

Hyvä ihminen ja myötätunto

■ Helen Moster

Myötätuntoinen ihminen luo ympärilleen hyvinvointia. Helsingin yliopiston teologisessa tiedekunnassa tutkitaan, millä keinoin myötätunto edistää suomalaista yhteiskuntaa ja taloutta.

Kirkkososiologian professori Anne Birgitta Pessi on vierailut viime aikoina ahkerasti suomalaisissa yrityksissä. Hän on pyytänyt päättäjiä pohtimaan omaa ihmiskuvaansa. Suomalaisen Tiedeakatemian luennolla maaliskuussa hän puolestaan pohti, mistä ihmiselle syntyy merkityksellisyyden kokemus. Vastauksilla on merkitystä, sillä oivaltavissa vastauksissa saattaa piillä avain Suomen taloudellisen kilpailukyvyn parantamiseksi tulevaisuudessa.

”Tutkin hyvän ihmisen ja hyvän elämän teemaa arjen näkökulmasta. Olen empiirikko”, Pessi kertoo. ”Hyvästä ihmisestä ja elämästä on paljon superkiinnostavaa filosofista ja käsitteellistä tutkimusta, mutta oma näkökulmani on se, että meillä jokaisella on hyvästä ihmisestä ja elämästä jokin käsitys, joka vaikuttaa kaikkeen, johtamiseen, opettamiseen, arkisiin tekoihin.”

Pessi on tutkinut laajasti muun muassa altruismia, toisten auttamiseen liittyvää käyttäytymistä, sekä vapaaehtoistoimintaa. Epäilevien tuomaiden kysymykset ovat kiperiä: Onko auttaminen pelkkä illuusio? Auttaako ihminen muita vilpittömin mielin vai kompensoidakseen syllisyyttään tai toivoessaan vastavuoroisuutta? Mikä on auttamisen lopullinen päämäärä: mielihyvääkö?

”Ei se ole mielihyvä. Merkityksellisyyden kokemus syntyy päinvastoin siitä, että itselle merkityksellinen asia ei ole merkityksellinen vain itselle vaan myös lähipiirille ja mielellään sen ulkopuolella olevillekin. Pystyt edistämään toisen ihmisen elämää tai asiaa, jonka koet

oikeaksi. Silloin tuntuu, että sinulla on väliä tässä elämässä”, Pessi sanoo.

Mutta miksi altruismia kannattaa tutkia juuri meidän aikanamme? Onko sille sosiaalinen tilaus nyt, kun eriarvoisuus on noussut suomalaisessa yhteiskunnassa yhdeksi suurimmista yhteiskunnallisista haasteista, väestö ikääntyy ja globaalit talouskriisit vavisuttavat rakenteita?

Kyllä vain, juuri näistä syistä. Tosin Pessi kiinnostui altruismin tutkimuksesta jo kymmenen vuotta sitten väitöskirjaa laatiessaan. ”Minua hämmensivät sosiologiset teoriat postmodernista, riippumattomasta ihmisestä, joka luo identiteettinsä uudelleen joka päivä. Pohdin, olemmeko tosiaan niin itsekkäitä ja individualistia kuin väitetään. Silloin ajattelin, että altruismin ja prososiaalisuuden tutkiminen on tärkeää, koska se tuo todellisuudesta esiin toisen näkökulman. Sitä paitsi toisten huomiointi ja oman edun ajaminen eivät ole toistensa vastakohtia.”

Pessi kirjoitti jo vuonna 2008 yhdessä Juho Saaren kanssa kirjassaan *Hyvä tahto. Auttamisen asenteet ja rakenteet Suomessa* (STKL) prososiaalisen ihmisen esiinmarssista. Prososiaaliselle käytökselle leimallista ovat lähimmäisenrakkautta, altruismi ja auttaminen. ”Olemme luontaisesti suuntautuneita ulkomailmaan, enkä tarkoita nyt ekstroverttejä. Esimerkiksi kiertäjähermo aktivoituu tutkimusten mukaan mielekkäissä kohtaamisissa ja erityisesti auttamistilanteissa. Sillä on merkitystä fyysiselle hyvinvoinnille, sillä kiertäjähermo säätelee muun muassa tulehdusarvoja ja sydämensykeä.”

Ajassamme näkyy Pessin mielestä myös selvä kaipuu pehmeiden, syvempien arvojen perään. Se ilmenee muun muassa kotoiluna, tuunauksena ja erityyppisenä yhteisöllisenä teke-

misenä. Olemmeko menossa kohti altruistisempaa maailmaa, parempaa ihmistä?

Uuden ajan työpaikat

Paremmalle – uudelle – ihmiselle on tarvetta, jopa kansantaloudellisesti. Tutkimusten mukaan Yhdysvalloista katoaa seuraavien kahdenkymmenen vuoden aikana puolet työpaikoista. Suomessa luku on arviolta yksi kolmasosa. Uusia työpaikkoja syntyy silti, varsinkin tietotyö- ja palvelualoille. Niillä korostuvat luovuus, ihmisten kohtaamiset ja jatkuvan itsensä kehittämisen asenne. Sosiaalisten ihmissuhdetaitojen merkitys kasvaa.

Kestävän talouskasvun edellytykset ovat innostuneet työntekijät, jotka haluavat kokea työssään merkityksellisyyttä. ”Tulevaisuuden yrityksissä menestymisen ydin on jaetussa arvossa ja laajemmin sosiaalisen vastuun ja legitimaation ymmärryksessä”, Pessi sanoo.

Perinteinen voitontavoitteluun pohjaava ajattelu tai kapean, muusta erillisen yhteiskuntavastuun kantaminen eivät enää riitä. Ihmiset hakevat yrityksistä sekä työntekijöinä että yritysten tuotteiden kuluttajina hyvän elämän, jaetun arvon elementtejä. Edistyskelliset yritykset panostavat esimerkiksi työntekijöiden vapaaehtoistoimintaan. Kuluttajat etsivät tuotteista syvää arvoa, eettisyyttä ja tunnekokemusta, elämyksiä. Ostotapahtuma on laajempi ja osapuolten roolit moninaisempia kuin mihin olemme perinteisesti tottuneet. Parhaat innovaatiot, elämykset ja tuotteet tuotetaan yhdessä.

Yksi keskeinen sosiaalisen arvon ja jaetun arvon edistäjä on myötätunto. Se antaa ihmiselle syvimmän mahdollisen merkityksellisyyden kokemuksen. Myötätunto on tunnetta, tietoa ja valmiutta toimia. ”Tulevaisuudessa myötätunnosta saattaa muodostua jopa keskeinen inhimillisen ja taloudellisen kasvun lähde”, Pessi uskoo.

Toistaiseksi myötätunnon voimasta ei ole saatavilla Suomessa tutkimus- tai yritystietoa. Maailmalla myötätuntoa ja hyväntahtoisuutta yritysten menestystekijänä on tutkittu paljon.

Pessi tarttui härkää sarvista ja kokosi ryhmän, joka paneutuu nyt myötätunnon mah-

dollisuuksiin suomalaisessa työelämässä. Aikamoinen avaus Helsingin yliopiston teologisen tiedekunnan käytännöllisen teologian osastolta.

Pessi toimii johtajana kahdessa hankkeessa. Myötätunnon mullistava voima -hanke (CoPassion) kohdistuu suomalaiseen työelämään ja Yhteistyö hoivassa -hankkeessa (CoCare) keskitytään välittämisen uusiin muotoihin.

Myötätunnon edelläkävijäksi

Kipinä myötätuntohankkeeseen syttyi, kun Pessi luki Innovaatiorahoituskeskus Tekesin materiaaleja uudesta arvонуonnista. Kova insinööriinja on muuttumassa, ja tulevaisuuden bisneksessä tarvitaan uusia arvoja. ”Tajusin, että tämän oli juuri sitä, mitä minä ja minulle läheiset tutkijat olimme tehneet eri verkostoissa jo jonkin aikaa tutkiessamme auttamista, arvoja, merkitysjärjestelmiä ja hyvän elämän kokemuksia.”

Pessistä oli ”äärettömän motivoivaa” yhdistää auttaminen, prososiaalisuus ja kova bisnes toisiinsa uudella tavalla. Hakemus vakuutti, ja tutkijaryhmä sai yli miljoonan euron rahoituksen kolmivuotiselle hankkeelleen. Hanke käynnistyi tämän vuoden alussa ja päättyi kesäkuussa 2017. Pessin ryhmässä toimii 11 jäsentä: Henrietta Grönlund, Jari Hakanen, Elina Juntunen, Frank Martela, Miia Paakkanen, Anna Seppänen, Jenni Spännäri, Tii Syrjänen, Susanna Toivanen, Lauri Uusi-Hakala ja Lotta Uusitalo-Malmivaara.

Pessin piti tehdä ryhmineen alakohtaisia rajanylityksiä ja opiskella eri alojen näkemyksiä esimerkiksi kilpailukyvystä. On pakko kysyä, mitä annettavaa teologilla on bisnesmaailmaan, jossa halutaan tehdä tulosta? ”Meidän tiimi voi tuoda *fresh outside the box* -ajattelua. Ja tietysti tiimissä on sellaisia, jotka tuntevat syvästi työelämän tutkimusta”, Pessi vakuuttaa.

Myötätunnolla on tutkitusti mullistava voima. Se edistää yksilössä onnellisuuden tunnetta, terveyttä ja eliniän ennustetta. Myötätuntoinen ihminen voi sekä fyysisesti että psyykkisesti paremmin kuin myötätunnoton. Myötätuntoon panostaminen voi tuoreiden tutkimusten mukaan edistää työyhteisöissä yhteistä hyvää ja sitä kautta työn tuottavuutta.

Pessi alkoi pohtia, miten myötätunnon



Anne Birgitta Pessi uskoo myötätunnon harjoittamisen tuottavan muun muassa tehokkuutta, innovaatioita ja tulosta. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, mitä myötätunto tarkoittaa organisaatioissa sekä miten sitä synnytetään ja vahvistetaan. Kuva: Linda Tammisto, Helsingin yliopisto.

saisi kytkettyä elinkeinoelämän taloudelliseen menestykseen. Lopputuloksena syntyi laaja hanke, jota tutkijatiimi toteuttaa parhaillaan suomalaisyrityksissä. Tavoitteena on tehdä Suomesta myötätunnon edelläkävijämaa. Miten sellainen onnistuu tässä vaisujen mörökölliin maassa?

Pehmeillä arvoilla säästöjä

Myötätunto on maailmalla arvotrendien ydintä. Sen harjoittamisella voidaan parantaa yritysten menestystä monella saralla. 1. Innovaatioiden tekemisessä: innovaatiot viriävät luovuudesta, jota syntyy sellaisissa organisaatioissa, jossa työntekijät luottavat toisiinsa ja itseensä. 2. Asiakas-kohtaamisissa: myötätuntoiset myyjät sitouttavat asiakkaansa muita paremmin, mistä on hyötyä erityisesti silloin, jos jokin epäonnistuu. 3. Rekrytoinnissa: yritykset, jotka palvelevat sekä asiakkaita että yhteiskuntaa, vetoavat valistuneisiin työnhakijoihin. 4. Työhyvinvoinnissa: hyvinvointi edistää työntekijöiden motivaatiota ja tehokkuutta. 5. Tuotteiden myynnissä: kuluttajat ovat valmiit maksamaan enemmän myönteisestä palvelusta ja tuotteista. ”Pääsemme pehmeiden arvojen kautta kohti kovia arvoja”, Pessi sanoo.

Myötätuntotutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, mitä myötätunto tarkoittaa orga-

nisaatioissa ja miten sitä synnytetään ja vahvistetaan. Tärkeä osa kokonaisuutta on myötätunnon interventiotutkimus. Tutkijaryhmä luo hankkeen aikana myös konkreettisia työkaluja ja mittareita, joita sovelletaan kumppaniyrityksissä. Yhteistyössä on tätä nykyä mukana muun muassa Nordea, MTV3 uutiset, Ateneum ja LähiTapiola.

Ohjelma jakaantuu kolmeen osaan, joista ensimmäisessä tutkitaan myötätuntoharjoitteiden vaikutusta organisaatioiden sisällä. Toinen osa keskittyy myötätuntoon ja yritysten vapaaehtoistyöhön ja kolmas osa tutkii myötätuntoa sekä ideoiden jakamista ja monistettavuutta.

Kuluvana vuonna tutkijat toteuttavat harjoitteita yrityskumppaneiden luona. Vuonna 2016 he kehittävät myötätuntotyökalupakkia ja mittareita. Vuonna 2017 tavoitteena on luoda kaupallisia tuotteita yritysten kanssa.

”Tähtäämme myötätuntotutkimuksella siihen, että kaikissa kumppaniorganisaatioissamme olisi myötätuntoisempia ja sitä kautta paremmin voivia ihmisiä. Haluaisimme mullistaa bisnesmaailman rahan ja rakkauden synergiaa. Meidän on tajuttava, että ne tukevat toisiaan.”

Myötätuntotutkimus on herättänyt jo laajaa kiinnostusta suomalaisessa elinkeinoelämässä, eikä ihme. Myötätunnon avulla muun muassa sairauspoissaolojen on todettu vähenevän. Saa-vutetut säästöt näkyvät viivan alla.

Yritysjohdajien kannattaa siis jo yhteisen edun nimissä miettiä omaa ihmiskuvaansa. Osviittaa he voivat ammentaa 39-vuotiaan myötätunto-professorin kiteytyksestä: ”Hyvä ihminen on hyvinvoiva ihminen, joka kantaa huolta myös muista. Hän tajuaa minun hyvän ja sinun hyvän välisen ehdottoman riippuvuuden.”

Myötätunto synnyttää hyvän kehän. Sitä tarvitaan juuri nyt Suomessa, tuhansien yhteistointaneuvottelujen maassa.

Lisätietoja

Katso professori Barbara Fredricksonin videoklippin Remaking love positiivisten mikrohetkien merkityksestä: www.youtube.com/watch?v=fHoEWUTYnSo
www.copassion.fi

Kirjoittaja on vapaa toimittaja.