kyllähän tää yhteiskunta on hirveesti koventunut. Meiän asiakkaat voi saada kritiikkiä, jo lapsetkin vaikka koulukavereilta tai et tulee semmosta tosi kovaa kiusaamista tai vanhemmat ei kykene empaattisuuteen omia lapsiaan kohtaan.

Sosiaalityön aseman tuoma valta ja virkavastuu

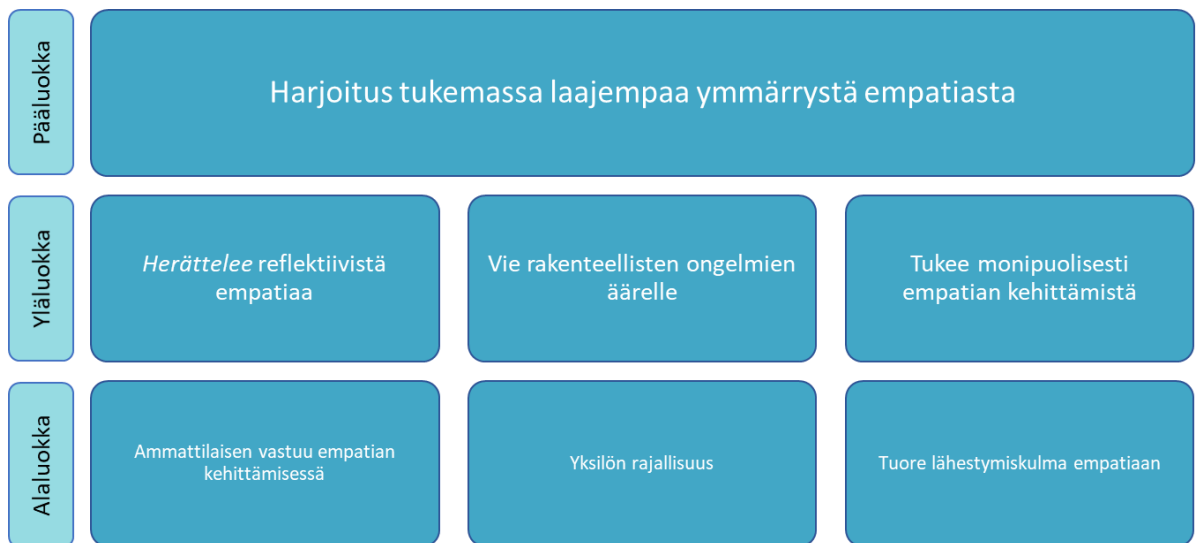
Haastatteluissa nousi esille, kuinka sosiaalityön asema rajaa tai ei mahdollista aina empatiaa. Valta ja vastuu tehokkaasti rajoittavat, millä tavalla työntekijä voi toimia ja tämä osaltaan haastaa empaattisen toiminnan. Haastateltavat myös kuvasivat, miten heidän empaattisuuttaan kyseenalaistettiin, vaikka työntekijät kertoivat toimivansa oikeudenmukaisesti kaikkia kohtaan.

No itellä ainakin tuntuu, että kun on sosiaalitoimistossa töissä, niin ei voi tehdä ihan mitä vaan, et siinä on koko ajan se valta-asetelma, et se aika paljon vaikuttaa kaikkeen ja on niin paljon asioita, mihin me ei pystytä vaikuttamaan ollenkaan. Vaikka asiakkaiden oleskelulupapäätökset, Kelan päätökset tai te-toimiston päätökset, me ollaan vaan sellanen, joka palloilee siinä välissä. Koittaa jotenkin avata niitä asioita asiakkaille.

Me ketkä ollaan virkasuhteessa, niin mehän ollaan virkavastuussa. Meiät voidaan asettaa sitten niinku syytteeseen virkavastuun rikkomisesta. Virkarikoksesta pahimmillaan. Kyllähän se ite taustalla on välillä mielessä, et kyllä meitä syynätään. Kyllä must, jos tehään valitus johonkin, en minä tiä, johonkin aviin, niin kyllähän sieltä soppa nousee ja sit se, et meiltä kumminkin se, että asiakkaita pitää kohdella oikeudenmukaisesti ja kun me siihen vedotaan asiakkaille, et kaikkia kohdellaan samalla tavalla, niin ne kyseenalaistaa meidän empatian.

5.3 Harjoitus tukemassa laajempaa ymmärrystä empatiasta

Kolmas pääluokka käsittelee sitä, miten harjoitus tukee laajempaa ymmärrystä empatiasta (kuvio 5). Harjoitus auttaa käsittelemään sekä tuomaan esille empatian haasteita ja ymmärtämään empatian vaikutusta, ja herättelee näin reflektiivistä empatiaa. Se ei yksinään kuitenkaan yllä rakenteellisiin ja yhteiskunnallisiin haasteisiin, mutta avaa näkökulmia näitä kohti. Harjoituksen koettiin olevan uudenlainen työkalu empatian kehittämiseksi ja tukevan sitä monipuolisesti.



Kuvio 5. Harjoitus laajemman ymmärryksen tukena.

5.3.1 Herättelee reflektiivistä empatiaa

Ammattilaisen vastuu

Haastatteluissa tunnistettiin sosiaalialan ympäristössä ammattilaisen velvollisuus kunnioittavan ja empaattisen asiakassuhteen luomiseen sekä aktiiviseen reflektioon. Sosiaalityön kenttä on laaja ja haastateltavat totesivat, kuinka alan töissä vaaditaan laajaa ymmärrystä erilaisista ilmiöistä ja niiden suhteista. Haastateltavat kuvasivat, miten on tärkeää oppia uutta, päivittää taitojaan ja tunnistaa millaista ymmärrystä tarvitaan ihmisten empaattisessa kohtaamisessa. Aineiston perusteella harjoitus herätteli reflektiivistä empatiaa ja kutsui ammattilaisia pohtimaan omaa vastuutaan empatian kehittämisessä.

Koko ajan sais olla oppimassa uutta, tai jatkuva kehittyminen ehkä. Se on hirveän tärkeää, että jos ei voi ymmärtää jotain asiaa, niin

sitten ei voi myöskään olla, kohdata sitä toista ihmistä jotenkin niinku ihmisenä, joka vaikuttaa kaikkeen sitten, myöskin siihen empatiaan.

(Mitä empatian haasteille voisi tehdä?) Varmasti sitä reflektointia ja itse jotenkin pitää vielä parempaa huolta itsestään. Ja semmosia asioita, että osa on tietenkin työhön sidottuja haasteita, osa omaan itseen liittyviä haasteita, osa voimavaroihin liittyviä, et siinäkin on paljon ulottuvuuksia.

5.3.2 Vie rakenteellisten ongelmien äärelle

Yksilön rajallisuus

Vaikka harjoitus koettiin toimivana ja sosiaalialalle antoisana työvälineenä, sen ei yksin nähty olevan ratkaisu empatian kaikkiin haasteisiin. Aineistosta nousi huoli rakenteellisista ongelmista, jotka vaikuttavat empatiaan. Harjoituksen yksilökeskeisyys tuki edellä mainittua ammattilaisten vastuun tunnistamista ja työstämistä, mutta se myös nosti huolta rakenteellisten ongelmien työntämisestä pelkästään yksilön vastuulle. Harjoitus nähtiinkin osaratkaisuna sosiaalialan empatian haasteisiin ja hyvänä väylänä lähteä käsittelemään ja nostamaan yksilötasolla tietoisuuteen myös rakenteellisia haasteita.

Työuupumus on vaan valitettavan yleistä sosiaalialalla ja mie veikkaan et se jollain tavalla, en osaa sanoa miten, mut jollain tavalla tän teeman ympärillä ollaan. Ja se niinku työuupumuksen merkkejä kynnistyminen ja se empatiakyvyn vähentyminen ja näin. - - - Tää ei ratkaise sitä. Siel on monia rakenteellisia, resurssi ongelmia. - - - ei niit voi tommosia rakenteellisia ongelmia diagnosoida yksilön tai työntekijän vastuulle - - - että ei missään nimessä tää ratkaise sitä, mut et tää ois osa ratkaisua.

Ehkä viel halusin painottaa, et nää kaikki asiat ei oo just yksilön tai työntekijän empatian puutteesta, et niihin vaikuttaa niin moni muu asia. Ei missään nimessä, et tää ratkaisee kaiken ja et se on työntekijän vastuulla, kunhan lisäät empatiaa itseäsi ja työntekijöitä – ka vereita, asiakkaita kohtaan, niin sillä tää homma ratkee. Ku se ei missään nimessä mee niin. Tuua tää niinku yhtenä osana ja ehkä tommosissa ennaltaehkäsevässä mielessä ja niinku jotenkin työhyvinvointia lisäävänä asiana ja sitten jotenkin sitä asiakastyön jotenkin laadun nostamista tai jotenkin tällaisilla niinku tulokulmilla tuua.

5.3.3 Tukee monipuolisesti empatian kehittämistä

Tuore lähestymiskulma empatiaan

Harjoituksen kerrottiin tuovan uusia monitasoisia näkökulmia sosiaalialan empatiaan sekä tekevän näkyväksi ammatillisuuden osia. Haastateltavat kuvasivat, miten harjoitus on uudenlainen ja uskottava konsepti empatian kehittämiseen ja sen ymmärryksen lisäämiseen sosiaalialalla.

Ihan fressi uusi näkökulma jotenkin, ettei oo tämmöstä niinku ollu. Tää on hyvä juttu monella tasolla niinku täs keskustelussa on tullut ilmi.

Sen verran palautetta, että tosi hyvin ootte perehtynyt siihen, miten tän harjoituksen veditte ja toteutitte. Mulle tuli jo heti ajatus, että voitte ihan lähteä myymään empatiaharjoitustuotetta ja tätä konseptia. Tosi siis uskottava ja toimiva harjoitus setti.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Miten empaattisen itsen löytämisen harjoitus koetaan soveltuvan sosiaalialalle?

Empaattisen itsen löytämisen harjoitus ja sen ympärille luotu kokonaisuus soveltuvat hyvin sosiaalialalle empatian ollessa keskeistä ja toisaalta liian itsestään selvää alalla. Työpajojen edetessä ilmennyt palaute oli, että harjoitus on toimiva ja tarpeellinen, sekä tarjoaa hyvän reflektioalustan ja toimii keskustelun herättäjänä empatiasta. Luomamme harjoituskokonaisuus sosiaalialalle auttaa tuomaan esille empatian tärkeyttä sekä tunnistamaan empatian puutosta sekä vastaa tiedon puutteen tarpeeseen. Harjoituksella on mahdollista työstää empatiaa kohti reflektiivisyyttä, muttei se itsessään vielä anna perusteita sille, miksi niin tulisi tehdä. On huomattavaa, miten rakenteelliset ja näkymättömät tekijät vaikuttavat asenteisiin ja huomaamatta ohjaavat niitä.

Sosiaalialan suhdeperusteisessa työssä sekä empatia että kriittinen reflektiivisyys ovat keskeisessä roolissa (Gerdes & Segal 2009, 119; Gerdes & Segal 2011, 145; Heikkinen 2017, 31). Ammatillinen ja reflektiivinen empatia sen sijaan ovat tuntemattomampia aiheita aineiston perusteella. Empatian ajatellaan olevan niin sidoksissa sosiaalialaan, ettei sitä välttämättä reflektoida tarpeeksi ja aineistosta nousikin selkeä lisätarve empatian reflektoinnille ja koulutukselle. Huomioitavaa on, kuinka empatia nähdään ammatillisena työkaluna, mutta toisaalta ymmärretään, ettei se toimi ainoastaan ammatillisuuden jatkeena, työssäjaksamisen tukena tai alisteisena tuottavalle sosiaalityölle. Empatian ei tulisiakaan olla pelkästään työkalu, vaan se mahdollistaa inhimillistä kohtaamista. Empaattisen kohtamisen vaatimat aito kunnioitus ja hyväksyminen, eivät ole irrallisia ammatillisia välineitä, jotka voi kytkeä päälle ja pois, vaan ne kumpuavat työntekijän omasta persoonasta ja maailmankatsomuksesta (Eichsteller 2010; Särkelä 2011, 31). Keskustelu ammatillisen empatian paikasta ja muodosta vahvisti Gerdesin ja Segalin (2009, 114) väitettä, ettei ammatillisesta empatiasta ole selkeää käsitystä sosiaalialan työkentällä, ja empatiatietoudelle sekä välineille kehittää omaa reflektiivistä empatiaa on tarvetta.

6.2 Millaisia empatian haasteita sosiaalialalla kohdataan ja miten harjoitus auttaa käsittelemään esiinnousseita haasteita?

Harjoitus auttaa itsereflektion kautta tunnistamaan tilanteita, joissa empatian tielle syntyy esteitä ja haasteita. Harjoituksella päästää kiinni empatian yksilötason haasteisiin ja se antaa mahdollisuuden muuttaa omaa toimintaa. Esimerkiksi harjoituksen avulla työntekijä voi saada kiinni, miksi asiakastyössä omaa empatiaa voi helpottaa tuttuus, tilanteiden ennakoitavuus ja samaistumispiinnat asiakkaaseen. Kieltämättä tuttuudesta voi olla hyötyä ja helpotusta sosiaalisissa tilanteissa, mutta kuitenkin empatian kannalta oleellinen työ tehdään oman itsen tunnistamisen kautta, kuten pohtimalla millaisia empatian muotoja suosii ja keihin kohdennat laajennettua empatiaa (Scheler 2017, 242; Aaltola 2018, 22–25).

Vaikka harjoitus auttaa pohtimaan erilaisia empatian haasteita ja esteitä, ei silti harjoitus itsessään vielä auta murtamaan näitä esteitä. Kuten Gerdes ja Segal (2009, 114–115) painottavat, empatia ei rajoitu vain omaan persoonaan ja yksilön kykyyn kokea empatiaa, vaan ympäröivällä todellisuudella, yhteisöllä ja yhteiskunnalla on suuri vaikutus empatian kokemiseen, sen suuntaamiseen ja empatian esteiden rakentumiseen. Empatian reflektointi kuuluu oleellisesti ammatilliseen empatiaan, jotta esimerkiksi asiakastyössä sosiaalinen oikeudenmukaisuus toteutuu. On kuitenkin huomattavaa, että empatiaan liittyy myös oleellisesti vain oleminen, kuten esimerkiksi sosiaalipedagoginen Haltungin käsite tuo esille. (Gerdes & Segal 2009, 120; Eichsteller 2010.)

Harjoitus ei itsessään myöskään näytä motivoivan kehittämään omaa empatiaa, jos omaa motivaatiota ei ole sille jo jonkin verran valmiiksi. Ammatillisuuden, empatiaväsymyksen tai jopa empatian poiskytkennän taakse voi olla helppo mennä piiloon ja selittää järjellä empatia hiljaiseksi, jolloin motivaatiota empatiaan kehittämiseen ei välttämättä synny harjoituksen aikana. Esimerkiksi arvoriitit asiakkaan ja työntekijän välillä nousivat esiin selkeänä empatian haasteena, johon ei aineiston perusteella löydetty ratkaisua. Samojen arvojen jakamattomuus ei kuitenkaan itsessään ole ongelma empatian kannalta, vaan ongelma nousee haluttomuudesta etsiä yhtymäkohtia ja samankaltaisuutta (Aaltola 2018, 126). Tä-

män vuoksi tarvitaan lisää tietoa ja ymmärrystä tueksi kohti reflektiivistä empatiaa, selvittämään mikä on empatian merkitys asiakastyössä sekä mitkä ovat ne arvot, jotka velvoittavat kasvattamaan empatiaa poiskytkennän sijaan.

Aineistossa tuotiin esille, että työ sosiaalialalla on kuluttavaa, eikä töitä jaksaisi tehdä ilman empatian ja kohtaamisten säännöstelyä. Huomioitavaa on, kuinka empatian haasteet ovat samoja kuin sosiaalialan yleiset työn kuormittavuuden ja työssä jaksamisen haasteet. Työn kuormittavuus, kiire ja stressi syövät empatiaa ja tekevät kohtaamisen joissain tilanteissa mahdottomaksi tai vaillinaiseksi. Empatia koetaan tietyissä tilanteissa kuluttavana. Työn kuormittavuus empatian näkökulmasta kiteytyy ajatukseen toivottomasta maailmasta. Silloin riittämättömyyden tunne kaikesta kärsimyksestä ajaa empatiaväsymykseen tai sen poissulkeamiseen (Aaltola 2018, 128–130). Empatian ei kuitenkaan ole tarkoitus syödä omaa hyvinvointia. Jos omasta hyvinvoinnista ei huolehdita, niin sillä on epäsuotuisia vaikutuksia hermostomme toimintaan ja sitä kautta biologiseen ja keholliseen empatian tuntemiseen (Gerdes & Segal 2009, 120, 123; Iacoboni 2008, 108, 118). Reflektiivinen empatia suojaakin empatiaväsymykseltä ja kuormittavalta tunnetarttuvuudelta, jossa toisen tunteita ei ole onnistuttu erottamaan omistaan (Raatikainen, Rauhala & Mäenpää 2017, 116–117; Aaltola 2018, 70–71, 114–115).

Suuri merkitys empatian kuluttavuuteen on myös sillä, miten ympäristö tukee tai ei tue empaattisuutta. Ympäristöllä ja millaisena empatia siinä näyttäytyy, on vaikutusta empatian kehittämisen motivaatioon. Esille nostettiin myös se, kuinka empatiaa ei välttämättä löydetä työyhteisön sisällä, vaikka asiakastilanteissa sitä vielä olisikin. Tätä ei kuitenkaan nähty kestäväksi tilanteeksi, vaan vääjäämättä työyhteisön sisäinen empatian puute näkyy myös asiakastyössä. Empatian tueksi tarvitaankin empaattista kulttuuria kultivoivaa ympäristöä, sillä empatian merkitystä alentava kulttuuri alkaa näkymään toiminnassa ja empatian kokemisessa ja laajuudessa (Aaltola 2018, 58–60).

Sosiaalialan ollessa uusliberalistisen maailman ja inhimillisten arvojen välissä on aiheellista pohtia laajempaa empatian ongelmaa yhteiskunnassamme. Sosiaalialan ammatillinen empatia on valjastettu tai vähintään on yhteiskuntamme arvo-

jen ja ideologian armoilla. Empatia onkin kovin altis laajemmille poliittisille ja kulttuurisille ulottuvuuksille, jotka vaikuttavat usein huomaamatta tunteiden ja arvojen kautta, eikä niiden hahmottaminen ole aina helppoa ilman tietoista reflektiivistä empatiaa (Aaltola 2018, 95–96). Harjoitus ei ilman teoriaa ja laajemman ymmärryksen lisäämistä yllä tälle yhteiskunnalliselle tasolle. Nykyisen yhteiskuntamme vallitsevat arvot suosivat tehokkuusajattelua, individualismia ja hedonismia, jotka auttamatta ohjaavat empatian rajaamiseen ja karsimiseen sekä lopulta empatian poiskytkentään. Tehokkuudella tavoitellaankin kilpailukykyä, joka syö yhteenkuuluvuutta ja sosiaalista koheesiota (Keto 2018, 186–187). Empatiaa haastavat myös individualismi ja hedonismi, jotka auttamatta ohjaavat empatian rajaamiseen ja karsimiseen sekä lopulta empatian poiskytkentään. Nämä yhteiskunnalliset arvot antavat pohjan, sille, että toisen tuska voi olla kestävä ja muiden tuskan kestäminen rajoittaisi omaa elämää ja hyvän olon tunnetta. (Aaltola 2018, 128–130, 137.)

6.3 Miten harjoitus tukee kokonaisvaltaista reflektiivistä empatiaa?

Sosiaalialan ammattilaisella on velvollisuus luoda luottamuksellinen ja hyvä suhde asiakkaaseen ja tässä empatialla on suuri rooli (Särkelä 2011, 72–73, 128). Harjoitus toimii konkreettisena väylänä empatian kehittämiseksi asiakassuhteissa, herätellen samalla reflektiivistä empatiaa. Se tukee reflektiivistä empatiaa viemällä huomion empatiaan ja sen merkitykseen. Vaikka harjoitus itsessään ei yllä rakenteellisen tason ongelmiin, se mahdollistaa laajemman ymmärryksen heräämisen ja reflektiivisen empatian kehittymisen merkityksien havaitsemisen myötä. Näin on mahdollista haastaa myös yhteiskunnalliset, poliittiset ja kulttuuriset tekijät empatian taustalla. Reflektiivinen empatia tekee paitsi näkyväksi empatiaa ohjaavia yhteiskunnallisia ulottuvuuksia, myös suojaa empatian kuormittavuudelta.

Vaikka harjoituksella on merkittävä rooli reflektiivisen empatian herättelijänä sosiaalialalla, ovat empatian haasteet yhteiskunnassamme laajemmat. Eriarvoisuuden lisääntyessä sosiaalinen etäisyys ja empatiakuilut ihmisten välillä ovat vain kasvaneet ja kovettaneet suhtautumista muihin ihmisiin (Saari 2015, 94–97).

Yleisten arvojen ja asenteiden heijastellessa yksilöihin, ei yksittäisten työntekijöiden empatian kehittyminen silloin riitä. Nussbaumin (2010, 44) ajatusta seuraten on epärealistista ajatella, että voimme kouluttaa yhden yhteiskunnan haaran, sosiaalialan, tarpeeksi valveutuneeksi yhteiskunnan vaikutuksia vastustamaan, vaan empaattisemman kulttuurin luodaksemme tarvitsemme laajempaa yhteiskunnallista muutosta. Kuitenkin yhteiskuntamme rakentuu yksilöistä ja jostakin muutoksen on lähdettävä. Sosiaalialan osin kuluttava ja epäkiitollinen paikka uusliberalistisen koneiston osana järjestelmän aukkoja paikaten ja inhimillisyyttä puolustaen tuo sille myös mahdollisuuden aitiopaikalta lähteä tekemään muutostyötä kilpailua ja individualismia korostavasta yhteiskunnasta kohti myötätuntoisempaa, suvaitsevaisempaa ja resurssien jakamiseen perustuvaa maailmaa.

7 POHDINTA

Opinnäytetyömme tarkoitus tarjota sosiaalialan työntekijöille mahdollisuus empatian ja sen haasteiden reflektointiin otettiin työyhteisöissä vastaan positiivisesti ja kannustaen. Työpajat herättelivät keskustelua ja pohdintaa empatiasta ja sen tärkeydestä. Keskeisenä palautteena oli sekä yleinen empatiatietouden puute että tarve tilasta pysähtyä ammatillisen empatian ja sen haasteiden ääreen. Empaattisen itsen löytämisen harjoitus tarjosi kaivatun tilan ja auttoi tunnistamaan empatian haasteita monella tasolla, nostaen esiin niin henkilökohtaisen, työyhteisön kuin yhteiskunnallisen tason haasteita. Harjoituksen todettiin olevan hyvä tuki kohtamaan ja käsittelemään sosiaalialan ammattilaisen yksilötason haasteita empaattisessa kohtaamisessa, mutta valitettavasti yksittäisille työntekijöille konkreettisia keinoja esimerkiksi työyhteisön ilmapiirin tai yhteiskunnallisten asenteiden muuttamiseen harjoitus tarjosi niukasti. Harjoitus itsessään ei myöskään motivoinut tai ylittänyt murtamaan edes yksilötasolla empatian suuntaamisen tai vaientamisen haasteita, jos motivaatiota ei jo valmiiksi ollut. Keskeisenä haasteena nousi myös kokemus empatian kuormittavuudesta sekä epäselvyys ammatillisen empatian ja persoonan suhteesta. Kehittämistyömme painopiste ja suurin anti olikin jäsentää sosiaalialan empatian haasteita sekä empatiatietouden tuominen harjoituksen rinnalle näitä haasteita ymmärtämään ja murtamaan.

Empatia ei ole vain tunne, kuten perinteisesti ehkä ajatellaan tai kognitiivinen työväline moraalisen toimijuuden takaajana. Empaattinen prosessi on paljon laajempi ilmiö ja erityisesti se on tapa nähdä maailma. Sosiaalialan paikka yhteiskunnassamme on ahtaalla, sillä se on etiikan, moraalin, vallan ja lainsäädännön rajapinnassa, jolloin alan töissä joutuu kohtaamaan erilaisia eettisiä ristiriitoja. Samalla yhteiskunnallinen ilmapiiri tuo oman paineensa, joka saattaa huomamatta ohjata ja suunnata empatiaa. Ei olekaan ihme, jos yhteiskunnan paineen alla ja resurssiongelmien kanssa sosiaalialalla yksinkertaisesti väsyttään sekä koetaan empatiaväsymystä. Kuitenkin empatia on oleellinen osa inhimillistä vuorovaikutusta ja luottamuksellista asiakassuhdetta.

Työmme anti kiteytyy juuri tähän yhteiskunnan ja empatian suhteeseen. Helposti persoonasta irrotettava, rajattava ja välineellistettävä ammatillinen empatia ei

aina ole paras väylä kohti empaattisempaa yhteiskuntaa tai edes empaattista kohtaamista. Toisaalta taas empatia osana persoonaa, olemisena, kuten esimerkiksi sosiaalipedagoginen käsite *Haltung*, ei kaikessa tavoiteltavuudessaan tarjoa konkreettisia työkaluja empatian kehittämiseksi. Opinnäytetyössämme halusimmekin yhdistää empatian filosofisia taustoja sosiaalipedagogisiin näkemyksiin ja yhteiskuntakriittisyyteen. Reflektiivisen empatian kautta pystymme tiedon ja tarkkaavuuden, tietoisien läsnäolon kautta kehittämään empaattista kohtaamista ja olemista. Harjoituksen toimivuus perustuu paitsi tietoon ja mahdollisuuteen reflektoida omaa toimintaa, myös tietoisien läsnäolon tarjoamalle tarkkaavuudelle. Parhaimmillaan empaattisen itsen löytämisen harjoitus ja siihen liitetty teoretietous herättelevät tarkkaavaisuuden ja tietoisien läsnäolon kautta reflektiivistä empatiaa, sekä auttavat ymmärtämään empatiaa ja omaa suhdettaan siihen.

Opinnäytetyömme suurimpia haasteita oli etnografinen tutkimusotteemme. Etnografia on kerännyt kritiikkiä siitä, kuinka lähelle tutkijaa tutkimusmenetelmä tulee. Esimerkiksi yhteiskuntakriittinen näkemyksemme maailmasta varmasti näkyi ja ohjasi työtämme. Ryhmähaastattelu tiedonkeruumenetelmänä toi myös omat haasteensa. Ryhmä, varsinkin työyhteisö valtasuhteineen, voi herkästi ohjata yksilön jakamia ajatuksia ja palautetta. Lisäksi anonymiteetin puute voi karsia kriittistä palautetta. Kolmas merkittävä haaste syntyi harjoituksen henkilökohtaisuudesta. Todennäköisesti kaikkea kurjia ja ikäviä kokemuksia ei sanottu ääneen, joka vaati meiltä valppautta ja sensitiivisyyttä. Toisaalta harjoitus tuki empatiaa myös itseään kohtaan.

Työskentely itsessään oli ajoittain haastavaa. Tavoitteemme lisätä ymmärrystä empatiasta yleisesti ja eritoten sosiaalialalla, teki teorian rajaamisen vaikeaksi. Työskentelyn edetessä löytyi aina jokin uusi näkökulma, joka tuntui edellistä relevantimmalta, teemoja toisiinsa sitovammalta ja laajemmalta. Tämän vuoksi tunteja kului työhön enemmän, mitä sille oli varattu. Työ haasteista huolimatta oli antoisaa. Se avasi oven sekä ruohonjuuritason kohtaamisen ja rakenteellisen tason haasteiden äärelle, sekä laittoi pohtimaan kriittisesti omaa ammatillista vastuuta, sosiaalialaa ja yhteiskuntaamme laajemmin.

Opinnäytetyömme vahvisti näkemystämme, että tietoa empatiasta ja sen kehittämisestä tarvitaan enemmän sosiaalialalle ja alan koulutukseen. Luomamme tiivistys empatian teoriasta harjoituksen rinnalle jäi kuitenkin lapsen kenkiin ja kehittämistä sen suhteen vielä on. Kyseenalaista on myös, voiko empatian kaltaista laajaa ilmiötä edes riittävästi avata yhden työpajan yhteydessä, ja millainen harjoituksen vaikuttavuus olisi ollut laajemmalla teorialla ja pitkäjänteisemmällä työskentelyllä. Empaattisen itsen löytämisen harjoitus on kuitenkin toimiva työkalu tuomaan empatiaa niin sosiaalialan oppilaitoksiin kuin työyhteisöihin. Työpajojen yhteydessä nousi myös esiin harjoituksen potentiaali työnohjauksellisena välineenä. Työssäjaksamisen tukeminen ja empatian hyötyjen painottaminen olisikin yksi väylä lähteä uudenlaista ajattelua empatiasta sosiaalialalle juurruttamaan.

Empatiaa kuitenkin löytyy sosiaalialalta. Sen tärkeys tunnustetaan ja sosiaalialalla työskentelee ihmisiä, joilla sydän on paikallaan ja halua auttaa. Empatian haasteet eivät ole siis paikannettavissa empatian puutteeseen vaan rajalliseen näkemykseen empatiasta. Merkittävä rooli on myös ympäristön vaikutuksella ja kuinka empatia hukkuu yhteiskunnassamme tehokkuuden, kilpailun, stressin ja kiireen alle. Kyse ei lopulta ole vain sosiaalialan haasteesta, vaan laajemmin yhteiskuntamme arvoista ja siitä miten maailman näemme, tai millaisena näemme ihmisen ja ihmisarvon. Reflektiivistä empatiaa ja ylipäätään empatian tietoista kehittämistä olisi syytä saada yhteiskuntaamme laajemmin jokaiselle tasolle. Yhteiskunnallisen asemansa vuoksi juuri sosiaaliala on myös avainasemassa muutoksessa kohti pehmeämpiä arvoja sekä empaattisempaa ajattelua ja kohtaamista. Ruohonjuuritason kohtaamisen lisäksi ekososiaalinen sosiaalityö ja ympäristöoikeudenmukaisuus voivat osaltaan haastaa individualistista kulttuuriamme ja nykyistä markkinatalousjärjestelmäämme.

LÄHTEET

- Aaltola, E. 2018. Teoksessa Aaltola, E. & Keto, S. 2018. Empatia. Myötäelämisen tiede. Helsinki: Into, 11–142.
- Anderson, T., & Shattuck, J. 2012. Design-Based Research. *Educational Researcher*, 41 (1), 16–25.
- Austring, B. D. & Sørensen, M. 2006. *Æstetik og læring – en grundbog om æstetiske læreprocesser (Aesthetics and learning – a textbook on aesthetic learning processes)*. Copenhagen, Denmark: Hans Reitzels Forlag, 83–101.
- Gatti, R. C., Hordijk, W., & Kauffman, S. 2017. Biodiversity is autocatalytic. *Ecological Modelling*, 346, 70–76.
- Gerdes, K. E. & Segal, E. A. 2009. A Social Work Model of Empathy. *Advances in Social Work* 10 (2), 114–127.
- Gerdes, K. E. & Segal, E. A. 2011. Importance of Empathy for Social Work Practice: Integrating New Science. *Social Work*, 56 (2), 141–148.
- Charfe, L. & Gardner, A. 2020. Does my Haltung look big in this?: The use of social pedagogical theory for the development of ethical and value-led practice. *International Journal of Social Pedagogy*, 9 (1).
- Collins, A., Joseph, D., & Bielaczyc, K. 2004. Design Research: Theoretical and Methodological Issues. *Journal of the Learning Sciences*, 13 (1), 15–42.
- Eichsteller, G. 2010. The Notion of ‘Haltung’ in Social Pedagogy. *Children Webmag*. Luettu 30.8.2021. <http://www.childrenwebmag.com/articles/social-pedagogy/the-notion-of-haltung-in-social-pedagogy>
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Gallagher, S. 2012. Empathy, Simulation, and Narrative. *Science in Context*, 25 (03), 355–381.
- Heikkinen, A. 2017. *Arki, arvot ja etiikka: sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet*. Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry.
- Iacoboni, M. 2008. *Mirroring people: The science of empathy and how we connect with others*. New York: Picador.
- Juhila, K. 2006. *Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina: Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat*. Tampere: Vastapaino.
- Kalliopuska, M. 1990. *Empatia - tie ihmisyyteen*. 3. painos. Helsinki: Kirjayhtymä.

- Keto, S. 2018. Teoksessa Aaltola, E. & Keto, S. 2018. Empatia. Myötäelämisen tiede. Helsinki: Into, 143–270.
- Lacay, S. 2013. Breaking Boundaries With Empathy: How the Therapeutic Alliance Can Defy Client/Worker Differences. *The new social worker magazine* 20 (3), 8–9.
- Figley, C. R. 1995. *Compassion Fatigue. Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized*. New York: Taylor & Francis Group, LLCAPA.
- Fuchs, T. 2017. *Empathy, Group Identity, and the Mechanisms of Exclusion: An Investigation into the Limits of Empathy*. New York: Springer Science + Business Media. Julkaistu 20.3.2017. Luettu 17.9.2021 https://www.researchgate.net/publication/317615470_Empathy_Group_Identity_and_the_Mechanisms_of_Exclusion_An_Investigation_into_the_Limits_of_Empathy
- Martin, L., Hathaway, G., Isbester, K., Mirali, S., Acland, E., Niederstrasser, N., Slepian, P., Trost, Z., Bartz, J., Sapolsky, R., Sternberg, W., Levitin, D. & Mogil, J. 2015. Reducing Social Stress Elicits Emotional Contagion of Pain in Mouse and Human Strangers. *Current Biology*, 25 (3), 326–332.
- Murdoch, I. 1971. *The Sovereignty of Good*. London: Routledge.
- Mönkkönen, K. 2018. *Vuorovaikutus asiakastyössä: asiakkaan kohtaaminen sosiaali- ja terveystalalla*. Helsinki: Gaudeamus.
- Nikander, P. 2010. Laadullisten aineistojen litterointi, kääntäminen ja valideetti. Teoksessa Ruusuvoori, J., Nikander, P. & Hyvärinen M. (toim.) 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 432–442.
- Nivala, E. & Ryyänen, S. 2019. *Sosiaalipedagogiikka: kohti inhimillisempää yhteiskuntaa*. Helsinki: Gaudeamus.
- Nussbaum, M. 2010. *Not for profit: why democracy needs the humanities*. New Jersey: Princeton University Press.
- Palmu, T. 2007. Kenttä, kirjoittaminen, analyysi – yhteen - kietouma. Teoksessa Lappalainen, S., Hynninen, P., Kankkunen, T., Lahelma, E. & Tolonen, T. (toim.). *Etnografia metodologiana. Lähtökohtana koulutuksen tutkimus*. Tampere: Vastapaino.
- Pernaa, J. 2013, *Kehittämistutkimus tutkimusmenetelmänä*. julkaisussa J Pernaa (Toimittaja), *Kehittämistutkimus opetusalailla*. PS-kustannus, Jyväskylä, Sivut 9–26.
- Raatikainen, E., Rauhala, L. A., & Mäenpää, S. 2017. Qualified Empathy A key element for an empowerment professional. *Sosiaalipedagoginen aikakauskirja* 18 (2), 113–121.

Ruusuvuori, J. 2010. Litteroijan muistilista. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen M. (toim.) 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 424–431.

Rothschild, B. & Rand, M. 2010. Apua auttajalle: myötätuntouupumuksen ja si-
jaistraumatisoitumisen psykofysiologia. Helsinki: Traumaterapiakeskus.

Saari, J. 2015. Huono-osaiset: Elämän edellytykset yhteiskunnan pohjalla. Hel-
sinki: Gaudeamus.

Scheler, M. 2017. The Nature of Sympathy. Abingdon-on-Thames: Taylor and
Francis.

Skeggs, B. 1997. Formations of class and gender: Becoming respectable. Lon-
don: SAGE.

Stein, E. 1989. On the problem of empathy. Washington, D.C: ICS.

Stueber, K. 2019. Empathy. The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Fall
2019 Edition). Luettu 26.08.2021. [https://plato.stanford.edu/ar-
chives/fall2019/entries/empathy/](https://plato.stanford.edu/archives/fall2019/entries/empathy/)

Strier, K. 2017. Primate Behavioral Ecology. New York: Routledge.

Särkelä, A. 2011. Välittäminen ammattina. Tampere: Vastapaino.

Tolonen, T. & Palmu, T. 2007. Etnografia, Haastattelu ja (valta)positiot. Teok-
sessa Lappalainen, S., Hynninen, P., Kankkunen, T., Lahelma, E. & Tolonen, T.
(toim.). Etnografia metodologiana. Lähtökohtana koulutuksen tutkimus. Tam-
pere: Vastapaino.

Valent, P. 2002. Diagnosis and Treatment of Helper Stresses, Traumas,
and Illnesses. Teoksessa Figley, C.R. 2002. Treating compassion fatigue. New
York: Brunner/Rutledge.

Verhaeghe, P. 2014. Says Who?: the struggle for authority in a market-based
society. Melbourne: Scribe Publications.

Wang, F. & Hannafin, M. J. 2005. Design-based research and technology-en-
hanced learning environments. Educational Technology Research and Develop-
ment, 53(4), 5–23.

LIITTEET

Liite 1. Harjoitus

Empaattisen itsen löytäminen

Esittely: Eli tämä on harjoitus minuuden eripuolista ja empatiasta. Työssänne sosiaali- ja/tai terveysalalla tulette varmasti törmäämään omiin ennakkoluuloihin ja -asenteisiin, jotka vaikeuttavat empatian löytymistä. Ja joskus niitä ei edes tunnisteta tai huomata.

Hyvän asiakassuhteen kannalta, ja muutenkin elämässä, on empatia kuitenkin oleellisessa asemassa, joten lähdetään sitä vähän tutkimaan, mitä me itse voimme sen eteen tehdä.

(Empatiasta lisää teoriaa. Tilanteen tai osallistujien mukaan.)

Meissä kaikissa on eri puolia. Toiset ovat useammin vallalla ja helpommin nähtävissä, toiset enemmän piilossa ja tulevat harvemmin näkyviin. Voit olla yleisesti rauhallinen, mutta sinusta voi löytyä leijona tietyissä tilanteissa. Kaikkia puoliasi et ehkä edes näe vielä edes näe. Tässä harjoituksessa tulemme tutkimaan noita puolia itsessämme. Teemme pienen mielikuvamatkan, jonka jälkeen pyrimme visualisoimaan ja erittelemään noita minuuden eri puolia ja pohditaan empatiaa ja sen vaikeutta niiden kautta.

MUISTA TAUKOJA! HILJAISUUTTA!

- Venyttely. Voit hiljalleen asettua paikoilleen, kääntää huomiosi sisään päin.
- Ota syvä sisäänhengitys ja rauhallinen uloshengitys. Toista. Nyt seuraa vain hengitystäsi. Anna sen virrata luonnolliseen tahtiin. Jos ajatuksesi lähtee harhailemaan voit keskittyä aina hengitykseen. Voit sulkea silmäsi, jos se tuntuu hyvältä. Koko harjoituksen ajan voit pitää silmät kiinni.
- Mitä ääniä kuuluu? Tunnustele miltä keho tuntuu, tunnustele miltä kehosi rajat tuntuvat pintoja vasten, miltä alusta tuntuu jalkojen alla. Kehoskannaus: jos huomaat jossain jännitystä tai kireyttä, sinun ei tarvitse yrittää muuttaa sitä, mutta voit lempeästi huomioida sen ja laskea irti, ohjata rentouttavaa uloshengitystä kiireisiin kohtiin.
- Kuvittele olevasi kadulla. Ympäristön havainnointi, omille aisteille ja aistimuksille herkistyminen. Minkälainen katu, miltä sieltä näyttää, minkälainen on sää? → Vedä ilmaa keuhkoihisi, miltä se tuntuu?
- Huomaat kadun toisella puolen oven. Oven yläpuolella on kyltti ja kyltissä lukee mielen teatteri. Päätät mennä katsomaan paikkaa.
- Kävelet ovelle ja teet päätöksen avata oven. Asetat kätesi kahvalla miltä se tuntuu? Avaat oven.
- On hämärää. Huomaat tullessi teatteri aulaan. Katselet ympärillesi. Huomaat oikealla puolella käytävän ja käytävän päässä oven. Lähdet kulkemaan käytävää ovelle. Kiinnostuneena tartut oven kahvaan ja avaat oven.
- Huomaat astuneesi sisälle teatteriin. Edessäsi näet tyhjän katsomon ja katsomon päässä näyttämö. Näyttämöllä näet hahmoja ja kuulet heidän puhetta. Laskeudut teatterin portaita ja etsit paikan, josta voit seurata näyttämön tapahtumia.

- Huomaat hahmot näyttämöllä tutuiksi. Ne ovat sinun minuutesi eri puolia. Millaisia eri hahmoja näyttämöllä näet? Miten he puhuvat? Miten käyttäytyvät? Liikkuvat, ovat asettuneet näyttämölle? Puhuvatko he toisilleen? Ovatko he vuorovaikutuksessa toistensa kanssa? Jäät seuraamaan näytelmää.

- aikaa ----
- Olet valmis lähtemään eteenpäin, kun havaitset näyttämöllä vielä yhden hahmon, jota et aikaisemmin nähnyt. Kuka hän on ja mitä hän tekee?
- Lopulta nouset seisomaan ja kävelet teatterin ovelle. Teatterin ovelta vielä käännyt katsomaan näyttämöä, nähdäksesi vielä kerran kaikki hahmosi.
- Avaat oven ja astut käytävään. Kävelet teatterin aulaan ja aulan läpi ulko-ovelle. Avaat oven ja astut ulos kadulle. Silmäsi tottuvat hiljalleen päivän valoon. Hengitä syvään raikasta ilmaa.
- aikaa ---
- Voitte hiljalleen liikutella sormia, varpaitasi, tulla takaisin tähän paikkaan ja tilaan. Availe silmät, kun tuntuu sopivalta ja voit venytellä.

- Paperia ja kyniä.
- Voit nyt piirtää ja nimetä hahmot, minuutesi eri puolet joita näyttämöllä näit. Näitä ei tarvitse esitellä muille. Vain itseäsi varten.
- Voit piirtää tai hahmotella, tehdä kuvia, muotoja, hahmoja, eläimiä. Eri kokoisia, näköisiä, sijoittaa ne mihin tuntuu oikealta. Tyyli on täysin vapaa. Tärkeää, että annat jokaiselle hahmolle **nimen** ja voit kuvailla kirjoittamalla piirteitä niistä. (oma esimerkki)

- Kahvipaussi? Aikaa.

- Palauta mieleesi tilanne, jossa sinun on ollut vaikeaa tunkea empatiaa. Se voi olla tapahtunut viime viikolla. Tai vuosi sitten. Varmasti joskus kuitenkin. Säilytä tässä pohtiessa myös empatia itseäsi kohtaan.
 - Mikä noista hahmoistasi oli läsnä, kun et tuntenut empatiaa?
 - Mitä siitä hahmosta/empatian puutteesta tulee ensimmäisenä mieleen? Miltä hän kuulostaa, miten näyttäytyy?
 - Mistä hahmo saa voimansa?
 - Ja mikä sitä hahmoa heikentää?
 - **Ensimmäinen, pienin mahdollinen viesti**, mistä tiedät, että hahmo on astumassa esiin? Se voi olla tunne tai ajatus, usein myös jokin kehollinen tuntemus.
Tämä siksi, että tässä vaiheessa voit vielä vaikuttaa, kuinka paljon ruokit tätä puoltasi, vai voisitko tehdä tilaa jollekin toiselle minuutesi hahmolle.

 - Siinä tilanteessa, jos jollakin hahmolla on tietty tapa toimia, niin voisiko sen paikalle astua joku muu hahmosi, joka voisi hoitaa tilanteen empaattisemmin? Mikä tukisi tämän hahmon esiin tulemistä?

 - Pohdintaa:
Yhteinen reflektio, miltä tuntui, ulkoistetaan hahmoja ja itseä. Ei hyviä tai huonoja hahmoja, roolitus väärä. Ketkä eivät ole löytäneet merkkiä. Pystyitkö tunnistamaan tarvettaan auttaa tai syytä empatian puutteelle? Voiko päästä väliin reflektiivisesti?

Liite 2. Sähköposti työyhteisöille

Hei XXX,

olemme sosionomiopiskelijoita Tampereen ammattikorkeakoulusta. Olemme nyt tekemässä opinnäytetyötämme. Tutkimme siinä empatiaa ja kohtaamista sosiaalialalla. Ajatuksenamme on työstää ja luoda harjoitusta mahdollisten empatian esteiden tunnistamiseen ja työntekijän itsetuntemuksen kehittämiseen palvelemaan sekä asiakkaan kohdatuksi tulemisen kokemusta että työntekijän työssä jaksamista.

Opinnäytetyömme tarkoituksenamme on siis kehittää empaattisen itsen löytämisen harjoitusta sosiaalialan ammattilaisten käyttöön ammatillisen empatian työstämiseksi, ja tavoitteenamme on tehdä näkyväksi empatian ulottuvuuksia ja sen merkitystä sosiaalialan ammatillisessa kohtaamisessa sekä tarjota mahdollisuus oman ammatillisen empatian reflektointiin ja työstämiseen. Tämän toiminnallisen opinnäytetyömme alustavina tutkimuskysymyksinä ovat miten oman ammatillisen empatian käsittelyyn ja työstämiseen edellä mainittu harjoitus soveltuu (eri sosiaalialan toimintaympäristöissä) ja kuinka harjoitus onnistuu tuomaan esille empatian eri tasoja?

Etsimme nyt yhteistyötahoja, työyhteisöjä tai yksittäisiä ammattilaisia, jotka olisivat halukkaita osallistumaan harjoituksen testaamiseen ja kehittämiseen marras-joulukuussa 2020. Aikaa tämä veisi noin 2-3 tuntia palautteineen. Osallistujille tarjoamme mahdollisuuden pysähtyä oman ammatillisen empatian äärelle, sitä refleктоimaan ja kehittämään. Käytännön järjestelyissä huomioimme vallitsevan korona tilanteen, sekä osallistujien toiveet ajankohtaa sovittaessa. Harjoitus on tarvittaessa mahdollista pitää myös etänä.

Olisiko teidän työyhteisössänne halua ja mahdollisuutta lähteä mukaan kansamme kehittämään harjoitusta ja ammatillista empatiaa. Kerromme mielellämme lisää opinnäytetyöstämme ja empaattisen itsen löytämisen harjoituksesta, sekä vastaamme muihin heränneisiin kysymyksiin.

Ystävällisin terveisin,

Heikki Moisio & Satu-Johanna Lattu
/Yhteystiedot

Liite 3. Saatekirje

Saatekirje

Hei sosiaalialan ammattilaiset!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Tampereen ammattikorkeakoulusta. Tutkimme opinnäytetyössämme empatiaa ja kohtaamista sosiaalialalla. Ajatuksenne on työstää ja luoda harjoitusta mahdollisten empatian esteiden tunnistamiseen ja työntekijän itsetuntemuksen kehittämiseen palvelemaan sekä asiakkaan kohdatuksi tulemisen kokemusta että työntekijän työssä jaksamista.

Tarkoituksena on ohjata empaattisen itsen löytämisen harjoitus sosiaalialan työntekijöille. Harjoitukseen osallistujilta kerätään suullista palautetta ja palautetta käytetään harjoituksen kehittämiseen. Toivomme voivamme tallentaa palauttekeskustelun. Nauhoitetta ei säilytetä tai arkistoida mihinkään, vaan poistetaan asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. Kaikkea palautetta käsittelemme luottamuksellisesti ja keräämäämme palautetta ei voi yhdistää yksilöihin, eikä organisaatioihin, mutta hyödynnämme mahdollisesti tietoa osallistujien toimialoista. Valmis opinnäytetyö tulee luettavaksi osoitteeseen Theseus.fi.

Tervetuloa/nähdään xxx. klo xxx. Jos ongelmia matkalla ilmenee, meidät tavoittaa numerosta **xxx xxxx xxx/Heikki** tai **xxx xxxx xxx/Satu-Johanna**. Aikaa harjoitus vie noin 2-3 tuntia palautteineen. Osallistujille tarjoamme mahdollisuuden pysähtyä oman ammatillisen empatian äärelle, sitä refleктоimaan ja kehittämään.

Liitteenä sähköpostissa tutkimussuunnitelmamme. Kerromme mielellämme lisää opinnäytetyöstämme ja empaattisen itsen löytämisen harjoituksesta, sekä vastaamme muihin heränneisiin kysymyksiin.

Ystävällisin terveisin,

Satu-Johanna Lattu
Satu.lattu@tuni.fi

Heikki Moisio
heikki.moisio@tuni.fi

Opinnäytetyömme ohjaaja on Tampereen ammattikorkeakoulun lehtori Eeva-Mari Miettinen. (eeva-mari.miettinen@tuni.fi)

Liite 4. Luokittelun eteneminen

HARJOITUS TOIMIVANA JA SOSIAALIALLA ANTOISANA TYÖVÄLI- NEENÄ				
ESIMERKKEJÄ LAINAUKSISTA	PELKISTYKSET	ALA- LUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
<p>Sosiaalialan ammattilaisena on tärkeä pysähtyä säännöllisesti empatian äärelle.</p> <p>Tää empaattisuus on tällä alalla varmaan semmonen yks iso osa sitä, että työtä pystyy ylipäättään tekeen.</p> <p>Harjoitus tukee omaa työtäni.</p> <p>Kaikkien pitäis olla niin hirveen hyviä siinä empaattisuudessa.</p> <p>Sosiaalialla tehdään persoonalla. No ei. Mistä se persoona? Empatia se on yks osa. Alettais tässä myös tunnistaa.</p> <p>Empatia on aika semmonen juurisyy niinku moneen asiaan, tai sen puutos.</p>	<p>tunnistettiin empatian merkitys sosiaalialalla empatian korostuu sosiaalialalla empatian tärkeys empatia tukee työtä herättää pohtimaan empatian roolia sosiaalialalla 2x</p> <p>empatia lähtee persoonasta 2x herättää pohtimaan omia persoonallisuuden puolia suhteessa empatiaan 2x herätti pohtimaan ammatillisuuden ja persoonan suhteita 2x tuo näkyväksi oman henkilöhistorian vaikutusta empatiaan 2x</p> <p>tunnistettiin empatian puutos sosiaalialalla auttaa ymmärtämään empatian puutosta 2x</p>	<p>Empatia oleellisena osana sosiaalialan työtä</p> <p>Empatian itsestäänselvyys sosiaalialalla</p> <p>Empatian puutos sosiaalialalla</p>	<p>Empatian keskeinen merkitys sosiaalialalla</p>	
<p>Kaikki tommonen reflektointi on tervetullutta ja ois jotenkin kiinnostava aihe sillain vielä enemmänkin jotenkin käsitellä.</p> <p>Nimenomaan toi itsensä ulkoistaminen tietyllä tapaa siitä, et tarkkailee itseensä ja niitä oman itsensä rooleja ja ulottuvuuksia ulkopuolisena, niin se oli jotenkin tosi hyvää. Hienosti rakennettu se harjoite.</p> <p>Täytyis olla tosi turvallinen tilanne, et joku sosiaalialan ihminen kertoo, et hän on mokannut.</p>	<p>tarvitaan lisää tilaa reflektiolle ja pohdiskelulle tärkeä pysähtyä reflektimaan tarjoaa reflektiohetken 2x reflektion tärkeys 2x</p> <p>toimii itsetutkiskelun välineenä harjoitus johdattelee tiettyyn turvalliseen mielentilaan empatian pohtimiseksi tukee rationaalista pohdinta empatiasta itsensä ulkoistaminen auttaa 3x</p>	<p>Tila reflektiolle</p> <p>Turvallinen itsetutkiskelun väline</p>	<p>Reflektion tärkeys</p>	<p>Harjoitus toimivana ja sosiaalialalle antoisana työvälineenä</p>
<p>(Miten näette ammatillisen empatian? Mitä se on?) – Hyvä kysymys. Tosi hyvä kysymys kyllä.</p> <p>Nii tästä tuli heti mieleen, et tähän vois olla semmonen, et työ myytte tätä teiän ajatusta sitten sinne jatkuvanoppimisenyksikkö. Että he järjestäis sitten meille työssäolevillekin tällasia koulutuksia... tilaisuuksia.</p> <p>Ne on vaikeita empatia ja sympatia, ne on niinku semmosia sanoja, mitä käytetään hirveän paljon ja aika eri merkityksissä ja näin.</p> <p>Tarviit sitä jotain ammatillisista empatiaa niinku ihan</p>	<p>empatia ei käsitelty koulussa tieto tulee tarpeeseen olisi voinut enemmänkin teoriaa kuunnella x2 kentälle enemmän koulutusta empatiasta empatia tietous tarvitsee päivitystä tieto oikeanlaisesta/rakentavasta/reflektiivisestä? empatiasta ettei empatia sekoitu lähikäsitteisiin (sympatia, hyväksyminen, ymmärtäminen)</p> <p>tieto keskustelun tukena hyvä tietoa jotta voi ymmärtää toista tietoa, jotta pystyis ymmärtämän mitä tapahtuu kun empatiaa ei riitä</p>	<p>Teoreettisen tiedon tarve</p> <p>Tieto ymmärryksen tukena</p>	<p>Tiedon tarve</p>	

varmasti sen tapaamisen aikana ja se ehkä menee enemmän sille puolelle, että sää pystyt ymmärtään sen, minkä takia se ihminen käyttäytyy noin.	tietoa, jotta pystyis ymmärtämän mitä tapahtuu kun ei koe empatiaa tietoa, jotta pystyis ymmärtämän mitä tapahtuu kun joku menee pielen			
--	--	--	--	--

HARJOITUS EMPATIAN HAASTEIDEN ESIIN NOSTAJANA

ESIMERKKEJÄ LAINAUKSISTA	PELKISTYKSET	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
<p>Mä jotenkin liitän siihen, et jos on jotenkin väärin se asia, niin sitten se jotenkin aiheuttaa itessä sitä, että se on niinku hankalaa. Hankalaa jotenkin toimia ammatillisesti ja toimia eettisesti ja empaattisesti siinä tilanteessa.</p> <p>Arvoristiriita! Niin siinä kohtaa on tosi vaikea olla empaattinen, et jos on vaikka ihan selkeästi jotain semmosta, jota ei voi ymmärtää itse, ei pysty kokemaan myötätuntoa, ei pysty asettumaan sen asiakkaan asemaan</p> <p>Omat silloiset fiilikset vaikuttaa kyllä itsellä ainakin, että just se jos on vaikka huono päivä tai oma jaksaminen ei ole kohdillaan, niin silloin on tosi vaikea kannatella ja ymmärtää sitä toisen tunnetta.</p>	<p>arvojen erilaisuus 3x arvoristiriita vastakkainasettelu 3x "asiakkaan demonisointi" 2x erilaiset kulttuurilliset lähtökohdat maailmankuvien erilaisuus</p> <p>tarve saada itselle empatiaa, ymmärryksen tarve itselle vastavuoroisuuden odottaminen – ammatillinen vastuu työntekijän henkilökohtaisen elämän haasteet</p> <p>vaikeus olla puolueeton 2x samaistumispuute asiakassuhteen kesto pinnallisuus/syvyys</p>	<p>Arvot ja niiden ristiriidat</p> <p>Oman henkilöhistorian ja kokemusten vaikutus</p> <p>Samaistumispuute asiakkaaseen</p>	<p>Yksilötason haasteet</p>	
<p>Enemmän on puhuttu myötätuntoupuumuksesta siitähän puhutaan koko ajan. Sitähän puhuttiin jo koulun aikana. Siitä kyllä puhutaan, mut ei sit siitä, että mitä kun empatia loppuu. Et mitkä siihen vaikuttaa.</p> <p>Kyllä kaikki tommoset ihan rakenteelliset. Työn määrä esimerkiksi tai muut tämmöset, niinku minkälaisia asioita vaaditaan.</p> <p>Niin, et työn keskeytykset, ku tilanteita tulee koko ajan ja joku tarvii jotakin ja mää oon tässä nyt sun kanssa, mä palaan hetken päästä.</p> <p>Empatian esteistä sanoisin myös se työyhteisöstä puuttuu se empatia, kollegiaalinen empatia puuttuu, nii siis nopeesti alkaa näkymään siinä asiakastyössä, niinku olevan empatiana, kyllä mie sanoisin, et sen puute mikä niinku ja siihen vaikuttaa.</p>	<p>tiedon ja koulutuksen puute 4x empatia itsestänselvyytenä sosiaalialalla 7x kykenemättömyys vaikuttaa empatian poiskytkentään empaattisuuden ja hyväksymisen sekoittuminen 4x ei tunnisteta, mitkä asiat vaikuttavat empatian kokemiseen</p> <p>työkuormittavuus 4x resurssipuute 2x kiire, ei ole aikaa reflektiolle 5x stressi ja kuormitus 5x väsymys 2x sosiaalialan kuormittavuus syö empatiaa tilanteen toivottomuus työn keskeytykset läsnäolonpuute</p> <p>tulehtunut työyhteisö pärräämisen kulttuuri 4x empaattisuuden kulttuurin puuttuminen työyhteisössä 7x yhteishengen puuttuminen 2x</p>	<p>Koulutuksen puute</p> <p>Työn kuormittavuus</p> <p>Empatiaa tukevan kulttuurin puute</p>	<p>Yhteisötason haasteet</p>	<p>Harjoitus empatian haasteiden esiin nostajana</p>
<p>Mut kyllähän siis se yhteiskunta tai mikä nyt onkaan, myös sitä omaa painetaan tai teettää. Mää mietin ite, et silloin jos on kiire, niin silloin on vaikeempi. Mä nyt suoritan tämän ja sit tuleekin joku tilanne, jossa sun pitäis olla hirveen empaattinen, niin sit voi olla, että mul on kiire ja mää en ehtis. Ja sit jotenkin</p>	<p>empatian suuntaaminen lähelle/samankaltaisille yhteiskunnan kovat arvot 2x empatian välineellisyys 5x empatian puutos empatian poiskytkennän hyväksyttävyyys</p> <p>sosiaaliryöön asema puun ja kuoren välissä, toiminta-alan ahtaus 3x</p>	<p>Yhteiskunnan arvot</p> <p>Sosiaaliryöön aseman</p>	<p>Yhteiskunnalliset haasteet</p>	

kyllähän tää yhteiskunta on hirveesti koventunut. No itellä ainakin tuntuu, että kun on sosiaalitoimistossa töissä, niin ei voi tehdä ihan mitä vaan, et siinä on koko ajan se	kyynistyminen empatian loppuminen valta-asema 2x hierakkaisuus 2x	tuoma valta ja virkavastuu		
---	--	-------------------------------	--	--

HARJOITUS LAAJEMMAN YMMÄRRYKSEN TUKENA

ESIMERKKEJÄ LAINAUKSISTA	PELKISTYKSET	ALALUOKKA	YLÄ- LUOKKA	PÄÄ- LUOKKA
<p>Koko ajan sais olla oppimassa uutta, tai jatkuva kehittyminen ehkä. Se on hirveän tärkeätä, että jos ei voi ymmärtää jotain asiaa, niin sitten ei voi myöskään olla, kohdata sitä toista ihmistä jotenkin niinku ihmisenä, joka vaikuttaa kaikkeen sitten, myöskin siihen empatiaan.</p> <p>(Mitä empatian haasteille voisi tehdä?) Varmasti sitä reflektointia ja itse jotenkin pitää vielä parempaa huolta itsestään. Ja semmosia asioita, että osa on tietenkkin työhön sidottuja haasteita, osa omaan itseen liittyviä haasteita, osa voimavaroihin liittyviä, et siinäkin on paljon ulottuvuuksia.</p>	<p>Tuo näkyväksi ammatillisuuden osia, kun puhutaan sosiaalialan ammatillisuudesta</p> <p>Tarvitaan ammatillisista empatiaa ymmärryksen luomiseksi.</p> <p>reflektiivinen empatia- herättelyä, itseensä ja hyvinvointiinsa liittyviä haasteita</p>	Ammattilais- ten vastuu empatian ke- hittämisestä	Herättelee ref- lektiivistä empatiaa	Harjoitus laajem- man ym- märryk- sen tu- kena
<p>Ehkä viel halusin painottaa, et nää kaikki asiat ei oo just yksilön tai työntekijän empatian puutteesta, et niihin vaikuttaa niin moni muu asia. Ei missään nimessä, et tää ratkaisee kaiken ja et se on työn-tekijän vastuulla, kunhan lisäät empatiaa itseäsi ja työntekijöitä – kavereita, asiakkaita kohtaan, niin sillä taa homma ratkee.</p> <p>Tää ei ratkaise sitä. Siel on monia rakenteellisia, resurssi ongelmia. - - - ei niit voi tommosia rakenteellisia ongelmia diagnosoida yksilön tai työntekijän vastuulle.</p>	<p>harjoitus on osa ratkaisua, muttei ratkaise kaikkea</p> <p>harjoitus pysäyttää empatian haasteiden ääreen, muttei murra niitä kaikkia haasteita</p> <p>harjoitus tosi hyvä kulma lähestyä empatian puutetta, mutta kaikki ei ole kiinni yksilöstä, työntekijästä</p>	Yksilön rajal- lisuus	Vie ra- kenteel- listen on- gelmien äärelle	
<p>Ihan fressi uusi näkökulma jotenkin, ettei oo tämmöstä niinku ollu. Tää on hyvä juttu monella tasolla niinku täs keskustelussa on tullut ilmi.</p> <p>Sen verran palautetta, että tosi hyvin ootte perehtynyt siihen, miten tän harjoituksen veditte ja toteutitte. Mulle tuli jo heti ajatus, että voisitte ihan lähteä myymään empatiaharjoitustuetta ja tätä konseptia. Tosi siis uskottava ja toimiva harjoitus setti.</p>	<p>Uusi näkökulma</p> <p>Ennaltaehkäisevä, työhyvinvointia, laadun nostamista</p> <p>Toimii monilla tasoilla.</p>	Tuore lähes- tymiskulma empatiaan	Tukee monipuol- isesti empatian kehittä- mistä	