



Maailmalta kantautuva huoli ja kärsimys väsyttävät ja turruttavatkin. Saako sanoa, jos ei aina jaksaisi olla empaattinen?

# Täytä empatiavarasto välillä

Teksti EVE RISTO Kuvitus OTTO PAAKKANEN

”Empatia luo yhteyden muihin ihmisiin.”



**P**uhelimen ruudulle putkahtaa värikäs tietoisku. Luen läpi postauksen, jollaisia olen nähnyt jo kymmeniä. Siinä puhutaan epäinhimillisistä teoista ja käsittämättömistä uhriluvuista. Seuraa sanoja vastuusta, hiljenemisestä. Lopussa on pyyntö lahjoittaa rahaa ja muistutus, että Gazan tragediasta puhuminen on velvollisuutemme.

Jatkan puhelimen selaamista. Pysähdyn katsomaan kuvaa tuttavan koirasta, joka on näköjään jouduttu lopettamaan. Vilkuilen tekstin läpi ja valahdan surulliseksi. Tiedän, että koira oli tuttavalleni kuin elämänkumppani, ja huoli hänen jaksamisestaan nousee heti. Täytyy lähettää surunvalittelut, vai pitäisikö ihan soittaa?

Hetkinen. Miten voi olla mahdollista, että minuuttia aikaisemmin luin sotarikoksista ja sivuutin avunpyynnön, mutta heti perään reagoin empaattisesti

uutiseen lemmikin kuolemasta? Säikähdän, sitten hävettää.

Millainen ihminen oikein olen? Onko empatiani todella näin valikoivaa?

## Empaattinen solmii yhteyden

– Jokainen valikoi tietyllä tavalla empatian kohteita. Valinta on tukenut selviytymistä evoluution saatossa, psykologi ja psykoterapeutti **Antti Klemmtilä** kertoo.

Tunnettemme empatiaa herkimmin sellaisia ihmisiä kohtaan, jotka miellämme samankaltaisiksi kuin itsemme tai jotka ovat lähelläämme.

– Empatia luo yhteyden muihin ihmisiin. Arkipuheessa empatia ja sympatia menevät usein sekaisin. Empatia merkitsee toisen ihmisen saapaisiin hyppäämistä. Se on pyrkimystä ymmärtää toista ja asettua tämän asemaan.

Sympatia taas on toisen tunteiden vastaanottamista niin, että kertojan tunne siirtyy kuuntelijaan. »

### Liian iso maailma

Aivomme on luotu käsittelemään lähiympäristön tapahtumia, ei tämän ajan ilmiötä eli koko maailmaa käsittelevää informaatiotulvaa. Internet tuo silmiemme eteen maailman täydeltä ihmisiä, joihin tulisi kohdistaa empatiaa.

On vain luonnollista, että vaatimustaei pysty aina täyttämään. Somepaastovoi auttaa turtumiseen ja empatian jumiutumiseen.

### Katkaise uutisvirta hetkeksi

Jokaisella on joskus kannettavanaan sen verran painava taakka, että muun maailman huolet tuntuvat kohtuuttoman kuormittavilta. Vaatii energiaa olla empaattinen ja ymmärtää aidosti toista ihmistä. Jos voimat kuluvat oman hyvinvoinnin tai läheisten kannatteluun, empatian tunteminen muita kohtaan on melko mahdotonta. Silloin on sallittua leikkiä hetki tietämättömyyden, katkaista uutisvirta ja keskittyä omaan palautumiseen.

### Omat voimat takaisin

Ajatus siitä, että olisi yksinkertaisesti väsynyt välittämään, maalaa melko lohdutonta ja kyynistä mielenmaisemaa. Terveellisempää on todeta itsemyötätuntoisesti, että nyt juuri en jaksa ja otan lomaa empatian tuntemisesta. Pian jaksan taas olla empaattisempi.

## VÄLILLÄ SAA OLLA VÄLITTÄMÄTTÄ



Se on usein hyvin kuormittavaa, sillä raskas tunne vain otetaan passiivisesti vastaan.

Hieman eri asia on myös myötätunto, joka on halua lievittää toisen kärsimystä. Se voi näyttäytyä esimerkiksi avuliaisuutena, ystävällisyytenä ja lohduttamisena.

### Kannattelijakin väsy

Empatia kuluttaa energiaa. Auttamistyössä puhutaan empatiasäiliöstä, joka tyhjenee ja täyttyy. Esimerkiksi hoivatyötä tekevä saattaa huomata työviikon päätteeksi, etteivät paukut riitä läheisten huolille viikonloppuna. Ilmiötä kutsutaan myötätuntouupumukseksi.

Saman voi huomata, kun tukee ystävää, joka käy läpi vaikeaa eroa. Jossain vaiheessa empatian jatkuvaa antaminen voi alkaa väsyttää.

– Kun aistii toisen kärsimyksen tai tiedostaa hänen pahan tilanteensa, syntyy myötätuntostressiä. Pitkittyessään se voi muuttua myötätuntouupumukseksi, Klemetilä sanoo.

On kuormittavaa ajatella esimerkiksi sodan jaloissa elävien kärsimystä päivittäin. Tauko uutisten tai sosiaalisen median kuvavirran seuraamisesta tekee hyvää, jos huomaa uutisten nakertavan hyvinvointia tai kyynistävän.

– Harvemmin ihmiset uutisten seuraamisesta uupuvat. Ehkä kyse on pikemminkin turtumisesta ja kyllästymisestä, kun altistumme uutisille jatkuvasti, Klemetilä toteaa.

Turtuminen voi tuntua surulliselta, mutta se on normaalia itsensä suojelemista. Olisi väsyttävää olla joka päivä empaattinen ja tuntea kaikki ne tunteet, joita maailman pahuus herättää.

Rajattoman empatian alle voi jopa uupua. On luonnollista pyrkiä rakentamaan turvaa ja normaaliutta.

### Ravitse ja kasvata empatiakykyä

On huojentavaa kuulla, että empatian kohteiden valikoiminen on tavallista ja tervettä. En ole huono ihminen, jos ystävän koiran kuolema herättää minussa hetkellisesti suurempia tunteita kuin sotauutiset.

Lähtökohtaisesti empatiakykyä kannattaisi Klemetilän mukaan kuitenkin kasvattaa. Valikoivan empatian ikävimpiin puoliin kuuluu vahingollinen ”me” ja ”ne” -ajattelu. Sitä ilmentävät esimerkiksi stereotypiat ja ihmisten luokittelu eri ryhmiin ikään kuin kaikki ihmiset eivät olisi samanarvoisia.

## On kuormittavaa ajatella esimerkiksi sodan jaloissa elävien kärsimystä päivittäin.

Tämäntyyppinen ajattelu liittyy läheisesti rasismiin ja syrjintään. Elämä tuntuu hetkellisesti helpommalta, kun ei tarvitse kokea empatiaa niitä ”toisia” kohtaan.

– Esimerkiksi sosiaalisen median keskustelut ruokkivat usein enemmän jaottelua kuin empatiaa, Klemetilä pohtii.

– Tässä ajassa on helpompaa jakaa ihmisiä ryhmiin kuin ennen somea. Voi ajatella, että nuo tuolla eivät kuulu minun empatiani tai hyväksyntäni piiriin.

Tämä taas ajaa ihmisiä kauemmas toisistaan omiin kuppikuntiinsa.

### Vaali omaa jaksamista

Jos empatiasäiliön pohja hetkellisesti häämöttää, miten säiliön saisi täyttymään?

Riittävä lepo, liikunta ja tasapainoinen ruokavalio ovat tärkeitä palautumisen kannalta. Kun pitää huolta itsestään, energiaa riittää myös maailmantilanteen ja ystävän surujen ymmärtämiseen.

Empatiakyky on osittain synnynnäistä mutta myös taito, jota voi harjoitella. Esimerkiksi kaunokirjallisuuden lukeminen kasvattaa empatiakykyä. Kirjan sivuilla muiden tilanteeseen voi eläytyä fiktiön kautta.

Empatiasta puhutaan usein niin, että sitä joko on tai ei ole. On kuultu esimerkiksi ajatuksia, että ”empatia ei kuulu politiikkaan”.

Antti Klemetilä muistuttaa, ettei empatia ole keneltäkään pois. Se luo yhteyden ihmisten välille ja kasvattaa myötätuntoa.

– Jos empatia loppuu, elämästä katoavat värit. Jos suojelee itseään toisilta ihmisiltä, myös positiivinen yhteys, kuten nauru ja ilo, jää kokematta. ●