

Rauhankasvatus on hieno sana, jota ei ole syytä hylätä, vaikkei se ole ollutkaan muodissa sitten 1980-luvun. Sitä paitsi jokaisen meistä on hyvä harjoittaa rauhankasvatusta aina kun tilaisuus tarjoutuu. Kätilönä neuvolassa toimii opettaja Hanna Niittymäki, joka työskentelee Rauhankasvatusinstituutissa.

RAUHAN-
KASVATUS-
NEUVOLA
OSA 16

TEKSTI HANNA NIITTYMÄKI

SYMPPIS VAI EMPPIIS?

Kesäkukkien tuoksussa mieli lomavaihteella voi alkaa kehittää ja analysoida omia empatiataitojaan. Ensin voi vaikka pohtia empatian ja sympatian eroja. Joku saattaa ajatella, että ei sen niin väliä millaisia sanoja käyttää ja kyseessähän ovat vain vivahde-erot, mutta sanat ovat kuitenkin se väline, jolla me ihmiset paljolti maailmaa rakennamme. Sanoilla osoitetaan valtaa ja vallattomuutta, rakkautta ja vihaa suhteessa muihin elollisiin.

Sympatialla ja empatialla on selvä käsitteellinen ero, vaikka niitä tunnutaan käytettävän usein synonyymeina. Molemmat oikeastaan kääntyvät suomeksi sanalla myötätunto. Tiivistetysti voisi sanoa, että sympatia on toisen tunnetilaan mukaan menemistä, empatia toisen tunnetilan ymmärtämistä. Sympatian tunteminen toista kohtaan saattaa ilmentyä esimerkiksi säälinä ja sympatian kohde saattaa kokea sen epämukavana. Empatia sen sijaan on aktiivista ymmärtämistä.

Kirjassa *Empatia* käydään seikkaperäisesti läpi empatian lajeja. Erilaiset sosiopaatit ja psykopaatit ovat kuulemma usein hyvin empaattisia hahmoja. He vain hyödyntävät ymmärryksensä toisen tunteista omiin manipulatiivisiin

tarkoituksiinsa. Projektiivisen empatikon (#susannakoski) ajatuskehä etenee suunnilleen näin: ”Jos minä olisin tuo pitkäaikaistyötön, niin minä kyllä varmasti ryhdistäytyisin ja kouluttautuisin uudelleen ja säästäisin rahani järkevämpään käyttöön kuin tupakkaan ja kaljaan.”

Se empatian laji, jota meidän olisi syytä tavoitella, on opuksen mukaan reflektiivinen empatia. Tähän empatian lajiin sisältyy ensinnäkin toisen tunnetilojen tunnistaminen ja jakaminen. Reflektiivinen empatia sisältää myös metatason, jolla ihminen pohtii sitä, millainen on hänen maailmankuvansa ja ihmiskäsityksensä ja miten ne vaikuttavat hänen kokemaansa empatiaan. On esimerkiksi tarpeen havainnoida itsessään sitä, tuntee helpommin empatiaa itseään muistuttavia ihmisiä kohtaan.

Tässä vielä täsmennyksenä neljä empatian piirrettä, joiden kaikkien pitää toteutua, jotta empatia on todellista empatiaa:

- Kyky nähdä maailma niin kuin toinen sen näkee
- Kyky olla tuomitsematta toista
- Kyky ymmärtää toisen tunteita
- Kyky ilmaista toiselle, että on ymmärtänyt hänen tunteensa

Koska sinä lukija olet varmaankin rauhanpuolustaja, ei riitä, että tunnet ja ajattelet, vaan sinun pitää jatkuvasti toimia paremman maailman puolesta – myös kesäisin!

RAUHANKASVATUSNEUVOLAN KESÄSUOSITUS KUULUU SIIS NÄIN:

Yritä ymmärtää läheisten ja kaukaisten ihmisten elämää heidän omista lähtökohdistaan käsin. Tiedosta, että et voi koskaan sitä täysin ymmärtää. Paras keino ymmärryksen lisäämiseen on ihmisten aito kuunteleminen. Muista siis olla kiinnostunut ja kysyä ihmisiltä heidän tunteistaan ja ajatuksistaan kunnioittavalla tavalla. Jos tuntuu, että koet aitoa empatiaa esimerkiksi syrjityssä asemassa olevaa ihmistä kohtaan, yritä kertoa se hänelle, jotta hän tietää, ettei ole yksin.

Lähteet: *sitomo.fi* (blogi), Elisa Aaltola ja Sami Keto: *Empatia* (Intto 2017), Amiirah Salleh-Hoddinin työpaja *Anatomy of Ostracism* -seminaarissa.

MAINOS: Neuvolantäti johtaa paneelikeskustelua Loviisan rauhanfoorumissa 4.8. aiheesta ”Myötätuntoisen kohtaamisen anatomia”.