

Mihin katosivat elämästä HILPEYS JA LUMOUS?

Vähintään joka viides suomalainen kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä. Mitä on tapahtunut? Miksi niin moni tuntee avuttomuutta ja masentuu? Filosofi Maija-Riitta Ollila sekä lääketieteen tohtori, psykiatri Eero Riikonen pohtivat yhteiskunnassamme tapahtuneita muutoksia ja rohkaisevat etsimään elämään hilpeyttä ja lumousta.

Elämän käsikirjoitusta ei voi itse laatia. Väite on ikivanha, mutta miten usein nykyajan ihminen kapinoikaan sitä vastaan. Käynti kirjakaupassa todistaa, miten ahmimme tietoa itsemme ja muiden hallitsemisesta: hyllyt pursuavat teoksia lastenkasvatuksesta, eläinten kouluttamisesta, yritys- ja henkilöstöjohtamisesta, hallitusta ajankäytöstä ja oman kehon täydelliseksi trimmaamisesta.

Elämästä on yllättäen tullut projekti, jonka toteuttaminen edellyttää monenlaisia valmiuksia. Vahvimmin muutos näkyy työelämässä, jossa vaatimusten määrä on kasvanut rajusti yhteiskunnallisen ja teknologian kehityksen myötä. Nyt etsitään ihmisiä, joilla on "akateeminen koulutus, ideoita, esiintymiskykyä, neuvottelutaitoa, hyvä ja monipuolinen kielitaito, kyky toteuttaa innovatiiviset oivallukset teknisesti ja hahmottaa laajatkin asiakokonaisuudet sekä valmiudet luoda uusia toimintamalleja".

Lisää paineita luo media, joka väsymättömällä tahdilla nostaa ihannoiden esiin nuoria ja kauniita, taloudellisesti menestyneitä ihmisiä. Puhumattakaan mainoksista, joissa elää aivan oma rotunsa: digitaalisesti venytetty ja supistettu, kurvitettu ja siloiteltu olento, jonka arkea eivätkin huolet paina. Kaikki heissä on täydellistä, ja kaikki on heille mahdollista.

Olisi tietenkin helppoa sanoa, ettei kaikkea pidä uskoa eikä kaikkeen suostua. Että ihmiselle on annettu vapaa tahto ja siksi hän voi hylätä muiden rakentamat ihannekuvat ja elää omilla ehdoillaan.

Valtavirrasta irrottautuminen ei kuitenkaan onnistu helposti. Vaikka yksilöllisyyttä korostetaan enemmän kuin koskaan aiemmin, selviytymiseen tarvitaan ennen kaikkea massakäyttäytymistä, kykyä sulautua yhteisöön. Yhdenmukaisuuden paineen murtaminen eli vastarannan kiiskiksi asettuminen merkitsee käytännössä erilaiseksi leimautumista ja usein myös marginaaliin joutumista. Vain harva kestää sen henkisesti.

Yhä useampi kokee jatkuvaa ahdistusta ja pelkoa. Uusimpien tutkimusten mukaan suomalaisten terveyskehitys heijastaa psyykkisen kuormittuneisuuden voimakasta kasvua. Mielenterveyden häiriöt ovat yleisin työkyvyttömyyden syy. Nuorista työikäisistä lähes 45 prosenttia tuntee voimattomuutta ja väsymystä, lähes 40 prosenttia ylirasittuneisuutta ja yli neljännes alakuloisuutta, masennusta tai hermostuneisuutta ja jännittyneisyyttä. Ihmiset eivät enää usko pystyvänsä vaikuttamaan omaan tilanteeseensa. Elämä tuntuu karkaavan käsistä, toivo hupenevan.

Miten tähän on tultu? Mikä yhteiskunnassamme, elämäntavoissamme tai arvoissamme on muuttunut niin rajusti, ettei osa ihmisistä enää selviydy henkisesti?

Sielun ja ruumiin kokonaisuus

On ehkä yllättävää, että filosofi **Maija-Riitta Ollila** lähestyy ongelmaa aluksi terveystiedon ja maatalouden näkökulmasta. Hänen esimerkkinsä maaperän köyhtymisestä ja kivennäisaineiden vähenemisestä ihmisen selviytymiskykyä heikentävänä ilmiönä toimii eräänlaisena johdatuksena holistiseen eli kokonaisvaltaiseen ajatteluun; käsite, jonka Ollila soisi saavan nykyistä vankemman jalansijan ihmisten elämässä.

Pohdintansa tueksi hän esittelee kaksi merkittävää miestä, ranskalaisen **René Descartesin** (1596–1650) ja hollantilaisen, juutalaissyntyisen **Benedictus de Spinozan** (1632–77). Heidän vaikutuksensa moderniin filosofiaan on niin suuri, että Ollila puhuu kartesiolaisesta ja spinozalaisesta linjasta länsimaisessa ajattelussa.

– Kartesiolainen dualismi tarkoittaa sitä, että aine ja henki – ruumis ja sielu – erotetaan jyrkästi

toisistaan. Toisin sanoen aine ja henki käsitetään erillisiksi substansseiksi. Descartesin mukaan hengen olennainen määre on ajattelu ja aineen olennainen määre on ulottuvuus. Spinoza sen sijaan näki maailman yhtenä kiinteänä kokonaisuutena. Hänen mielestään on olemassa yksi substanssi – Jumala eli luonto – jolla on äärettömän monta ulottuvuutta. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että ruumis ja sielu ovat ainoastaan kuvaustapoja yhdelle samalle kokonaisuudelle, Maija-Riitta Ollila sanoo.

– Nykyinen länsimainen kulttuuri nojautuu Descartesin ajatteluun, ja sen pohjalta olemme myös luoneet ajattelu- ja puhetaapamme. Siksi tässäkin keskustelussa pohditaan sielun ja ruumiin sairauksia erillisinä asioina, vaikka uusin tutkimus osoittaa, että olemme itse asiassa lähestymässä spinozalaista maailmankäsitystä. Mikä itse asiassa on oikea tapa lähestyä ns. psyyken sairauksia? Pitäisikö käyttää sielunhoitoa vai turvautua aivokirurgiaan? Spinozalaisessa maailmassa tätä ongelmaa ei ole, koska jos jotain tehdään oikein jossakin ihmisyyden ulottuvuudessa, parantuminen näkyy muissakin ulottuvuuksissa.

Maija-Riitta Ollila varoittaa kartesiolaisesta maailmasta lähtöisin olevista petollisista puhetaavoista.

– Esimerkistä käy ympäristökysymys, jossa ihminen ja ympäristö nähdään toisistaan erillisinä ilmiöinä. Spinozalaisessa ajattelutavassa voimme kysyä sellaisia kysymyksiä kuten miksi maaperämme on köyhtynyt niin, ettei ravintomme enää sisällä tarpeellisia kivennäisaineita, jolloin koko systeeminen valmiutemme kohdata maailmaa on selkeästi heikentynyt. Kuten Ollila muistuttaa, kivennäisaineet ovat elämämme ja terveytemme kannalta välttämättömiä, koska ne toimivat entsyymien ja hormonien rakenneaineina sekä entsyymitoimintojen säätelijöinä. Käytännössä maaperän köyhtyminen on ilmennyt erilaisina puutostiloina ja allergioina.

– Ympäristömme ja koko elämänpiirimme on myös saastuneempi kuin ennen, ja se vaikuttaa vääjäämättä fyysiseen kuntoomme. Uskon, että kaikilla ns. psyykkisillä ongelmilla on samanlainen fyysinen kuvaus kuin esimerkiksi polven sijoiltaanmenolla. Olemme vain halunneet lähestyä hulluutta kartesiolaisesta ajattelutavasta käsin, pelkkänä mielen asiana, koska se ei ilmene samalla tavalla kuin polven sijoiltaan meneminen.

Tärkeä ego ja hilpeä itse

Asioiden tarkastelu erillisinä ilmiöinä on Maija-Riitta Ollilan mukaan johtanut siihen, että tiedon eri alueet ovat spesifioituneet ja koko tieteen kenttä repeytynyt. Vastauksia perätään yksittäiseltä henkilöltä, asiantuntijalta, joka tietää yhdestä alasta mahdollisimman paljon. Mutta kun tarkastelukohteena on koko kenttä, havaitaan, että eri ajattelutapojen sisällä ja välillä vallitsee valtava ristiriita.

– Ei ainoastaan tiede, vaan koko elämämme on pirstaloitunut. Se on johtanut siihen, ettei ihmisillä ole enää uskallusta ottaa kokonaisvastuuta omasta elämästään, Maija-Riitta Ollila sanoo.

Länsimaisessa kulttuurissa on myös pitkään hellitty ajatusta elämän hallinnasta, kiitos teknologian, jonka kaikkivoipaan voimaan osa ihmisistä on vahvasti uskonut. Turvallisuuden tunne on kuitenkin hiipunut sitä pahemmin, mitä haavoittuvaisemmaksi teknologia on osoittautunut.

– Se, että ihmiset nykyään keskittyvät niin voimakkaasti oman itsensä ympärille, voi johtua myös globalisaatiosta. Television kautta koko maailma valtavine ongelmineen ilmestyy ilta toisensa jälkeen olohuoneeseemme, eikä käsitteellinen kapasiteettimme riitä sen kaiken hallitsemiseen. Varminta on siis suuntautua tässä maailmassa sellaiseen osaan, jonka jollain tavalla olettaa hallitsevansa – itseensä.

Maija-Riitta Ollila muistuttaa, että käsitys minuudesta on ihmisen historiassa hyvin uusi asia.

– Esimerkiksi antiikin Kreikassa käsite itsensä toteuttamisesta olisi herättänyt ihmetystä, koska yhteisöstä erillään olevaa itseä ei tunnettu. Vasta viime vuosisatojen kehitys on johtanut siihen, että näemme itsemme erillisinä, jopa atomistisina osina tässä kokonaisuudessa.

Ollila kehottaa tekemään selkeän eron egon ja todellisen itsen välillä.

– Ego on tietoisien mielemmen pieni ja rajallinen minä, joka koko ajan kärkää lisää kunniaa ja ulkoisia merkkejä omasta erinomaisuudestaan. Todellinen itse sisältää syvyyden ulottuvuuden, mutta myös välittämisen toisista, yhteyden kaikkeen elolliseen. Syvempi itse voi ilmaista hilpeyttä

ja kepeyttä, jopa nauraa omille toiluksille, kun taas ego tärkeilee joka käänteessä. Ajatusta siitä, että ihminen ilmaisisi vaatetuksellaan itsestään jotakin olennaista, Ollila ei niele. – Ulkoinen viestintämme ei ole omaa viestintää ulkomaailmalle, vaan kyse on yrityksestä mukautua ulkomaailman odotuksiin ja vaatimuksiin, hän sanoo.

Asia voidaan Ollilan mukaan nähdä myös laajemmassa perspektiivissä. Yhteiskunnallisten käytäntöjen moninaistuminen on tehnyt yhteiskunnasta mosaiikkimaisen, jossa yhteen henkilöön kohdistuu alati keskenään ristiriitaisia vaatimuksia. Moni nainen yrittää tälläkin hetkellä olla samanaikaisesti vahva uranainen, hellä rakastajatar ja ihana äiti, vaikka kyseiset mielikuvat ovat eri maailmoista. Ei ihme, jos niiden yhteen sovittaminen saa naiset tunteemaan itsensä riittämättömiksi.

Keskinkertaisuus kalvaa

Mielenterveyden häiriöitä kartoittavissa tutkimuksissa on käynyt ilmi, että nykyinen elämänmeno ja kansalaisiin kohdistuvat odotukset koetaan liian vaativina. Virheitä ja epäonnistumisia ei sallita, vaikka juuri ne johtavat usein uusiin ratkaisuihin. Moni on myös alkanut epäillä elinikäisen oppimisen nimissä lanseerattua ajatusta itsensä jatkuvasta kehittämisestä.

– Kaikki yhteiskunnalliset kasvatustavoitteet lähtevät siitä, että jokaisessa yksilössä pitäisi olla tietty itseparannuksen ja kehittämisen halu. Erytisen vahvasti ilmiö näkyy yrityselämässä, jossa henkilöstöä pyritään kehittämään tavalla jos toisellakin. Mihin ihmeeseen on kadonnut tavallisen keskimääräisen ihmisen keskimääräinen selviytyminen? Tosiasia kuitenkin on, että suurin osa ihmisistä pakkautuu keskiarvon tuntumaan. Ilmiö tunnetaan nimellä Gaussin kellokäyrä.

Ongelmallista on se, ettei yhteiskunnassamme oikein sallita kenenkään sijaita siellä. Yksi syy henkiseen pahoinvointiin voikin olla se, että useimmat meistä ovat auttamattoman keskinkertaisia, ja tieto siitä kalvaa koko ajan, läpi elämämme, Maija-Riitta Ollila sanoo.

Mikä meidät sitten tekisi onnellisiksi? Jälleen Ollila yllättää ja torpedoi yhden median hellimistä ikoneista: onnea tihkuvan parisuhteen.

– Ongelma on siinä, että me kuvittelemme tulevamme onnellisiksi muiden kautta. Että tulee joku toinen, joka tekee minut onnelliseksi. Jos parisuhde ei toimikaan odotusten mukaisesti – ja kaikissa parisuhteissa on ongelmia – etsitään uusi kumppani!

Ollilan mukaan onnen – kuten myös menestyksen – ytimessä näyttäisi olevan oman tosinnan itsen kehkeyttäminen.

– Ihmisen on oltava uskollinen itselleen ja tehtävä asiat omista lähtökohdistaan käsin välittämättä siitä, ovatko ne muodikkaita vai eivät. Vain siten hänellä on mahdollisuus onnistua ja tulla onnelliseksi. Raamatun sananlaskussa asia on mielestäni ilmaistu jokseenkin kattavasti: Kurjalle ovat pahoja kaikki päivät, mutta hyvä mieli on kuin alituiset pidot.

Tarvitaan pieniä pakoja

Lääketieteen tohtori, psykiatri **Eero Riikonen** aloittaa hänkin keskustelun yllätyksellä. Ensi töikseen hän ilmoittaa kammoksuviensa laitosmaisia olosuhteita, mikä osaltaan on vaikuttanut siihen, ettei hän ole viihtynyt lääketieteen parissa. Psykiatrian pariin Riikonen sanoo ajautuneensa pitkälti jaarittelunhalunsa myötä.

– Olen aina puhellut mielelläni ihmisten kanssa. Valitettavaa on se, että myös psykiatria on vahvasti medikalisoitunut ja biologisoitunut. Itse olen kiinnostuneempi sosiaalipsykologisesta lähestymistavasta. Siksi tuntui järkevältä hakeutua tehtävään, jossa keskitytään potilaiden henkiseen kuntoutukseen, Kuntoutussäätiössä kehittämisspäällikkönä toimiva Riikonen sanoo. Suomalaisten mielenterveysongelmat ja uupumisen Riikonen tuntee hyvin. Viime keväänä ilmestyi Riikosen johtaman Kuntoutussäätiön tutkijaryhmän laatima teos *Hullun työn tauti*, jossa tekijät pyrkivät laajentamaan työhyvinvointia koskevaa keskustelua ihmiselle hyvää tekevän työn ja arjen viisauden suuntaan.

– Kyse ei ole vain ihmisten kiireestä tai työhön liittyvästä uupumuksesta, vaan huomattavasti monisyisemmästä ja koko yhteiskuntaa leimaavasta ilmiöstä, produktivismista. Käsitettä ovat käyttäneet muun muassa ranskalainen filosofi **Philippe Dejours** sekä sosiologi **Michel Maffesoli**, jotka viittaavat sillä talouden, hallinnon ja tuotannon maailmassa vallitsevaan ajattelu- ja puhetapaan. Asioita tarkastellaan ennen kaikkea hyödyllisyyden, käyttökelpoisuuden ja rahan

kannalta, Eero Riikonen sanoo.

Dejours julkaisi kotimaassaan pari vuotta sitten bestselleriksi nousseen teoksen *Souffrance en France* (Kärsimys Ranskassa), jossa hän pohtii produktivismin ongelmia. Hänen mukaansa uusliberaali talousjärjestelmä on jatkuvan talouden kasvun ja globalisaation nimissä saanut ihmiset vakuuttumaan siitä, että taloudellinen logiikka ja järki on asetettava kaiken muun edelle.

- Produktivismin perusongelmana on, että se kapeuttaa käsitystä asioista: ihmisestä, kielestä, työnteosta, hyvinvoinnista, Eero Riikonen sanoo.

- Pahimmillaan se on johtanut siihen, että ihmiset ajattelevat itseään markkinoitavina tuotteita. Produktivismi suosii positiivista itsetehostusta, ehostusta ja kaiken esittämistä ongelmattona. Se karsii monimutkaisuuden ja monitasoiset kokemukset, mutta ennen kaikkea se karsii mahdollisuuden virheisiin ja epäonnistumiseen.

Tulevaisuuden uhrin

Eero Riikosen mukaan nykyinen yhteiskunnallinen kehitys hylkii hyvinvointiin ja elämänlaatuun liittyvää pohdiskelua. Meidän odotetaan uhrautuvan tulevaisuuden vuoksi; niinhän tässä maassa on aina tehty.

- Suomea markkinoidaan tietoyhteiskuntana, joka panostaa koulutukseen ja teknologiaan. Se, etteivät kansalaiset ole henkisesti valmiita kaikkiin niihin valmiuksiin, joita tietoyhteiskunnassa vaaditaan, ei päättäjiä tunnu kiinnostavan, Eero Riikonen sanoo.

Hän viittaa filosofi **Martin Heideggeriin**, joka jo kauan ennen it-teknologian aikakautta varoitti länsimaisia yhteiskuntia koskevasta "teknologisaatiosta".

- Heidegger ei tarkoittanut teknologia-sanalla ainoastaan tekniikkaa, vaan hän puhui hyödyllisyyssajattelun pidäkkeettömästä kasvusta ja kaiken muuttumisesta tuotteiksi ja välineiksi. Käytännössä vain ne asiat, joilla on välitön käyttöarvo ja jotka ovat tuotteistettavissa, ovat arvokkaita. Kaikki muu haihtuu, muuttuu näkymättömäksi.

- Myös käsitys kielestä yksinkertaistuu. Siitä tulee vain tiedon siirtämiseen tarkoitettu väline, jolla ei nähdä muuta arvoa. Kuitenkin juuri kieli on tie moninaisuuteen ja syvempään, alkuperäiseen olemiseen. Jos hävitämme kielen, menetämme pysyvästi jotakin todella arvokasta.

Kaksoisajattelun vangit

Poliittisten päättäjien haluan muuttaa kehityssuuntaa ja sitä kautta vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin Riikonen ei usko. Hän lainaa Michel Maffesolia, joka on verrannut poliitikkojen toimintaa Bysantin kirkolliskokouksiin, joissa kinasteltiin vuosikausia enkeleiden lukumäärästä.

- Maffesolin mukaan poliitikot ovat joutuneet elämässä sivuraiteelle. He eivät vain valitettavasti tiedä sitä itse. Näen monet suomalaiset poliittiset päättäjät tässä valossa. He jos ketkä edustavat puhtaaksi viljeltyä surkeutta, produktivismin läpäisemää yksisilmäisyyttä. Hyvinvoinnistakin suomalaiset poliitikot puhuvat ikään kuin sitä voitaisiin tuottaa massatavarana.

Banaaleimmillaan hyvinvointiin ja elämänlaatuun liittyvä uhka onkin Riikosen mukaan siinä, että ihmiset joutuvat nyky-yhteiskunnassa ikään kuin kaksoisajattelemaan kaikkea, puhumaan itselleen vierailla sanoilla ja käsitteillä ja esittämään jotain muuta kuin itseään.

Henkilökohtaisuus ja kokemuksellisuus eivät yksinkertaisesti sovi produktivistiseen arvomaailmaan.

- *Hullun työn tauti* -kirja osoitti, että ihmiset ovat onneksi varsin kekseliäitä niin työssä kuin sen ulkopuolellakin. Heidän arkiajattelunsa ja epäviralliset puheensa ovat paljon rikkaampia, koska niitä ei ole pakattu virallisen katsantokannan mukaisesti. He ovat myös kiinnostuneita hyödyttömiksi ja mitättömiksi leimatuista asioista, mikä käytännössä on johtanut siihen, että yhteiskunnassa elää tällä hetkellä rinnakkain kaksi toisistaan täysin erillistä maailmaa. Tätä eivät poliittiset päättäjät osaa tai halua nähdä.

Taide, lumous ja pako

Arjesta nousevat keinot kamppailla syrjäytymistä vastaan ovat teemana myös Suomen Akatemian rahoittamassa kolmivuotisessa Reunojen taide -tutkimushankkeessa, jonka vastaavana tutkijana Eero Riikonen parhaillaan toimii. Tutkimuksessa pyritään mm. kehittämään keinoja

pitkäaikaistyöttömien ja kuntoutusasiakkaiden tukemiseksi sekä löytämään uudenlaisia kielellisen luovuuden ja mielikuvituksen roolia painottavia lähestymistapoja.

Riikonen nimeää kolme käsitettä, joihin hän uskoo ihmisten turvautuvan säilyttääkseen henkisen tasapainonsa ja elinvoimansa: taide, lumous ja pako. **Milan Kunderaa** lainaten Riikonen määrittelee taiteen tehtäväksi "purkaa öisin verkkoa, jota teologit, filosofit ja tiedemiehet päivällä kutovat".

- Arvomaailman maallistuminen on merkinnyt jumalallisen, yliluonnollisen ja pyhän väistymistä välineellisen järjen tieltä, ja monet asiat ovat menettäneet lumouksensa. Taiteessa on yhä taikaa. Se korostaa tunteita ja elämyksiä, se havahduttaa ja pysäyttää automatisoitumisen kokemuksen. Siksi se voi olla hyväksi ihmisen hyvinvoinnille, Eero Riikonen sanoo.

Reunojen taide -hankkeen ohessa Riikonen on kirjoittanut runollisen proosateoksen *Minkkiset minussa*, jossa kirjan päähenkilö yllättäen törmää Minkkisiin, nykyisen elämänmenon kyseenalaistaviin veijareihin, joiden matkassa todellisuus näyttäytyy uudessa valossa.

- Mielikuvituksen avulla on mahdollista luoda erilaisia maailmoja, joihin voi paeta turvallisesti. Siihen viittaa myös teoksen alkuperäinen nimi, Pieniä pakoja. Minkkiset minussa oli eräänlainen yritys käsitellä sanoin mielen liikkeitä, lopettaa akateeminen saivartelu ja miettiä, minkälaiseksi voisi kuvitella sellaisen äänen, joka pudottaa ihmisen tietämisen ja hallinnan maailmasta, Eero Riikonen sanoo.

- Sielultaan Minkkiset ovat savolaisia; vääräleukainen heimo, jolla on tietty tiedonvastainen asenne. Joka jaarittelee, leikkii ja pyrkii eroon tosikkomaisuudesta. Olen vakuuttunut siitä, että savolaisuus odottaa uutta tulemistaan.

Lähteet:

Susanna Ehdin: Itsensä parantava ihminen, Wsoy, Juva 2002

Maija-Riitta Ollila: Erheitä ja virheitä, Wsoy, Juva 2002

Eero Riikonen: Minkkiset minussa, Loki-Kirjat, Helsinki 2002

Eero Riikonen, Mikko Makkonen ja Ilpo Vilkkumaa: Hullun työn tauti, Vastapaino, Tampere 2000

Andrew Solomon: Keskipäivän demoni – masennuksen atlas, Tammi, Juva 2002

Eero Riikonen, Mikko Makkonen ja Ilpo Vilkkumaa: Hullun työn tauti, Vastapaino, Tampere 2002.

Eija Mäkinen
toimittaja@taivaannapa.net