

MIELEN. terveys

Mielenterveyden asiantuntijalehti

3 • 2004
Hinta
7,20 €

Minä&Me



Kun elämä muuttui kertakäyttökuviksi

Vapaus, nopeus ja keveys.

Kolme notkean modernin ajan ja ihmisen tärkeää ominaisuutta. Olemme saavuttaneet lähes kaiken vapauden, jota uskalsimme toivoa. Nyt olemme vapauden vankilassa. Tieto siirtyy reaaliajassa mantereelta toiselle, ja olemme tulleet entistä riippuvaisemmiksi ajasta. Tavoittelimme elämisen keveyttä, ja luhistumme sen painon alle. Miten tässä näin kävi?

Nykyinen aika on kuin juoksevaa ainetta. Siitä ei saa otetta, eikä sitä saa pysäytettyä, kuvailee brittisosiologi **Zygmunt Bauman**. Elämä tässä ajassa on supistunut sarjaksi Coca-Cola –kameralla otettuja kertakäyttövalokuvia, jo ottohetkellä osin vanhentuneita, sillä aina voi aloittaa uuden elämän, ihmissuh-

teen, työn, opiskelun, harrastuksen, dieetin ja sanoutua irti vanhasta ja menneestä, joka on muuttunut arvottomaksi jätteeksi ja painolastiksi.

Kun fakta ja fiktio sekoittuvat toisiinsa, media rakentaa toisen asteen todellisuutta, elämisen rytmi kiihtyy ja kiihvastuu ja ajan ja paikan välinen etäisyys on kutistunut olemattomiin, miten käy ihmisen. Miten hän pystyy rakentamaan it-

seyttään ja pysymään itsenään, kun identiteetti on pakko heittää jatkuvasti naulakkoon ja muuntua yhä uudelleen markkinakelpoiseksi yksilöksi.

Hallinta muuttuu riippuvuudeksi

Kiire, juokseva aika, yhteydenpito kännykän ja sähköpostin välityksellä eivät anna mielelle riittävää valmiutta ja aikaa työstää ongelmia, kirjoittaa psykoanalytikko **Pirkko Siltala**. Jos ei ole aikaa ja oikeita ystäviä, osakesalkun tanakkuus ei paljon lämmitä hädän hetkellä eikä tarjoa ymmärtävää olkapäätä, johon nojata.

Kännykkä ja sähköposti ovat kuitenkin paljolti korvanneet kasvokkaisen yhteydenpidon. Ne antavat hallinnan ja vapauden tunteen, joilla on myös kitkerä kääntöpuolensa. Sosiologi **Pasi Falk** on kysynyt, muuntuuko maailma virtuaaliseksi ja elämä keinoelämäksi. Kännykkä antaa hallinnan illuusion, mutta rakentaakin riippuvuutta. Muistamme Elisa Communications –yh-

tymän mainoslauseen: ”Haluan olla kaiken aikaa kaikkialla kaikkien kanssa nyt ja aina.” Falk kuvaa tätä narsistisen on-line –hallinnan illuusiota kontaktiriippuvuudeksi. Oireet alkavat vahvistua heti, kun puhelu ei tavoita vastaanottajaa. Elisan lauseen todellisen viestin voikin Falkin mukaan purkaa auki seuraavasti: ”Haluan kaikkien (minun elämäni tavalla tai toisella liittyvien ihmisten) olevan tavoitettavissa nyt ja aina, kun minä haen ja tarvitsen kontaktia, missä tahansa olenkin.”

Vastuu on sinun

Kun ”kaikki on itsestä kiinni”, itseluottamus on a ja o. Vahvimmat ja kovimmat selviytyvät, mutta heikot jäävät jalkoihin. Itsekeskeinen, narsistinen kulttuuri, yhteiskunta ja sen institutiot ovat taipuvaisia kääntämään monet rakenteelliset kysymykset henkilökohtaisiksi asioiksi ja ongelmiksi. Näin niitä on helpompi lähestyä ja siirtää vastuuh-

miselle itselleen. Enää mallit ja muodot eivät ole annettuja, luonnehtii Bauman nykyistä notkean modernin aikaa.

Kun elämän-, hallinnan-, terveyden- ja sairauden mallit ja käsitykset eivät enää ole yksiselitteisiä ja niitä on liikaa, ne törmäilevät toisiinsa ja antavat ristiriitaisia viestejä ja määräyksiä. Tämän vuoksi ne ovat menettäneet suuren osan pakottamis- ja rajoittamiskyvystään. Ne ovat myös muuttuneet luonteeltaan, ja sen vuoksi ne on luokiteltu uudelleen: ne on kirjattu yksilöllisten tehtävien listaan, Bauman toteaa.

Normien puute tai niiden epäselvyys – anomalia – on pahin mahdollinen kohtalo ihmisille, jotka yrittävät täyttää elämäntehtävänsä. Normit mahdollistavat rajoittamalla. Rutiinit voivat nöyryyttää, mutta ne voivat myös suojella.”

Ihminen on nyt saanut kaiken sen vapauden, josta hän osasi haaveilla, ja jota hän uskalsi toivoa. Mutta mitä tehdä saavutetulla vapaudella. Kun mallien muodostaminen, asioiden määrittäminen ja identiteetin rakentaminen on sysätty yksilön harteille, vapaus on muuttunut taakaksi. Ketä vastaan voi enää kapinoida, ketä syyttää epäonnistumisestaan, sairaudestaan, rauhattomuudestaan. Itseään. Tällainen kapinointi oirehtii monin tavoin. Sen synkimmät seuraukset näkyvät itseinhona, syömishäiriöinä, riippuvuuksina, masennuksena. Ajan ilmiöt pakottavat psykoanalyttikko **Julia Kristevan** sanoin kysymään, mistä on peräisin tämä musta aurinko, jonka säteet vangitsevat ihmisen hautavuoteeseen.

Vapauden vankilassa

James Gleick lainaa kirjassaan *Kiire* tsekkiläistä kirjailijaa **Milan Kunderaa**, joka on analysoinut ajan hurmiota. Kundera kirjoittaa: ”Nopeus on se hurmion muoto, jonka tekniikan vallankumous on lahjoittanut ihmiselle. Mutta nyt hurmioon liittyvän vapauden tilalle on tullut vankeus. Nykyajan ihminen tarrautuu yhä enemmän ajan sirpaleisiin, jotka ovat erillään menneisyydestä ja tulevaisuudesta; hän on jatkuvasti irti ajasta, hän on toisin sanoen vankilassa.”

Italialaisen **Italo Calvino**n kirjan puussa asuva paroni ja ruumiiton ritari, taitavat olla ainoat todella vapaat henkilöhahmot. Jotakin samanlaista tavoittelee myös tämän ajan ihminen, koskemattomuutta ja rajattomuutta, mutta juuttuukin vapauden sijaan ajan vankilaan.

Teknologian kehityskulkua, järkeä ja rationaalisuutta ylistävä aikamme on pohjimmiltaan viettien, halujen ja mielikuvien vietävänä. Halu voittaa järjen ja mielikuvat tiedon ja todellisuuden. Kaiken kuvittelaan olevan mahdollista, ja kuka silloin haluaisi painaa jarruja. Kulutukseen perustuva yhteiskunta luo jatkuvasti uusia tarpeita, jotka eivät koskaan tyydyty. Samalla se luo jatkuvasti uutta ahdistusta, mutta ei lievitä entistä, Tampereen yliopiston psykologian laitoksen professori **Markku Ojanen** kuvaa kirjassaan *Mikä minä on?*

Tavaroita, ajatuksia, uutta vartaloa, kauneutta, tai henkisyttä shoppaileva yksilö on kuvittelee olevansa va-

paa ja tekevänsä persoonallisia ratkaisuja, mutta todellisuudessa hän samojen mielikuvien vankina kuin tuhannet ja sadat tuhannet muutkin. Mielikuvien, jotka kuiskivat ostamaan ja kuluttamaan samoja tavaroita.

Kaikki minulle, tässä ja nyt, on pelin henki. Pirkko Siltala on kuvannut ajan muuttuneen kiihkeästi sävyntyneeksi tulevaisuudeksi, jonka pitäisi jatkuvasti tuoda uusia näköaloja ja voittoja. Tällaisessa ajassa henkilökohtaiset muistot, kokemukset eivät ole enää uuden alkuna, vaan osakaiden voitot ja tappiot.

Sodankäynnin iske ja pakene –taktiikka onkin löytänyt oivallista maaperää myös henkilökohtaisessa elämässä.

Ojanen huomauttaa, että narsistisen kulttuurin seurailaiseksi on Yhdysvalloissa syntynyt valittamisen kulttuuri. Oikeuslaitos työllistyy narsistisista loukkauksista, kun ihmiset peräävät ”oikeuksiaan” ja ratkovat keskinäisiä ongelmiaan oikeusteitse. Juristit ja psykologit muodostavatkin narsistisen ihmisen auttavan työparin. Juristi hoitaa ”oikeuksien” ja psykologi mielen loukkauksia.

Yhteisöllisyys zombien joukkoon

Itsekeskeisyys ja narsistisuus vierastavat solidaarisuutta, yhteisöllisyyttä ja toisen huomioon ottamista. Laineita tästä on kantautunut esimerkiksi keskustelussa palkkaerojen kasvatamisesta.

Yhteisöllisyyden haave ”juurettomien juurruttaminen”, kuten Bauman kuvaa, ei löytäne enää ”muuta

paikkaa kuin motellien sängyt, makuupussit ja psykiatrin sohvavat...” Kuuluuko yhteisöllisyyskin pian niiden zombie-käsitteiden joukkoon, joita saksalainen sosiologi **Ulrich Beck** on kuvannut. Käsitteisiin, jotka ovat kuolleita, mutta yhä elossa, koska kukaan ei järjestä niille kunniallisia hautajaisia. Beck luettelee tällaisiksi esimerkiksi perheen, luokan ja naapuruston, ja kehottaa meitä kysymään itseltämme, mikä perhe oikeastaan on nykyisin.

Miksi yhteisöllisyys ei sytytä, miksi ei synny laajoja joukkoliikkeitä yhteistä hyvää puolustamaan? Bauman näkee ongelmaksi sen, että ”yksilöllisten murheiden kokoaminen ja kiteyttäminen yhteiseksi eduiksi ja edelleen yhteiseksi toiminnaksi on masentava tehtävä, sillä kohtalon yksilöiksi valtuuttamien ihmisten tavallisimmat ongelmat eivät tätä nykyä kasaudu. Niitä ei voi ynnätä yhteiseksi asiaksi. Ne voidaan panna rinnatusten, mutta ne eivät kiteydy (...) Ongelmat saattavat olla samanlaisia, mutta ne eivät muodosta kokonaisuutta, joka on suurempi kuin osiensa summa.”

Olemmeko jo siinä pisteessä, että kohtalotoverien seura tarjoaa ainoastaan lohtua siitä, että kaikki muutkin kampailevat yksin ongelmiansa kanssa ja tiedon murusia, miten selviytyä vähin resurssein potilastulvan keskellä, miten suhtautua oikuttelevaan murrosikäiseen, petteävään puolisoon, miten päästä eroon kiloistaan. Viesti on selvä: elämä on täynnä riskejä ja sinun on selviydyttävä niistä yksin.

Katoaako kansalaisuus

Onko ihmisistä siis tullut läpeensä piittaamattomia, kuten ranskalainen histori- oitsija ja ajattelija **Alexis de Tocqueville** on epäili jo 1800-luvulla ja väitti, että yksilö on kansalaisen suurin vihollinen. Kun kansalainen etsii omaa hyvinvointiaan kansakunnan hyvinvoinnin kautta, yksilö suhtautuu nihkeästi yhteisiin asioihin ja oikeudenmukaiseen yhteiskuntaan. Yksilölle voimien yhdistäminen merkitsee oman vapauden rajoitta-

mista ja omien etujen ka- ventumista.

Tässä ajassa on tilaus ai- van toisenlaisille asioille, joissa etusijalla on minä itse. Ohjaaja ja näyttelijä **Woody Allen** on oivallises- ti saavuttanut ajan hengen ytimen selaillessaan kuvit- teellista mainoslehtistä, jos- sa tarjotaan Aikuisten kesä- kursseja. Amerikkalaiset to- dennäköisesti osallistuisivat innokkaasti esimerkiksi tal- loustieteen kurssille, jonka teemana on: Inflaatio ja lama – miten pukeutua niit- tä varten, tai etiikan kurssil- le: Kategorinen imperatiivi,

ja kuusi tapaa panna se pal- velemaan sinua.

Myös Bauman näkee yk- silöllistymisen käänttöpuole- na kansalaisuuden vähittäis- en säröilemisen ja hajoa- misen. Hän lainaa **Joel Ro- mania**, Esprit-lehden pää- toimittajaa, joka sanoo, että ”valppaus on muuttunut pelkäksi tavaroiden seura- miseksi, samalla kun yleis- nen etu on pelkkä egoismin syndikaatti, joka lietsoo kollektiivisia tunteita ja naapurinpelkoa.” Roman kehottaa ihmisiä ”elvyttä- mään taidon tehdä yhteisiä päätöksiä”.

Manaamisen riittejä

Tuleeko yksityisestä yleistä, kun se tuodaan julkisuu- teen. Tästä kyseenalaisena esimerkkinä ovat televisio- ohjelmat, jotka opettavat meille uudenlaista elämän kielioppia ja antavat sanoil- le uusia merkityksiä. Tosi- tv:t opettavat, kuinka ongel- mia nimetään nyt uudella tavalla ja kuinka julki tuo- daan se, mitä aiemmin ei edes kuviteltu tuotavan yleisesti esille. Intiimit ko- kemukset levitetään estoit- ta tv-ruutuun, se hyväksy-



Kun saisi edes hetken olla Joku

Tosi-tv marssittaa julkisuuteen tavallisia naisia ja miehiä. Äkkiä Miljonääri-Jussin tytöt lausuvat lehtien pal- stoilla elämänviisauksiaan kuten: ”Köyhät miehet älkööt vaivautuko!” Tai julkisessa pohdinnassa on viikko toi- sensa jälkeen, kuinka monen kanssa ”Jussi” harrasti sek- siä.

Tosi-tv:n eri formaatteihin on Suomessakin tunkua. Mutta onko se toisaalta ihme? Äärimmäisen yksilöllis- tynyt, menestystä ja elämyksiä korostava kulttuuri ei ar- vosta tavallista ihmistä ja arkista elämää. Olisi aivan pak- ko olla Joku – jotta saisi edes työtä. Tunteettomana ja tavallisena voi mennä usko elämään. Kovien arvojen yh- teiskunnassa tuntee tarpeelliseksi saavuttaa edes hiukan koskemattomuutta, vaikka sitten pikajulkikkiseksi ryhty- mällä.

Koko yhteiskunta toteutuu julkisuudessa: niitä asioita ei oikeastaan olekaan, joista ei mediassa ole kerrottu. Tai niitä ihmisiä ei ole olemassa, jotka eivät ole tunnettuja. Julkisuus hivelee egoa: näen itseni toisten silmillä. Olen jotain, koska nuo muut tuntevat minut. Intiimit tunteeni ovat arvokkaita ja niinpä jakelen niitä auliisti julkiseen levitykseen.

Kokonaan toinen juttu on, minkä hinnan mahdollises- ti hyvinkin räävittömästi julkisuudesta joutuu maksa- maan. Koituuko siitä onnea, menestystä ja koskematto- muutta vai päinvastoin: menettäkö koskemattomuuten- sa? Kuinka pahasti näppinsä voi polttaa? Onko ainoa voittaja viihdebisnes, joka laittaa naiiviuden lihoiksi?

LEENA HUOVILA

Gorilla/Mikkel Østergaard

tään ja siitä saadaan hupia. Nyt puetaan sanoiksi se, mistä ei ennen ollut soveliaasta puhua, ja muutetaan soveliaaksi se, mikä ennen on ollut hävettävää. Pimeinkin salaisuus muuttuu ylpeydenaiheeksi ja häpeän voi pian siirtää zombie-käsitteisiin.

Bauman kutsuu tätä henkimaanaamisen riiteiksi. Minunkaan ei enää tarvitse hävetä salaisuuksiani, kun Miljonääri-Jussi kavereineen antaa minulle synninpäästön. Kun tv-henkilöiden yksityiset ongelmat kelpaavat julkisesti ruodittaviksi, ovat omat ongelmani vähintään yhtä kelvollisia. Mutta hetkinen. Tuleeko yksityisestä yleistä, kun se viedään

julkisuuteen. Ei tietenkään. Yksityinen pysyy yksityisenä ja julkinen käsittely vain vahvistaa yksityisyyttä. Kukaan ei ota pois ongelmiani, ne ovat edelleen minun ja minun on niistä selviydettävä, myös julkisen käsittelyn jälkeen.

Todellinen muutos sen sijaan on se, että julkista tilaa määritellään nyt kiivaasti uudelleen. Siitä on tullut näyttämö, jossa yksityiset draamat esitetään ja samalla ei-yksityiset, toisin sanoen yhteiset asiat, putoavat keskustelusta pois. Oikeudenmukaisuus, yhdenvertaisuus ja kansalaisten hyvinvointi ovat pudonneet jo yli laidan yrittäen vielä

viitoilla olemassaolostaan, mutta laihojen seurauksin. Niiden viimeinen käyttöpäivä jo vanhentunut.

On sanottu, että yhteiskunta on sairas, jos se lakkaa kyselemästä itseltään. Olisiko nyt aika alkaa kyseellä uudelleen, sillä kyseleminen on suuri askel parantumisen tiellä. Mutta missä ovat kyselijät?

TARJA HEISKANEN

LÄHTEET:

Bauman, Z. Notkea moderni. Vastapaino 2002.
Beck, U. Risk Society: Towards a New Modernity. Lontoo 1992
Calvino, I. Paroni puussa. Tammi. 1981.
Falk, P. Mieli ja moraalit verkottuvassa maailmassa. Tiede ja edistys 1/01
Gleick, J. Kiire. Tammi 2001
Ojanen, M. Mikä minä on? Minän rakenne, häiriöt ja eheytyminen. Tampere. 1993
Kristeva, J. Musta aurinko. Nemo 1988
Siltala, P. <http://www.evl.fi/kkh/to/ksk/Siltala.html>



Miehistä kauneutta

Mieskin tarvitsee hellyyttä ja hemmottelua. Nuoremmat ikäpolvet ja liike-elämässä toimivat haluavat näyttää siisteiltä toisten seurassa, eikä se ole narsismia. Tunnin kestävä monimuotoinen amerikkalainen parranajo on tamperelaisen hoitolan suosituin tuote miehille.

- Mies tulee hoidattamaan ulkonäköään muiden takia. Siinä samalla hän saa itsekkin hyvän olon, mikä seikka yllättää monet ensimmäisellä kerralla. Mutta ei Suomessa vielä pysy leivässä pelkällä miesten kauneusalongilla, sanoo yrittäjä **Sirkka Timonen** 34 vuoden kokemuksella, josta osa on saatu Yhdysvalloissa.

Miehen ei tarvitse olla narsisti hoitaakseen itseään. Hän haluaa tai hänen täytyy olla huoliteltu, eivätkä siihen riitä pelkät edustavat vaatteet. Tietoisuus siisteydestä antaa itsevarmuutta ja käsittely rentouttaa. Toki löytyy miehiä, jotka treenaavat vartalonsa huippukuntoon, poistattavat ihokarvat laajoilta alueilta tai koko vartalosta. Siihenkin löytyy kuumavaha – repäisy -menetelmä.

Erään teorian mukaan nuoret aikuiset saattavat käperyä oman ruumiinsa palvojiksi kehonrakennuksen, solariumin, tatuointien, hiusten, korujen ja vaatteiden avulla. Syyksi nähdään epävarmuus tulevaisuudesta, näköalattomuus, suunnitelmien tekemisen mahdottomuus. Nämä ihmiset ovat kuitenkin poikkeuksia.

- Nuoria tulee meille myös lääkärin läheteellä tai äidin komennuksella. Silloin on kyseessä ihon tehokas puhdistus.

Amerikkalainen mies pesee ja föönaa tukkansa joka aamu, laittaa kosteusvoidetta parranajon jälkeen ja käyttää usein vielä mietoa värivoidetta, tietää Timonen kertoa. Suomessa tämä on vielä harvinaista.

- Miehellä on nyky-Suomessa lupa tulla salonkiin. Yleensä ensivierailun jälkeen heistä tulee vakiokävijöitä. Moni saa palvelun lahjaksi kotiväeltä tai yritykseltä. Siisteys on huomaavaisuutta toisia kohtaan ja se tuntuu itsestäänkin hyvältä. Tunnin kestävään amerikkalaiseen parranajoon kuuluu ihon puhdistus, hoitava voide sekä päänahan, kasvojen ja hartioiden hieronta.

- Se on laillista ja luvallista hellittelyä, josta mieskin tykkää. Uni saattaa yllättää...

Yli viisikymppinen mies tuhahtelee herkimmin kauneusalongin palveluille, mutta hänenkin ikätovereitaan on asiakkaiden joukossa. Suomalaiseen jämerään äijään on vieläkin sisäänrakennettuna epäluulo itsensä hoitamista ja hoitoaineen kanssa läträämistä vastaan. Mutta ihonhoitoalan ammattimyyjä tietää niksin:

- Härmäläinen ukko ostaa hoitovoidetta, kun muistaa sanoa, että sitä käytetään parranajon yhteydessä.

JARMO VUORINEN