

Empatiakoulussa

Ihmiseen saattaa iskeä empatiaväsymys. Sen voi aiheuttaa ympäröivä yhteiskunta, joka viestii, että on ihan ok käretyä itseensä ja viis veisata muista. Toisten ihmisten kärsimyksiin eläytymisestäään saattaa aiheutua harmillisen epämukavia tunteita ja oma hyvinvointi on kuitenkin tärkeää. **Minä itse** olen kuulemma ansainnut lähinnä hemmottelua toivotusta minulle media.

Myös täydellinen toivottomuus saattaa aiheuttaa empatiaväsymystä. Ajatus siitä, että maailman ja ihmisten asiat ovat täysin pielessä, enkä minä pysty mitenkään niihin vaikuttamaan. Jos ei sota ja nälkä ja vie, niin ilmastonmuutos viimeistään.

En halua vaipua epätoivoon. Päätän yrittää kehittää empatiataitojani. Luen Empatia-kirjaa (Into 2017) ja ymmärrän, että on olemassa monta lajia empatiaa. Aika kaamealta sortilta vaikuttaa projektiivinen empatia, joka toimii niin, että ihminen asettuu ikään kuin itsensä toisen saappaisiin. Saimme siitä lajista keväällä viitteitä, kun poliitikko Susanna Koski antoi ymmärtää, että jos hän olisi pitkäaikaistyötön, niin hän kyllä ryhdistäytyisi ja ottaisi elämänsä haltuun ja alkaisi tuota pikaa menestyä työelämässä. Hmmm...

Se mitä pitäisi tavoitella on reflektiivinen empatia. Reflektiivinen empaatikko osaa kuvitella, miltä toisesta tuntuu sen toisen lähtökohdista käsin, mutta hän liikkuu myös meta-tasolla ja tutkiskelee itsessään sitä, miten oma maailmankuva ja kokemukset vaikuttavat empatian kokemisen tapaan? Onko helpompi kokea empatiaa itseään muistuttavia yksilöitä kohtaan? Voisiko kehittyä siihen suuntaan, että empatian kokemukset kattaisivat paremmin koko ihmiskunnan tai mikseipä koko ekosysteeminkin?

Minulla oli ilo johtaa paneelikeskustelua Loviisan rauhanfoorumissa otsikolla Myötätuntoisen kohtaamisen anatomia. Keskustelijoina oli kaksi myötätuntotutkijaa ja yksi dokumentaristi. Opin seuraavia asioita: Työpaikkaa, koulua tai päiväkotia voisi kehittää kokonaisuudessaan empaattisemmaksi. Kaikkea vastuuta ei tarvitse laittaa yksilöille. Kun ihminen kokee toisten taholta empatiaa, hänen suorituskykynsä työntekijänä yleensä paranee. Myötätuntoa voi suunnata myös myötäintoon. Jokaisen ihmisen takana on tarina: vastenmielisimmältä tuntuva Suomen vastarintaliikkeen tyyppi, on jonkun lapsi ja ehkä rakastaa ainakin koiraansa ellei ketään muita.

Hanna Niittymäki