

Empaattisempi sosiaaliala luomassa empaattisempaa yhteiskuntaa

Satu-Johanna Lattu, Heikki Moisio ja Eeva-Mari Miettinen

TIIVISTELMÄ

■ Empatia on keskeisessä roolissa sosiaalialan suhdeperusteisessa työssä. Tässä katsauksessa tarkastellaan empatian roolia ja sen haasteita sosiaalialan työssä. Pohdintaa ohjaavat kysymykset siitä, millaista empatiaa sosiaalialalla tarvitaan ja mistä empatian haasteet juontavat juurensa sekä millaisena sosiaalialan empatia näytetään reflektiivisen empatian kautta. Empatian moniulotteinen tarkastelu paljastaa sen alttiuden ulkopuolisille vaikutteille. Parhaimmillaan empatia ei ole vain tunne tai kehitettävä taito vaan paljon laajempi tapa nähdä maailmaa. Auttamisammateissa empatiaan liitetään usein haavoittavuus ja empatiaväsytys. Sosiaalialalla empatiaa onkin siksi erityisen tärkeä tarkastella kehitettävänä taitona, moniulotteisena kokemuksena ja maailmankatsomuksena, jolla on vaikutusta sosiaalityön laatuun ja työntekijän hyvinvointiin. Yhtenä ratkaisuna empatian haasteisiin voidaan pitää reflektiivistä empatiaa. Reflektiivinen empatia perustuu kykyyn eritellä empatian eri ulottuvuuksia ja samalla hahmottaa, miten maailmankuvamme, tunteemme, oletuksemme ja asenteemme sekä niiden taustalla olevat kulttuuriset, poliittiset ja yhteiskunnalliset ulottuvuudet vaikuttavat empatiaan ja tapaamme kokea sitä. Reflektiivinen empatia yhdistettynä yhteiskuntakriittiseen ja reformistiseen sosiaalipedagogiseen toimintaan mahdollistaa siirtymän kohti empaattisempaa kulttuuria ja inhimillisempää yhteiskuntaa.

Asiasanat: *empatia, reflektiivinen empatia, sosiaaliala, sosiaalipedagogiikka*

ABSTRACT

EMPATHETIC SOCIAL WORK – CULTIVATING EMPATHY IN OUR SOCIETY

■ This review examines empathy's key role in social work, its challenges, and especially reflective empathy. A multidimensional examination of empathy reveals how vulnerable it is to outside influences. In the social sector, it is particularly important to look at empathy as a skill to be developed. But at its core, empathy is not just a feeling or a skill to be developed, but a much broader way to see the world and understand the affecting cultural, political, and societal dimensions. In care professions, empathy is often associated with empathy fatigue. Empathy also has an impact on the quality of social work and the well-being of the workers. Reflective empathy, as a solution to the challenges of empathy, is based on the ability to differentiate between different dimensions of empathy, while outlining how our worldviews, feelings, assumptions, and attitudes affect it. Reflective empathy and social pedagogical values and action make it possible to work toward a more humane and empathetic culture.

***Keywords:** empathy, reflective empathy, social work, social pedagogy*

Johdanto

Empatia on kaiken inhimillisen kanssakäymisen perusta (Raatikainen, Rauhala & Mäenpää 2017). Se toimii sillanrakentajana ihmisten välillä, ja sen on sanottu olevan yksi keskeisimmistä moraalitunteistamme. Empatia mahdollistaa toisen ihmisen kokemuksien ja näkökulmien hahmottamisen. Lisäksi se auttaa tunnistamaan toisen yksilöllisenä subjektina, jolla on omat tarpeet, tunteet ja kokemukset. Näin empatia tukee myös moraalisten periaatteiden muodostumista. Käsitukset ”hyvästä” ja ”pahasta” saavat empatian myötä kokemuseräisen merkityksen abstraktin moraaliajattelun sijaan. (Aaltola 2018; Mönkkönen 2018.) Empatia ilmiönä ei kuitenkaan ole vain tunneperusteinen yksilön ominaisuus tai kokemus. Se on myös taito, jota voi kehittää siinä missä muitakin taitoja. Laajimmillaan empatia on erityinen tapa nähdä maailmaa. Se on prosessi, jossa yhdistyvät fysiologinen, kognitiivinen ja affektiivinen ulottuvuus ymmärrykseksi itsestämme ja muista. Tällöin puhutaan reflektiivisestä empatiasta. (Aaltola 2018.)

Sosiaalialan suhdeperusteisessa työssä empatian merkitys korostuu, sillä empatia vaikuttaa erityisesti luottamussuhteen luomiseen (Särkelä 2011). Empatia on taito, joka mahdollistaa yhteisten päämäärien eteen toimimisen (Aaltola 2018). Huolimatta empatian keskeisestä asemasta sosiaalialan työssä, ei selvää yhteisesti hyväksyttyä näkemystä tai mallia tavoiteltavasta empatiasta ole vielä olemassa (Gerdes & Segal 2009). Empatia näyttäytyy usein enemmänkin persoonan piirteenä kuin opeteltavana ja kehitettävänä taitona, ja arjen työssä empatia saa herkästi välineellisen arvon (Lattu & Moisio 2022). Oikeanlainen empatia suojaa kuitenkin myös työntekijää, ja lisäksi sillä on merkityksellinen rooli työn tuloksellisuuden ja työhyvinvoinnin näkökulmasta. (Aaltola 2018; Raatikainen ym. 2017; Särkelä 2011).

Tätä katsausta ohjaavat kysymykset siitä, millaista empatiaa sosiaalialalla tarvitaan, mitä reflektiivinen empatia tuo sosiaalialalle ja millaisena sosiaalialan empatia näyttää reflektiivisen empatian kautta. Katsaus pohjautuu kahden ensimmäisen kirjoittajan opinnäytetyöhön, jossa käsiteltiin empatiaa ja empatian haasteita sosiaalialalla sosiaalipedagogisessa viitekehityksessä. Lisäksi opinnäytetyössä kehitettiin sosiaalialan ammattilaisille suunnatuissa työpajoissa empaattisen itsen löytämisen harjoituskokonaisuutta reflektiiviseksi, sosiaalialan empatiaa tukevaksi työvälineeksi, joka tuo työkentälle monipuolista ymmärrystä empatiasta ja sen haasteista niin sosiaalialalla kuin laajemmin yhteiskunnassa (Lattu & Moisio 2022). Tutkimusotteeltaan työ oli etnografisia piirteitä omaava laadullinen kehittämistutkimus. Tutkimusaineisto kerättiin työpajojen päätteeksi etnografisilla ryhmähaastatteluilla. Haastattelut tallennettiin ja litteroitiin sanataarkasti ja analysoitiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia hyödyntäen.

Opinnäytetyön johtopäätöksinä todettiin, että empatiasta ja sen kehittämisestä tarvitaan enemmän tietoa sosiaalialalle. Tämä katsaus vastaa osaltaan tähän tarpeeseen. Nykyinen markkinatalouteen nojaava yhteiskuntamme korostaa empatiaa syöviä tekijöitä, ja empatian haasteet juontavat juurensa vallitseviin yhteiskunnallisiin arvoihin ja asenteisiin. Empatian kehittäminen sosiaalialalle juuri sosiaalipedagogisessa viitekehityksessä on luontevaa, sillä Nivalan ja Rynnäsen (2019) mukaan sosiaalipedagogiikka kytkeytyy yhteiskunnalliseen ajatteluun ja aikaan, sekä pyrkii tarkastelemaan kriittisesti sosiaalisia ongelmia ja ihmisten välistä vuorovaikutusta.

Empatia sosiaalialalla ja yhteiskunnassamme

Yhteiskuntamme rakenteet, niistä johtuvat sosiaaliset etäisyydet eri väestöryhmien välillä sekä etäisyyden seurauksena syntyvät empatiakuilut

konkretisoituvat yksilön, yhteisöjen ja yhteiskunnan välisissä suhteissa. Tämä heijastuu myös sosiaalialaan sekä työntekijän ja asiakkaan suhteeseen ja kohtaamiseen. (Särkelä 2011; Saari 2015.) Sosiaalialaa ja yhteiskuntaamme laajemmin tarkastellessa nousevat toistuvasti esiin tasa-arvoisen kohtaamisen, dialogisuuden ja yhteisen ymmärryksen haasteet, joihin empatialla tai pikemminkin sen puutteella on merkittävä vaikutus.

Sosiaalialan ammattilaisilta lähtökohtaisesti löytyy empatiaa ja halua empaattiseen kohtaamiseen. Empatian tärkeys työssä tunnustetaan ammattilaisten keskuudessa, mutta samaan aikaan tunnustetaan myös, että empaattinen kohtaaminen ei aina toteudu. (Lattu & Moisio 2022.) Empatian tunne voi olla myös hyvin haavoittava. Jos yksilöllä ei ole kykyä tai aikaa pysähtyä sen äärelle, käyttää sitä rakentavasti ja kääntää sitä toiminnaksi, voi olla helpompaa tukahduttaa empatian tunne suojatakseen itseään. (Aaltola 2018). Tämä näkyy myös sosiaalialan työssä. Ongelma ei näin ollen ole empatian puutteessa vaan siinä, millaisena empatia nähdään, kuinka sitä ymmärretään, millaiset ovat työntekijän taidot lähteä murtamaan empatian haasteita sekä kuinka ympäristö mahdollistaa, tukee ja ohjaa empatiaa, sen suuntaamista tai jopa pois kytkemistä. (Lattu & Moisio 2022.)

Empatian rajaamisen, suuntaamisen ja puolueellisuuden haasteet näkyvät arjen kohtaamistyössä, mutta näiden haasteiden juuret ulottuvat laajemmin yhteiskunnan arvoihin ja rakenteisiin (Lattu & Moisio 2022). Nykyinen markkinatalouteen nojaava yhteiskuntamme korostaa hedonismia, individualismia, kilpailua, hierarkkisuutta sekä taloudellista tehokkuutta. Nämä samaiset arvot ohjaavat kohti empatian rajaamista ja pois-kytkentää. (Keto 2018.) Tämän vuoksi vastuuta empatian haasteista ei voida sysätä pelkästään yksittäisten työntekijöiden niskaan. Sosiaalialan luonteen ja yhteiskunnallisen tehtävän vuoksi sosiaalialan ammattilaisilla on kuitenkin velvollisuus kiinnittää huomiota empatian kehittämiseen ja työstämiseen.

Empaattisen kohtaamisen tärkeyttä painotetaan myös sosiaalialan koulutuksessa. Sosiaalialan suhdeperusteisessa työssä empatian merkitys korostuu paitsi kaiken vuorovaikutuksen ja inhimillisen kanssakäymisen perustana, myös vastavuoroisen luottamuksellisen suhteen luomisen kannalta. Kyky empatiaan auttaa tunnistamaan toisen yksilön avun tarpeen. (Aaltola 2018; Heikkinen 2017; Raatikainen ym. 2017; Särkelä 2011.) Lisäksi aidon välittämisen ja empaattisesti kohdatuksi tulemisen kokemuksesta on todettu olevan yhteys sosiaalialalla tehdyn työn vaikuttavuuteen (Särkelä 2011).

Vaikka empatian tärkeys on tunnistettu, ei empatiaa käsitteenä mainita sosionomin kompetensseissa tai sosionomikoulutusten opetussuunnitelmissa lainkaan. Tämä vaikuttanee siihen, että vaikka empatiasta koulutuksissa puhutaankin, jää se usein maininnan tasolle – tavoiteltavaksi itsestäänselvyydeksi ja persoonan piirteeksi. Kokemuksemme mukaan empatian kehittämisen sijaan sosiaalialan koulutuksessa puhutaan enemmän empatiäväsyydestä ja rajaamisen tärkeydestä, myötätuntopuupumuksesta ja empatian kuluttavuudesta. Ammatillisen rajojen asettamisen ei kuitenkaan tule tarkoittaa empatian rajaamista, sillä oikein käytettynä empatia suojaa myös kokijaansa epäsuotuisalta tunnetarttuvuudelta ja empatian haavoittavuudelta (Aaltola 2018). Näin empatia on merkittävässä roolissa myös työssä jaksamisen ja työhyvinvoinnin näkökulmasta.

Jotta empatian todelliset hyödyt saadaan käyttöön sosiaalialalla, täytyy ammattilaisilla olla riittävästi ymmärrystä siitä, mitä empatia parhaimmillaan on, millaista on sosiaalialalla tarvittava empatia ja kuinka sitä voidaan kehittää. Muuten empatia typistyy vain välineelliseksi työkaluksi tai persoonallisuuden piirteeksi. Tätä empatian ymmärrystä voidaan kehittää reflektiivisen empatian pohjalta.

Empatian moniulotteisuus

Empatia on toisen ihmisen mielentilojen ja kokemuksien tunnistamista ja jakamista, myötäelämistä tai toisen ihmisen eläytyvää ymmärtämistä (Aaltola 2018; Kalliopuska 1990). Se on eräänlaista mielenlukemista, jonka avulla voidaan selittää omaa ja muiden käyttäytymistä. Empatia on perinteisesti liitetty toisen ihmisen kärsimyksen jakamiseen (Kalliopuska 1990). Se on kykyä havaita, ajatella ja kokea itsensä ulkopuolisia asioita tunnetasolla. Empatian kautta mahdollistuu yhteinen ymmärrys ja siten yhteistyö ja yhteisen hyvän tavoittelu. Kyky tuntea empatiaa tuo meille myös turvaa sosiaalisen koheesion muodossa. (Aaltola 2018; Keto 2018.)

Kaikessa moniulotteisuudessaan empatialla ei ole yhtä vakiintunutta määritelmää. Toisinaan empatiaa lähestytään kognitiivisena, älyllisenä, tietoon ja kokemukseen perustuvana ilmiönä. Toisinaan se määritellään affektiivisena, tunteellisena elämyksenä. Empatia onkin monitasoinen prosessi, joka sisältää sekä kognitiivisen että affektiivisen ulottuvuuden. Se näkyy yhtä lailla yksilön sisäisenä tilana kuin ulkoisena toimintana ja on paitsi ihmisen luontainen taipumus myös opittava, opeteltava ja kehitettävä taito. (Kalliopuska 1990; Aaltola 2018.)

Myöskään sosiaalialalla ei ole yleisesti vakiintunutta mallia tai käsitystä empatiasta. Karen Gerdes ja Elizabeth Segal (2009) ovat luoneet sosiaalialan empatian tutkimukseen oman monitieteisen mallinsa, jossa jaotellaan sosiaalialan empatia kolmeen osaan: 1) tunneperäiset reaktiot ja toiminta, 2) kognitiivinen ajattelu, jolla prosessoidaan tunne-elämää ja joka myös mahdollistaa eri näkökulmien tutkimisen ja 3) tietoinen empaattinen päätöksenteko, joka auttaa tiedostamaan omaan ajatteluun vaikuttavat tekijät. Gerdes ja Segal (2009) vahvistavat ajatusta siitä, että empatiaa voidaan opettaa, harjoitella ja kasvattaa.

Sosiaalipedagogiikan saralla muun muassa Raatikainen, Rauhala ja Mäenpää (2017) ovat jäsentäneet empatiaa *ammattillisen empatian* käsitteen avulla. He ovat tuoneet esille empatian paikkaa ja monimuotoista tietopohjaista kehittämistä sekä kokemuksellisuuden hyödyntämistä muun muassa draaman, taiteen ja kehollisten menetelmien kautta. Sosiaalialan empatian tulisi perustua ymmärrykseen, että empatia ei ole vain työkalu asiakastyöhön eikä se toimi pelkästään järkeilemällä vaan se toimii ammatillisen toiminnan sydämenä. Ammatilliseen empatiaan sisältyy kolme tasoa: 1) *tunneimme kuin me*, 2) *tunnen kuin sinä* ja 3) *tiedän mitä tunnet, mutta en ole sinä*. Erityisesti viimeinen taso korostuu sosiaalialalla, sillä työuupumusriski vähenee, kun muiden tunnekuohut eivät jää työntekijän mieleen elämään. (Raatikainen, Rauhala & Mäenpää 2017.) Toisaalta liiallinen erillisyyden tai itsensä suojaamisen korostaminen voi saada aikaan empatian järkipäristämistä ja luoda syvempää kuulua ihmisten väliin.

Myös sosiaalipedagoginen saksankielinen käsite *Haltung* tarjoaa näkökulman empatiaan. *Haltungia* voidaan kuvata eetoksena ja maailmankuvana mutta myös olemisena, joka vaikuttaa toimintaamme ja ajattelutapaamme. *Haltung*, kuten myös empatia, on luonteeltaan subjektiivista. Arvomme tai "*Haltungimme*" eivät ole universaaleja hyveitä, jotka kaikki ihmiset väistämättä jakavat. Voimme esittää olemamme empaattisia toista tai hänen tilannettaan kohtaan, mutta useimmiten vasta maailmankuvamme ja olemisemme niissä tilanteissa kertoo todellisesta empatiasta. (Eichsteller 2010.) *Haltung* kertoo työntekijän kyvystä allekirjoittaa oma toimintansa, ja siten se haastaa empatian välineellisyyttä ja rajaamista. Vaikka *Haltungia* voidaan tarkastella myös makrotasolla, esimerkiksi suhteessa lainsäädäntöön (Charfe & Gardner 2020), tiivistyy se lopulta työntekijän työotteeseen ja sosiaalipedagogisen eetoksen mukaiseen tapaan tehdä työtä ja sitoutua työtä ohjaaviin arvoihin (Ni-

vala & Ryytänen 2019). *Haltungin* käsite tukee siis sosiaalipedagogiikan eetosta ja empatian tarkastelua, sillä se kuvaa työntekijän henkilökohtaista sitoutumista työnsä arvolähtökohtiin, mutta sen rinnalla on hyvä korostaa myös yhteiskunnallista ulottuvuutta ja yhteiskuntakriittistä ajattelua.

Sosiaalialan työntekijöiden on tärkeää olla tietoisia sosiaalityön yhteiskunnallisesta asemasta ja yhteiskunnallisista arvoista, jotka heijastuvat myös sosiaalialaan. Sosiaalialan työssä on keskeistä omaan toimintaan sekä oman organisaation ja yhteiskunnan arvoihin kohdistuva jatkuva kriittinen reflektointi. (Juhila 2006; Nivala & Ryytänen 2019.) Työn kriittisen tarkastelun ja tiedostamisen kautta voi haastaa empatian esteeksi muodostuvia ongelmallisia ajatuksia esimerkiksi meistä ja muista eli valtakulttuurista ja sen ulkopuolella olevista ihmisistä. Empatian kannalta haasteellista on, jos työntekijä ajautuu yhteiskunnan rakenteissa eräänlaiseksi portinvartijaksi, joka pyrkii liittämään asiakkaitaan valtakulttuuriin. (Juhila 2006; Mönkkönen 2018.) Empatian haasteisiin voidaan hakea ratkaisua empatian filosofisten juurten ymmärtämisestä ja reflektiivisestä empatiasta, joka tarjoaa mahdollisuuksia empatian kehittämiseen yhteiskunnallisen tason huomioiden. Näistä lähtökohdista työntekijä voi ryhtyä muuttamaan maailmankuvaansa aktiivisesti kehittäen. (Aaltola 2018.)

Empatian muodot ja reflektiivinen empatia

Elisa Aaltola (2018) lähestyy empatiaa moraalinen, moraalisen toimijuuden ja sen kehittämisen kautta. Hän ei näe empatiaa yhtenä ilmiönä vaan erilaisina toisiaan täydentävinä ulottuvuuksina, empatian eri muotoina (ks. kuvio 1). Projektiivinen ja simuloiva empatia pyrkivät hahmottamaan toisen kokemusta hänen tilaansa samaistuen. Projektiivinen empatia lähestyy toisen kokemusta kysyen ”miltä minusta tuntuisi olla toisen tilanteessa” ja simuloiva empatia kysyen ”miltä toisesta tuntuu”. Kognitiivinen empatia on varsinaista mielenlukemista, kykyä havaita toisen tunteita ulkopuolelta käsin uppoutumatta niihin. Affektiivinen empatia voidaan kuvata varsinaiseksi myötätunnoksi, välittömäksi tunteiden jakamiseksi ja siirtymiseksi toisesta toiseen. Ruumiillinen empatia taas korostaa kehon merkitystä tunteiden välittäjänä ja väylänä. Pelkän mielenliikkeen sijaan empatia nähdään kehollisena tapahtumana, jossa toisen tunne luetaan elekielestä ja kehollisesta ilmaisusta ja tunnistetaan oman kehollisen vasteen kautta. (Aaltola 2018.)

EMPATIAN MUODOT	
Projektiivinen empatia	Miltä minusta tuntuu toisen tilanteessa?
Simuloiva empatia	Miltä toisesta mahtaa tuntua?
Kognitiivinen empatia	Toisen mielen lukemista, kyky ymmärtää toisen mieltä ja tunnemaailmaa
Affektiivinen empatia	Tunteen jakaminen, myötätunto
Ruumiillinen empatia	Kehollinen vaste toisen tunteisiin
Reflektiivinen empatia: kokoaa yhteen kaikki empatian muodot	

KUVIO 1. Empatian muodot (Aaltola 2018).

Reflektiivinen empatia kokoaa muiden empatian muotojen vahvuudet yhteen siten, että meidän on mahdollista kehittää empatiakykyämme kohti moraalista toimijuutta mahdollisimman laaja-alaisesti. Reflektiivinen empatia perustuu tietoiseen läsnäoloon ja mielenliikkeiden hahmottamiseen. Tarkkaavuuden kautta voimme tutkia ja tiedostaa eri empatian muotoja ja sitä, mitä niistä milloinkin käytämme. Samaan aikaan voimme myös hahmottaa, miten maailmankuvamme, tunteemme, oletuksemme ja asenteemme sekä niiden taustalla olevat kulttuuriset, poliittiset ja yhteiskunnalliset ulottuvuudet vaikuttavat empatiaan ja tapaamme kokea sitä. (Aaltola 2018.)

Vaikka kaikissa viidessä empatian muodossa on haasteita, ne auttavat tarkastelemaan ja kehittämään reflektiivistä empatiaa. Projektiivisen empatian haasteena on korostunut minäkeskeisyys, mutta se on avainasemassa muiden empatian muotojen kehittämisessä ja avaa pedagogisesti merkittäviä mahdollisuuksia. Simuloiva empatia kääntää enemmän huomiota toisen yksilön kokemukseen ja avaa esimerkiksi tarinallisuuden kautta reitin erilaisuuden kokemiseen. Tarinat ja samaistumispiintä voivat kuitenkin jäädä vain omaa maailmankatsomustamme tukeviksi, jolloin niiden koskettavuus jää riippuvaiseksi halustamme ja kyvystämme haastaa omia ennakkoluulojamme. Kognitiivinen empatia mahdollistaa kyvyn havaita toisen tunteet ja mielenliikkeet sekä niihin vaikuttavat te-

kijät kriittisesti tunteisiin uppoamatta, mutta moraalista ulottuvuutta se ei takaa. Päinvastoin – kognitiivista empatiaa voi yhtä hyvin hyödyntää niin manipulaatiotarkoituksessa kuin moraalista toimintaa tukemaan-kin. Ruumiillinen empatia puolestaan tukee yksilöllisyyden ja erilaisuuden tunnistamista, mutta sekään ei itsessään takaa toisen yksilön arvon tunnistamista tai moraalista toimintaa. Affektiivisen empatian haasteena on yksittäisiin tunteisiin keskittyminen sekä liiallinen samankaltaisuuden oletus. Toisaalta välittäessään kokemuksen ja tunteet yksilöiden välillä, affektiivinen empatia luo moraalisen pohjan muiden empatian muotojen rinnalle samalla, kun muut empatian muodot tasapainottavat ja täydentävät affektiivista empatiaa kokonaisvaltaisemmaksi. (Aaltola 2018.)

Reflektiivisen empatian tehtävänä on auttaa tasapainoilemaan edellä mainittujen empatian muotojen välillä. Esimerkiksi manipulaation ja kognitiivisen empatian väärinkäyttöä voidaan tasapainottaa affektiivista empatiaa lisäämällä. Välitön tunteen jakaminen toisen yksilön kanssa suojaa kognitiivisen empatian väärinkäytöltä, koska affektiivisen empatian kautta kohdataan myös oma heikkous ja haavoittuvuus. Sama pätee myös toisin päin. Affektiivinen empatia ilman kognitiivisen empatian tukea muuttuu helposti pelkäksi mukaansa imeväksi tunnetarttuvuudeksi. Käytännössä, jos sosiaalialan ammattilaisen kognitiivinen ajattelu korostuu, voi se johtaa kylmään ja loogiseen toimintaan. Emotionaalisen ulottuvuuden puuttuessa asiakas ei tule kohdatuksi kokonaisena. Vastaavasti kognitiivista ajattelua tarvitaan tasapainottamaan toisen ja omien tunteiden käsittelyä. Reflektiivinen empatia mahdollistaa tällaisen pohdinnan ja paljastaa oman toiminnan motiiveja ja muita taustalla vaikuttavia tekijöitä. (Aaltola 2018.)

Reflektiivistä empatiaa on syytä korostaa sosiaalialan empatian mallien rinnalla. Empatia ymmärretään laajemmasta näkökulmasta yhteiskunnalliseksi ilmiöksi sen sijaan, että ammatillinen empatia käsitetään vain työntekijän ja asiakkaan välisenä suhteena.

Reflektiivinen empatia on kykyä ymmärtää itseään osana ympäröivää todellisuutta

Helposti persoonasta irrotettava, rajattava ja välineellistettävä ammatillinen empatia ei ole paras väylä kohti empaattisempaa yhteiskuntaa tai edes ammatillista kohtaamista. Toisaalta taas empatian ymmärtäminen osaksi persoonaa, olemiseksi, ei kaikessa tavoiteltavuudessaan juurikaan tarjoa käytännönläheisiä välineitä empatian kehittämiseksi. Jos sen sijaan yhdis-

tetään empatian filosofisten taustojen ymmärrystä sosiaalipedagogiseen ja yhteiskuntakriittiseen ajatteluun, voidaan pysähtyä piilossa olevien empatiaan vaikuttavien tekijöiden äärelle. (Lattu & Moisio 2022.)

Reflektiivisen empatian kautta voimme lähestyä empatiaa ammatillisena taitona, joka samalla tekee näkyväksi sen, mistä omat kokemuksemme rakentuvat. Reflektiivisen empatian pohjalta ymmärrettynä ja työstettynä maailmankuva ei vain ohjaa empatiaa ja sen suuntaamista vaan koko maailmankuvamme muuttuu empaattisempaan suuntaan (Aaltola 2018). Näin reflektiivinen empatia vie meitä tiedostetusti ammatillisesta empatiasta kohti *Haltungiin* perustuvaa kokonaisvaltaista kohtaamista ja nivoo yhteen molempien vahvuudet. Se johdattelee meitä yhä eteenpäin yhteiskunnalliselle tasolle asti. Empatia kasvaa ammatillisesta taidosta maailmassa olemiseksi ja olemisesta tavaksi katsoa ja muokata maailmaa.

Sosiaalialalla tarvittava empatia ei lopulta ole kykyä ymmärtää toista ihmistä vaan ensisijaisesti kykyä ymmärtää itseämme ja maailmaa. Kohdataksemme toisen ihmisen empaattisesti tarvitsemme ymmärrystä siitä, miksi toimimme ja suhtaudumme asioihin tietyllä tapaa. Tässä meitä tukee reflektiivinen empatia. Reflektiivinen empatia mahdollistaa toisen ihmisen kohtaamisen omien reaktiivisten päätelmien takaa.

Sosiaalialalla esiintyvät empatian haasteet ovat samoja kuin koko sosiaalialan haasteet ylipäättään. Muun muassa kiire, stressi ja resurssien tai arvostuksen puute luovat tarvetta suojata itseämme ja heikentävät kykyämme pysähtyä itsemme ja toisten äärelle. Työntekijöiden kohtaamat haasteet kertovat laajemmin yhteiskunnasta, jossa elämme, ja arvoista, jotka sitä ohjaavat. Haasteet vähentävät kykyä empaattiseen kohtaamiseen ja ajavat kohti empatian rajaamista myös sosiaalialan työssä. (Lattu & Moisio 2022.) Empatian haavoittavuutta vastaan ei kuitenkaan suojauduta empatiaa rajaamalla vaan empatiaa kasvattamalla, kehittämällä sitä kohti reflektiivistä empatiaa. Sen lisäksi, että reflektiivinen empatia lisää ymmärrystä sekä itsestä että muista suhteessa ympäröivään todellisuuteen, se myös suojaa meitä usein empatiaan sekoittuvan tunnetarttuvuuden kuormittavuudelta (Aaltola 2018).

Matkalla kohti empaattisempaa yhteiskuntaa ei riitä, että yksilöiden kyky empatiaan kasvaa. Empaattisten periaatteiden tulisi kuulua myös talouden rakenteisiin. Filosofi Martha Nussbaum on todennut, että on ehkä mahdotonta kouluttaa yksilöitä tunnistamaan empatiaa syövät rakenteet, joten koko yhteiskunta tarvitsee muutosta. Tavoitteena olisikin pyrkiä rakentamaan yhteiskuntaa, joka opettaa tasa-arvoista kohtaamista ja purkaa

empatian poissulkemisen välttämättömyyttä ja vallitsevia valta-asetelmiä. (Nussbaum 2010.) Nussbaumin ajatusta seuraten toteamme, että sosiaalialan ammattilaiset eivät voi ratkaista empatian haasteita yksin, mutta jo alan eettiset periaatteet velvoittavat pyrkimykseen kohti tasa-arvoa ja sosiaalista oikeudenmukaisuutta. Lisäksi sosiaalialan työntekijöiden asema osana yhteiskuntamme rakenteita antaa aitiopaikan lähteä luomaan muutosta. Tämä vaatii empatian roolin selkeyttämistä ammatillisesta itsestäänselvyydestä tai välineellisestä työkalusta kohti harjoiteltavaa kykyä kohdata maailma empaattisemmin. Normatiivisena tieteenä sosiaalipedagogiikka ohjaa kohti tavoitteiden asettamista ja niihin pyrkimistä. Pelkän ilmiöiden kuvaamisen sijaan sosiaalipedagogiikka on tieteenä ja toimintana yhteiskuntakriittistä ja reformistista sekä yksilö- että yhteiskuntatasolla. (Hämäläinen & Kurki 1997; Nivala & Ryyänen 2019.) Muutoksessa kohti empaattisempaa yhteiskuntaa on sekä sosiaalipedagogiikalla että reflektiivisellä empatialla paikkansa uuden ajattelun ja maailmankuvan luoja (Lattu & Moisio 2022).

Lopuksi

Empatian tärkeys tunnustetaan ja sosiaalialalla työskentelee ihmisiä, joilla on sydän paikallaan ja halua auttaa. Empatian haasteet eivät ole siis paikannettavissa empatian puutteeseen vaan rajalliseen näkemykseen empatiasta, mikä johtuu osin tiedon ja koulutuksen puutteesta. Merkittävä rooli on myös ympäristöllä ja sillä, 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 empatiata ja empatian tietoista kehittämistä olisi syytä saada yhteiskuntaamme laajemmin.

Reflektiivistä empatiata on mahdollista opetella. Aaltola (2018) painottaakin, ettei reflektiivinen empatia ole vaikeaa – meille ei vain opeteta sitä. Nyky-yhteiskuntamme nojaa pitkälti koviin arvoihin ja painottaa loogista päättelyä ja järkipäisiä ajattelua tunteiden ja kehollisuuden sijaan. Tämä näkyy myös kognitiivisen empatian vallitsevuutena. Kuitenkin moraalinen toimijuus ja toisen tunnustaminen erillisenä arvokkaana yksilönä vaatii myös affektiivista ja ruumiillista empatiata, virittäytymistä tunteiden ja kehollisten viestien taajuudelle. Tähän tarvitaan vain tietoista läsnäoloa ja tarkkaavuutta. Jos pysähdymme kehomme äärelle ja olemme tietoisesti läsnä, meidän on mahdollista kohdata toinen ihminen omana subjek-

tiivisena yksilönään. Voimme jakaa hänen tunteensa ja samalla ymmärtää erillisyytemme sekä tuoda tilanteeseen uutta näkökulmaa kognitiivista empatiaa hyödyntäen. Samalla voimme suojata itseämme.

Ruohonjuuritason kohtaaminen, ekososiaalinen sosiaalityö ja ympäristöoikeudenmukaisuus voivat osaltaan haastaa individualistista kulttuuriamme ja nykyistä markkinatalousjärjestelmäämme sosiaalialan sisältä käsin. Sosiaalialan toimijat ja sosiaalialalla kehittyvä sosiaalipedagoginen ajattelu ovat avainasemassa muutoksessa kohti pehmeämpiä arvoja sekä empaattisempaa ajattelua ja kohtaamista. Sosiaalipedagogiikka tarjoaa yhteiskunnan koville arvoille, jatkuvalla tehokkuusajattelulle ja taloudellisen kasvun tavoitteille vastapainoksi yhteisöllistä ajattelua ja inhimillisemmän maailman rakennusaineiksia. Sosiaalialan koulutuksessa ja työssä tulisi korostaa empatian hyötyjä ja sen mahdollisuuksia työssä jaksamisen tukemisessa sen sijaan, että puhutaan lähinnä empatian kuluttavuudesta. Tämän katsauksen pohjana olevan opinnäytetyön (Lattu & Moisio 2022) tavoitteena oli kehittää empaattisen itsen löytämisen harjoituskokonaisuutta sosiaalialan ammattilaisille. Pyrkimyksenä oli juuri empatian laajemman merkityksen ymmärtäminen, sen haasteiden tunnistaminen ja jokaisen osallistujan oman ammatillisen empatian kehittäminen.

LÄHTEET

- Aaltola, E. 2018. Ensimmäinen osa. Teoksessa E. Aaltola & S. Keto 2018. Empatia. Myötälämisen tiede. Helsinki: Into, 11–142.
- 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). DOI: <https://doi.org/10.14324/111.444.ijsp.2020.v9.x.011>
- Eichsteller, G. 2010. Haltung in Social Pedagogy. ThemPra. Saatavissa <http://www.thempra.org.uk/social-pedagogy/key-concepts-in-social-pedagogy/haltung-in-social-pedagogy/> (haettu 26.5.2022).
- Gerdes, K. E. & Segal, E. A. 2009. A Social Work Model of Empathy. *Advances in Social Work* 10 (2), 114–127. DOI: <https://doi.org/10.18060/235>
- Heikkinen, A. 2017. Arki, arvot ja etiikka: sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Helsinki: Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry.
- Hämäläinen, J. & Kurki, L. 1997. Sosiaalipedagogiikka. Helsinki: WSOY.
- Juhila, K. 2006. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina: Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. Tampere: Vastapaino.

- Kalliopuska, M. 1990. Empatia – tie ihmisyyteen. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Keto, S. 2018. Toinen osa. Teoksessa E. Aaltola & S. Keto 2018. Empatia. Myötälämisen tiede. Helsinki: Into, 143–270.
- Lattu, S.-J. & Moisio, H. 2022. Empatia sosiaalialalla. Empaattisen itsen löytämisen harjoitus ammatillisen empatian kehittämiseksi. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. Saatavissa <https://www.theseus.fi/handle/10024/728759> (haettu 26.5.2022).
- Mönkkönen, K. 2018. Vuorovaikutus asiakastyössä: asiakkaan kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Gaudeamus.
- Nivala, E. & Rynnänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka: kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Helsinki: Gaudeamus.
- Nussbaum, M. 2010. Not for profit: why democracy needs the humanities. New Jersey: Princeton University Press.
- Raatikainen, E., Rauhala, L. A. & Mäenpää, S. 2017. Qualified Empathy. A key element for an empowerment professional. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja 18 (2), 113–121. Saatavissa <https://journal.fi/sosiaalipedagogiikka/article/view/65404> (haettu 26.5.2022).
- Saari, J. 2015. Huono-osaiset: Elämän edellytykset yhteiskunnan pohjalla. Helsinki: Gaudeamus.
- Särkelä, A. 2011. Välittäminen ammattina. Tampere: Vastapaino.



