



SIRPA TIETÄVÄINEN

Enemmän empatiaa
ja myötätuntoa

SIRPA TIETÄVÄINEN

*Enemmän empatiaa
ja myötätuntoa*

SISÄLLYS

ESIPUHE - LUKUMATKAN SAATTEEKSI

EMPATIAA JA MYÖTÄTUNTOA HYVINVOINTIALALLE

Myötätunto ja empatia hyveinä
Hyvinvointialan ammattietiikka hyveiden puntarissa
Tarinallisuus empatiakyvyn kasvattajana
Onko myötätuntostressin ehkäisy mahdollista?

TUNNETAIDOT VOIMAVAROINA

Tunteiden moninaisuus
Tunteiden säätelyä tunneälyn avulla
Voimavarojen ja luonteenvahvuuksien merkitys

LÄSNÄOLO, KOHTAAMINEN JA DIALOGINEN KUUNTELU

IHMISEN ELÄMISEN ARVOINEN ELÄMÄ - yksilöllisyyttä ja kokonaisvaltaisuutta

TAHDONVOIMALLA MYÖTÄTUNTOTALKOISIIN

Dialoginen kehittäminen
Vision ankkurointi

© 2016 Sirpa Tietäväinen
Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa
ISBN: 978-952-339-544-2

Taitto Manu Pärssinen, Alasin Media Oy

LUKUMATKAN SAATTEEKSI

Kari Hotakaisen maatuska-vertaus johdattaa lukumatkalle:

”Ota nukkea keskeltä kiinni ja väännä. Auetessaan se vähän vingahtaa, koska puu elää niin kuin ihminen, kasvattaa renkaita ympärilleen, piilottaa todellista luonnettaan. No niin, nyt se on auki, sen sisältä paljastuu toinen nukke. Ja kolmas. Ja neljäs. Niitä on yhteensä seitsemän. Pienin on vain kahden senttimetrin korkuinen.”

...”Pidän maatuskaa työpöydälläni muistuttamassa, etten missään tilanteessa väittäisi tuntevani itseäni... Meissä kaikissa asuu pieni nukke, josta tulee suurin sen päästessä päivänvaloon”. (Henkireikä. 2015).

Tämä kirja keskittyy myötäelävään empaattisuuteen, jota herättelen mm. kaunokirjallisuuden avulla. Jokainen lukija voi pohtia omassa elämässään näitä samoja teemoja. Empatian ja myötätunnon kysymykset ovat näinä aikoina nousseet vahvasti vastapainoksi tehokkuudelle ja kiireelle.

Takanani on pitkä ura sosiaalialan ja vanhustyön kouluttajana. Jäin eläkkeelle ammattikorkeakoulun senioripalveluiden yliopettajan työstä. Monipuolinen työkokemus ja erilaiset koulutukset olivat se tieto- ja taitopohja, jolle perustin Ikäoppi Oy:n, seniori- ja vanhuspalvelujen koulutusyrityksen. Halusin koota kirjan kansien väliin kokemuksia koulutuksista sekä vanhenemisesta, vanhuudesta. Huoli empatia- ja myötätuntovajeesta erilaisissa hyvinvointipalveluissa on kirjani keskeinen motiivi.

Jo opettajaurani alkuvaiheilla oivalsin, että pelkkä tieto ei riitä kasvattamaan hyvinvoinnin ammattilaista. Tiedolla selviää hyvin tenteistä, mutta hyvä ammattilainen tarvitsee kykyä eläytyä, liikuttuakin. Koulutuksen päätyttyä sain eräältä opiskelijalta palautteen, että ehkä tärkein sosiaalipolitiikan oppikirja oli ollut Sillanpään ”Hurskas kurjuus”. Kirja oli opettanut ihmisyydestä ja huono-osaisuudesta enemmän kuin tenttikirjat. Toivolan Juhan kohtalo oli liikuttanut syvästi.

Käytin opetuksessa kaunokirjallisuuden lisäksi elokuvia ja kuvataiteita. Kokemusasiantuntijat tulivat tutuiksi. Asiakkaiden kokemukset asiakkuudesta koskettivat. Eläytymisen kokemiseen tarvitaan ihmisen ääntä, ilon ja surun tunteita. Hyvinvointityö edellyttää pään, sydämen ja käsien viisautta.

Kirjan teemoihin liittyvät kuvat on ottanut ystäväni Sirpa Kiviharju, jonka kanssa olemme jakanut monia ajatuksia ja tunteita empatiasta ja myötätunnosta. Erilaiset valokuvat ovat huolenpitotyön merkittävä muistelu- ja tunnetyön mahdollistaja.

Kun puhutaan empatiasta tai myötätunnosta, on samalla kyse etiikasta, hyvän ja pahan ristiriidasta. Lähestymistapani aiheeseen on pohtiva ja ihmettelevä. En osannut itse olla työntekijänä tai opettajana riittävän empaattinen tai myötätuntoinen. Mieleeni on jäänyt tilanteita, joissa käytin turhaa auktoriteettivaltaa. Anteeksipyyntö seuraavalla opetuskerralla jäi ehkä parhaimpana oppimiskokemuksena mieleen luokalle. Empatian osoittaminen voi olla vaikeata.

Luulen, että mitä enemmän hyvinvointialan ammattilaisella itsellään on samoja ominaisuuksia – huonojakin – kuin asiakkailla, sitä varmemmin asiakkaat voivat tuntea saavansa osakseen ymmärrystä. Toki ammattilaisella pitää olla ammattitaitoa ja -tietoa. Muuten hänellä on lupa olla tavallinen ihminen.

Meissä kaikissa ihmisissä on kaksi voimaa, jotka kamppailevat keskenään. Voimme tahtoa hyvää ja kuitenkin teemme pahaa. Joskus myös päinvastoin, kuten Martti Lindqvist (2000) toteaa. Kirjani toimii ajatusten herättäjänä ja rohkaisee meitä kaikkia myötäelävään empaattisuuteen. Sosiaali- ja terveysalan työntekijät toimivat usein jaksamisensa äärirajoilla. Yksittäiseen työntekijään kohdistuu vaatimuksia kaikilta tahoilta. Myötätuntuupumus on tuttu oireyhtymä monella työpaikalla. Kirjani tarkoitus on antaa ammattiauttajille uusia näkökulmia työhönsä ja kannustaa työyhteisöjä myötätuntotalkoihin.

Kirja on tarkoitettu myös hyvinvointialan koulutukseen, jotta näitä empatian ja myötätunnon kysymyksiä pohditaan jo opiskeluaikana. Hyväksyvää keskustelua myötätuntostressistä tarvitaan eri vaiheissa. Kirjan sisältö antaa ajatuksia ja välineitä myös moniin ihmissuhteisiin. Olen saanut palautetta siitä, että kirja sopii hyvin myös omaishoitajan työhön.

Kirja paneutuu myös tunnetaitoihin ja ohjaa lukijaa omien tunteidensa tunnistamiseen. Pohditaan ihmisen elämisen arvoisen elämän toteutumista. Ihminen kaipaa yksilöllistä läsnä olevaa kohtaamista ja kuuntelua. Kirjan sisältö sopii erilaiseen asiakastyöhön ja työyhteisön henkilöstön omaan kehittymiseen. Tavoitteeni on tehdä näkyväksi erilaisia tapoja siihen, miten lisätä asiakkaiden ja työntekijöiden hyvinvointia.

Seniори- ja vanhuspalveluista puhutaan julkisuudessa paljon. Usein kysymys on ollut vanhojen ihmisten huonosta kohtelusta. Empatiakyky ja myötätunto tuntuvat erityisen tärkeiltä niissä asiakasryhmissä, joissa asiakkaan on itse vaikeata puolustautua. Vanhuspalveluiden työntekijöillä ei ole vielä kokemusta omasta vanhuudestaan. Tuon kirjassa esiin vanhuuden kokemuksellisuutta eri tavoin. Ihmisen elämäntarinan avulla voi eläytyä ja ymmärtää kokemuksia. Monet kirjan kaunokirjalliset tekstit liittyvät seniори- ja vanhustyöhön. Ne antavat hyvän esimerkin ruojen voimasta herättää empatiaa ja myötätuntoa. Uskon, että ymmärtävä, empaattinen suhtautuminen vanhuuteen lisää myötätuntoa kaikkia ihmisiä kohtaan.

Kirja koostuu seuraavista teemoista

- Empatian, myötätunnon ja hyveiden moninaisuus
- Tunnetaidot ja niiden säätely
- Luontevahvuudet ja voimavarat
- Läsnäolon ja dialogisen kuuntelun merkitys
- Ihmisen elämisen arvoinen elämä
- Työyhteisö tahdonvoimalla myötätuntotalkoisiin

Mukana on harjoitustehtäviä.



EMPATIAA JA MYÖTÄTUNTOA HYVINVOINTIALALLE

Maailman terveysjärjestön (WHO) määritelmän mukaan ”terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila”. ”Sosiaalin” lyhyttä määritelmää ei ole, mutta sen ytimenä voi pitää ihmisen tarvitsevuutta muista ihmisistä. Ihminen on yhteisöissä elävä sosiaalinen olento. Sosiaalinen liittyy yhteen ihmiseen, yhteisöihin sekä yhteiskuntaan.

Tutkimusmaailmassa ajankohtaisia kysymyksiä ovat, voiko organisaatio olla yhtä aikaa inhimillinen ja tuloksellinen? Halutaan saada tietoa siitä, miten myötätunto näkyy organisaatiomaailmassa. Miten myötätuntoa synnytetään ja vahvistetaan ja miten se vaikuttaa? Tieto auttaa ottamaan käyttöön henkilöstön luovat resurssit ja kasvattamaan suomalaisen elinkeinoelämän kilpailukykyä. Tätä selvitetään mm. Co-Passion –hankkeessa. <http://copassion.fi/>

Sosiaali- ja terveysalalla voidaan kysyä samoja kysymyksiä sillä erolla, että tämän alan voisi olettaa olevan perustaltaan empaattinen ja myötätuntainen. Kun opiskelijalta kysytään syitä sosiaali- ja terveysalan valintaan, useimmat vastaavat ”haluan auttaa”.

Määritelmät ovat suppeita, mutta niistäkin voi päätellä empatian ja myötätunnon keskeisyyden hyvinvointialan tehtävissä. Keskustelu empatiasta tai myötätunnosta jää helposti sivuun, kun huomio on useimmiten sosiaali- ja terveysalan kustannuksissa tai isoissa alaa koskevissa päätöksissä.

Positiivinen psykologia tutkii monitieteellisesti hyvän ilmenemistä. Se keskittyy ihmisen kasvun mahdollisuuksiin ja vahvuuksiin. Onnellisuus ja myötätunto sisältyvät positiivisen psykologian aihealueisiin.

Yhdistän kirjassani eri tieteenaloja omiin kokemuksiini sosiaali- ja terveysalan työelämähankkeissa ja koulutuksissa.

Seuraavan sivun valokuva tuo mieleen vanhan viisauden siitä, että empatiaa voi oppia kulkemalla hetki toisen kengissä.



Myötätunto ja empatia hyveinä

Kun puhutaan ihmisen tarpeista, elämisen arvoisesta elämästä, mukana on olennaisesti empatia ja myötätunto. Kirjaa kirjoittaessani olen pohtinut paljon, millä tavalla myötätunto ja empatia eroavat.

Sanakirja toteaa, että empatia on eläytyvää myötätuntoa, toisen ymmärtämistä ja kykyä asettua toisen asemaan. Etymologia kuvaa sanan lähtökohtia, jotka tässä ovat ”intohimo” ja ”tunne”. Aivotutkija Katri Saarikivi erottaa empatiassa kaksi kykyä:

1. tietoinen, rationaalinen kyky asettua toisen asemaan ja ymmärtää toisen käytöstä ja näkökulmaa ja
2. emotionaalinen, tunnetason kyky samaistua toisen tunteeseen ja kokea tilanne kuin olisi toisen nahoissa.

Näitä molempia tarvitaan hoito- ja huolenpitotyössä.

<http://www.alykassuomi.fi/2015/02/mita-jos-empatia-olisi-tarkein-tyotaito/>. (Katri Saarikivi 2015)

Sana empatia on englanniksi empathy. Sen alkuperä tulee kreikan sanoista *ἐν* (sisään) ja *πάθος* (tuntemus, kärsimys, intohimo). Siis kyse on ihmisen sisällä olevista tuntemuksista, kärsimyksestä ja intohimosta.

Sanakirjan mukaan myötätunto muodostuu sanoista myötä ja tunto. Se tarkoittaa tietoisuutta toisen kärsimyksestä ja halua toimia sen helpottamiseksi. Englanniksi se on compassion, feeling, sympathy.

Olen itse nähnyt pieneksi eroksi näiden välillä määritelmää miettien ”halun toimia”, mikä liittyynee enemmän sanaan myötätunto kuin empatiaan.

Aristoteles`n (2005) kuvaamia klassisia hyveitä voi pitää perustana, kun mietitään ihmisen toimintaa yhteisöissä. Hänen mukaansa ihmisen elämän päämäärä on onnellisuus. Onnellisuus on yleisesti saavutettavissa oppimisen ja harjoitusten kautta. Sielun hyveet aikaansaavat onnellisuutta. Hyveitä tulee harjoittaa käytännössä. Tekemällä oikeudenmukaisia tekoja tulemme oikeudenmukaisiksi ja toimimalla kohtuullisesti tulemme kohtuullisiksi. Voisi lisätä, että tekemällä rakkauden tekoja syntyy myötätuntoa ja empaattisuutta.

Aristoteles tuo hyveet monella tavalla pohdittaviksi. Hänen mukaansa sielussa on kolmenlaisia asioita, tunteita, kykyjä ja luonteenominaisuuksia. Hyve on joku näistä. Tunteet ovat vihaa, pelkoa, rohkeutta, sääliä, iloa jne. Kykyjen avulla tunnemme erilaisia tunteita. Luonteenominaisuuksiksi sanotaan asioita, joiden johdosta tunnemme tunteita hyvin tai huonosti. Aristoteles toteaa, että hyveet ja paheet eivät ole tunteita eivätkä kykyjä. Hyveet ovat luonteen ominaisuuksia.

Kiinnostavaa on, miten Aristoteles kertoo, että hyve on eräänlainen keskiväli. Keskiväli on kahden paheen välissä: toinen perustuu liiallisuuteen ja toinen puutteeseen. Esimerkkinä on esimerkiksi miehekkyyys, joka on keskiväli pelosta ja rohkeudesta.

Empaattisuus ja myötätunto ovat luonteen ominaisuuksia siis hyveitä. Millainen on empaattisuuden keskiväli? Onko toisessa ääri-laidassa tylyys, kylmyys ja toisessa rakkaus? Tai toisessa jyrkkä rationaalisuus – toisessa intohimo?

Entä onko myötätuntoisuuden suhteen samoin? Ehkä passiivisuus ja toisessa laidassa intohimoinen välittäminen? Aristoteles`n mukaan ei pidä mennä liiallisuuksiin eikä äärimmäisyyksiin, vaan siis luonteen hyve on keskiväli.

Aristoteles`n näkemyksissä korostuvat totuudellisuus ja harkinta. Voimme oppia toivomiamme hyveitä harjoittelun ja pohdinnan avulla. Aristoteles`n näkemykset ihmisestä sosiaalisena olentona merkitsevät ammattilaiselle haastetta turvata yhteisöllisyys asiakastyössä. Yhteisöllisyys ja yksilöllisyys ovat molemmat hyvinvoinnin turvaamisessa tärkeitä.

Hän toteaa ystävyyden hyveestä, että se kuuluu kaikkein tärkeimpiin asioihin elämässä. Asiakastyössä ystävyys lähestyy empaattisuutta ja myötätuntoisuutta. Ystävyyteen liittyy vastavuoroisuutta, jonka kautta asiakkaat kokevat tasa-arvoisuutta ja merkityksellisyyttä. Vanha äitini kiitteli aina tiettyjä hoitajia siitä, miten ystävällisiä nämä ovat. Hän ei olisi osannut käyttää sanaa empaattinen eikä myötätuntoinen -sanaan olisi luontunut puheeseen. Hoitajien empatiasta kuitenkin oli kysymys.

Tällä hetkellä positiivisessa psykologiassa puhutaan luonteenvahvuuksista. (Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K, 2016). Aristoteles (2005) käytti termiä luonteen ominaisuuksia.

<https://positiivinenpsykologia.wordpress.com/tag/vahvuudet/>

Enemmän empatiaa ja myötätuntoa

Kirja kutsuu tutkimaan empatian ja myötätunnon merkityksiä ja rooleja työssä, erityisesti hyvinvointialalla. Samalla se haastaa lukijan pohtimaan oman hyvinvointinsa juuria: Millaista on elämisen arvoinen elämä - minulle, sinulle tai heille?

Kirjan kertojanaan on yhteiskuntatieteiden lisensiaatti, sosiaalialan laaja-alainen kouluttaja-asiantuntija **Sirpa Tietäväinen**.

"Sosiaalialan kouluttajana pohdin paljon, miten empatiaa ja myötätuntoa voisi opettaa. Onko empaattisuus persoonan ominaisuus vai opeteltavissa oleva taito? Työ- ja elämänkokemukseni on opettanut, että vaikka joillekin empaattisuus tai myötätunto on myötäsyttyistä, voimme herätellä näitä tunnetaitoja monin tavoin. Kirjassa hyödynnetty kaunokirjallisuus on yksi keino eläytyä syvästikin toisen elämään."

Kirjaidea syntyi seniori- ja vanhuspalveluiden asiantuntijayrityksen koulutuspäivien jälkipohdinnoissa. Kirjan keskeistä antia ovatkin näkökulmat ja työkalut empatiataitojen kehittämiseen hyvinvointipalveluissa – asiakastyössä ja työyhteisön sisällä. Kehittämällä empatian ja myötätunnon taitoja voimme vahvistaa aitoa kohtaamista, läsnäoloa, hyväksyntää - parantaa elämänlaatua.



9 789523 395442

ISBN: 978-952-339-544-2