

Good Life Engine. Jäsenenä ahdistuneisuuskerhossa.

Käsikirjoitus. Kaikki tekijänoikeudet Lidia Rauramo.

lidia.rauramo@gmail.com

lidia.rauramo@aalto.fi

+358451349229

Sinä et halua olla ahdistuneisuuskerhon jäsen

”Voimme miettiä, onko keskivertoihmisellä tarvittavaa emotionaalista kestävyyttä elämässään tällaisten loputtomien mullistusten keskellä. Muutos on aina stressaavaa, ja 2000-luvun alun hektinen maailma on luonut maailmanlaajuisen stressiepidemian. Kun työmarkkinoiden ja yksittäisten urien epävakaus lisääntyy, pystyvätkö ihmiset selviytymään siitä?”

Yuval Noah Harari,

”21 oppituntia maailman tilasta”

Johdanto.

Ketä varten tämä kirja on?

Ahdistusta voi kuvata levottomuuden tunteena, kuten huolena tai pelkona, joka voi olla lievää tai voimakasta. Sinusta voi tuntua kuin kaikki olisi hyvin, mutta et ole oma itsesi, et löydä rauhan tunnetta. Jokainen kokee ahdistuksen tunteita jossain vaiheessa elämäänsä. Saatat esimerkiksi tuntea huolta ja ahdistusta ennen tenttiä, lääkärintarkastusta tai työhaastattelua. Tällaisissa tilanteissa ahdistuksen tunne voi olla täysin normaalia.

Monille nykyihmisille ahdistuneisuudesta on kuitenkin tullut normaali olotila. Nykyään ahdistuneisuus on yleistä, ja se voi usein olla elämänlaatua heikentävä vaiva, joka vaikuttaa miljooniin ihmisiin maailmanlaajuisesti. Se voi ilmetä monissa eri muodoissa. Oletko esimerkiksi koskaan tuntenut, että sinulla ei ole koskaan aikaa tärkeille tehtävillesi, vaan siirryt sen sijaan vain tulipalojen sammuttamisen tilaan? Huomaatko selaavasi liikaa sosiaalista mediaa tai syöväsi roskaruokaa ja tunnet sen jälkeen syyllisyyttä? Kadotatko itsesi itsesäälin ajatuksiin? Jos tunnistat itsestäsi joitakin näistä ajatuksista, tunteista tai tiloista, kuulut kroonisen ahdistuksen kerhoon. Valitettavan monet nykyajan ihmisistä ovat tämän kerhon jäseniä.

Mistä tämä kirja kertoo?

Ahdistuneisuus, joka ei ole lääketieteellinen oireyhtymä vaan kuvaa lähinnä levottomuuden tunnetta, voidaan voittaa muuttamalla näkökulmaa, lisäämällä fyysistä aktiivisuutta ja tekemällä pieniä muutoksia arkirutiineihin. Tässä kirjassa esitellään useita vaihtoehtoja ahdistuksen vähentämiseksi, ja toivottavasti näin kirja auttaa sinua välttämään tai ainakin vähentämään ahdistusta elämässäsi. Esittelen kirjassa lisäksi myös olemassa olevan hyödyllinen ahdistuksen muodon.

Ahdistus, sen alkuperä ja strategiat ahdistuksen kanssa selviämiseen ovat keskeisessä asemassa tässä kirjassa. Otan esille myös nykyaikaiset ja vähemmän nykyaikaiset elämänhaasteet, joita ihmiskunta kokee, harhaanjohtavat yhteiskunnalliset myytit, stressin, loppuun palamisen ja teknologisen kehityksen sivuvaikutukset, sillä ne kaikki vaikuttavat ahdistuksen muodostumiseen.

Tämä kirja on syntynyt Aalto-yliopiston (yksi Pohjoismaiden johtavista yliopistoista) Good Life Engine -kurssilla¹. Se eroaa useimmista self-help-kirjoista, jotka tarjoavat reseptin parempaan elämään yleensä yhden tai kahden pääkäsitteen pohjalta. Sen sijaan tämä kirja esittelee kokonaisvaltaisen kokoelman erilaisia käsitteitä, lähestymistapoja ja menetelmiä itseopiskelua varten, joita sinä voit harjoitella omassa elämäntilanteessasi. Lisäksi tämä kirja sisältää harjoituksia, jotka minä ja kollegani olemme luoneet Good Life Engine -kurssia ja muita Aalto-yliopiston kursseja varten. Näitä harjoituksia et näe missään muualla kuin tässä kirjassa tai tulemalla Aalto-yliopiston opiskelijaksi. Vuosien varrella olen nähnyt näiden työkalujen toimivan tehokkaasti hyvin monimuotoisen opiskelijajoukkomme kohdalla. Voit valita tästä työkalupakista ja menetelmistä lähestymistavan, joka sopii sinun suhteeseesi ahdistukseen – joko kiinteänä osana elämääsi tai jota käytät apunasi vain tarpeen mukaan. Jos elämäntilanteesi muuttuu, voit palata tähän kirjaan ja löytää toisen itsellesi sopivan työkalun. Kirjan harjoitusten kokeileminen on helppoa harjoitusmallien ja vaiheittaisten opastusten avulla.

Miksi minä olen kirjoittanut tämän kirjan?

Miksi kirjoitin tämän kirjan? Olen luonut Aalto-yliopiston Good Life Engine -kurssin yhdessä kollegani Johannes Kairan kanssa. Tällä kurssilla ahdistuksen teema on keskeisessä osassa. Opetan tästä aiheesta jatkuvasti, koska näen tämän teeman ratkaisevan tärkeäksi arvaamattomina aikoina, joita me kaikki olemme eläneet viime aikoina – ensin pandemia, sitten sota Euroopassa. Vuosien aikana, jolloin olen opettanut hyvin erilaisista taustoista tulevia opiskelijoita, olen kerännyt paljon hiljaista ja käytännön tietoa, jonka avulla voin tarjota tukea ja vastauksia ihmisille, joilla on samanlaisia tarpeita kuin kurssille tulleilla opiskelijoilla. Tiedän, että jokainen ihminen ja hänen tarinansa on ainutlaatuinen, ja se, mikä toimii yhdelle, ei välttämättä toimi toiselle. Siksi tarjoan sinulle yhden yleiskäsitteen sijasta työkalujen kirjaston. Näin löydät todennäköisemmin jotain, joka sopii täydellisesti juuri sinun tilanteeseesi ja tarpeisiisi. Lisäksi uskon vahvasti siihen mitä opetan. Olen itse kamppailut ahdistuksen kanssa vuosien ajan ja kokeillut useita eri menetelmiä ahdistuksen hallitsemiseksi. Monet tähän kirjaan kootuista työkaluista ovat tarjonneet minulle suurta apua, kun rakensin elämäni uudelleen Suomessa venäläisenä siirtolaisena sekä kahden lapsen yksinhuoltajana.

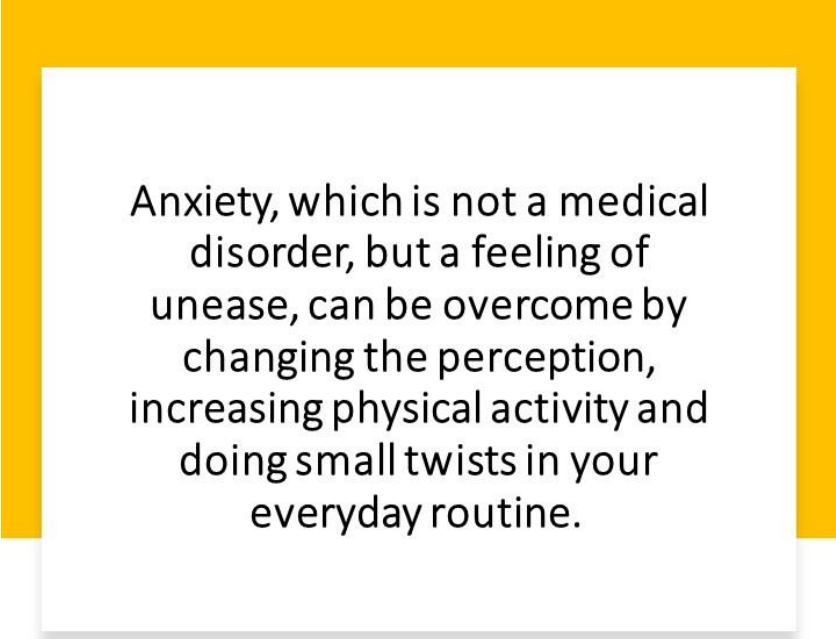
¹ The GOOD LIFE ENGINE course was created as a course offered by Aalto University by Lidia Borisova and Johannes Kaira. GOOD LIFE ENGINE™ is a trademark of Aalto University.

Kirjan rakenne.

Kirjan ensimmäisessä luvussa kuvataan ahdistusta ilmiönä ja ahdistuksen alkuperää. Tämä luku on yksi kirjan pisimmistä luvuista ja se tarjoaa kuvauksen tyypillisen länsimaisen ihmisen nykyaikaisesta elämästä. Monet teistä tunnistavat itsensä tätä lukua lukiessaan. Seuraavasta luvusta alkaen alan tarjota kokoelman tietoa ahdistuksen kanssa selviytymiseen.

Toinen luku alkaa työkalupakilla tarjoten ohjeita, miten voit hallita mieltäsi voidaksesi paremmin. Kolmannessa luvussa annetaan ohjeita kehon ja tunteiden kanssa työskentelyyn ahdistuksen ja stressin vähentämiseksi. Neljäs luku sisältää myös useita elämää helpottavia niksejä, jotka eivät vaadi suuria ponnisteluja tai tiettyä ympäristöä, mutta joilla voi olla valtava vaikutus ahdistuksen vähentämiseen. Voiko jonkinasteinen ahdistus olla hyväksi? Vastaus on kyllä. Viimeisessä luvussa keskitytään hyödylliseen ahdistukseen.

Tämän kirjan tarkoituksena on olla käytännönläheinen. Tavoitteeni ei ole vain antaa sinulle tietoa ahdistuksesta, vaan esitellä sinulle menetelmiä ja harjoituksia, joita voit soveltaa itse omassa elämässäsi.



Anxiety, which is not a medical disorder, but a feeling of unease, can be overcome by changing the perception, increasing physical activity and doing small twists in your everyday routine.

Kuvan teksti: Ahdistuneisuus, joka ei ole lääketieteellinen oireyhtymä vaan kuvaa lähinnä levottomuuden tunnetta, voidaan voittaa muuttamalla näkökulmaa, lisäämällä fyysistä aktiivisuutta ja tekemällä pieniä muutoksia arkirutiineihin.

Luku 1. Alice, tässä on ahdistus! Ahdistus, tässä on Alice! (kunnianosoitus Liisa Ihmemaassa -kirjalle).

Mitä ahdistus on ja mistä se johtuu?

Johdanto

On vuosi 2019 kello 2.20 aamulla, ja makaan sängyssäni silmät auki, enkä saa unta. Ulkona on pilkkopimeää ja näin tulee olemaan aamuyhdeksään asti, koska asun Suomessa ja on helmikuu. Suomessa marraskuusta maaliskuun loppuun asti aurinkoa ei juuri näy. Kylmyys ei ole ongelma, mutta kirkkaan valon puute on. Ajattelen suomalaisia karhuja, jotka mielellään vetäytyvät talviunille ja nukkuvat tähän aikaan vuodesta. Minä tosin en ole sellainen. Ajatukseni hyppivät ympäriinsä karhuista kyvyttömyyteeni löytää omaa paikkaani tässä maailmassa, arkiaskareisiin, syyllisyydentunteeseeni kun en ole antanut lapsilleni tarpeeksi huomiota ja niin edelleen. Aamulla minun olisi mentävä töihin, ja tietysti panikoin jo etukäteen sumuista päätäni ja keskittymisvaikeuksia. Yksi tällainen yö on ok, mutta monta yötä peräkkäin ei ole.

Tämä ei ole minulle ensimmäinen tällainen yö. Toivon yhä, että seuraava yönä nukun hyvin ja että selviän ilman unilääkkeitä ja ilman, että joudun taas aloittamaan masennuslääkkeen ottamisen. Minulla on viha-rakkaussuhde masennuslääkkeisiin. Aivan sama dynamiikka kuin suhteeni uneen. Viimeksi kun aloitin masennuslääkkeen uudelleen, kun en pystynyt nukahtamaan otettuani melko vahvan unilääkkeen. Toivon todella, etten tällä kertaa päädy samaan.

Unelmani on elää hitaasti ja rauhallisesti flow-tilassa. Haluan tehdä työtä, josta nautin, viettää riittävästi aikaa perheeni kanssa, urheilla paljon, koska rakastan sitä, ja jatkuvasti tutkia kaikkea uutta ja tyydyttää uteliaisuuttani. En kuitenkaan saavuta tätä tilaa. Mitään pahaa ei tapahdu, olen turvassa, minulla on koti, lapseni ovat turvassa ja terveitä, minulla on töitä ja palkkani kattaa melkein kaikki laskut. Olen kuitenkin jatkuvasti ahdistunut. Jokainen vilkaisu sosiaaliseen mediaan tuo minulle tunteen, että olen luuseri verrattuna kollegoihini, ystäviini ja tuttaviiini. He onnistuvat esittelemään niin monia saavutuksiaan. Näen nuorempien ja kunnianhimoisten ihmisten tulevan töihin aloille, joilla minä kamppailen rakentaessani henkilöbrändiäni. Tunnen itseni lopen vanhaksi 34-vuotiaana ja olen kauhuissani tulevaisuudestani. Kirsikkana kakun päällä tunnen tekeväni kaiken väärin päästämällä nämä ajatukset mieleeni. Käytän siis valtavasti henkistä energiaa estääkseni itseäni koskevien ”negatiivisten” ajatusten pääsyn mieleeni ja samalla tunnen häpeää ja syyllisyyttä siitä, että minulla on näitä ajatuksia. Ajattelen liikaa enkä voi tehdä asialle paljon mitään. Olen ahdistunut, eikä tämä ahdistuksen tunne vie minua mihinkään.

Mikä saa minut ahdistumaan?

Mitä on ahdistus ja sen typologia?

Kuten lupasin johdannossa, on olemassa keinoja vähentää ahdistusta. Jotkut keinoista liittyvät käsityksiemme muutoksiin. Pystyäksesi muuttamaan käsityksiäsi sinun on kuitenkin ymmärrettävä, mistä epäterveet käsityksemme tulevat. Kun olet tulkinnut näitä käsityksiäsi tarkemmin, voit myös muuttaa niitä. Tässä luvussa syvennyn ahdistuksen syihin, oireisiin ja tyyppeihin.

Tässä kirjassa ahdistuksella tarkoitan levottomuuden tunnetta, kuten huolta tai pelkoa, joka voi olla joko lievää tai vakavaa. En käsittele ahdistusta lääketieteellisenä tilana, koska en ole sen alan ammattilainen. Rajat sairauden ja tunteen välillä ovat kuitenkin joskus häilyviä.

Ahdistuksen lääketieteellinen määritelmä: Pelko on automaattinen neurofysiologinen hälytystila, jolle on ominaista ”taistele tai pakene” -reaktio, joka perustuu henkilön kognitiiviseen arvioon nykyisestä tai välittömästä vaarasta (todellinen tai mielletty). Ahdistus liittyy pelkoon ja ilmenee tulevaisuuteen suuntautuneena mielialatilana, joka koostuu monimutkaisesta kognitiivisesta, affektiivisesta, fysiologisesta ja käyttäytymiseen liittyvästä vastejärjestelmästä, joka liittyy valmistautumiseen uhkaaviksi koettuihin, odotettuihin tapahtumiin tai olosuhteisiin. **Patologinen ahdistus käynnistyy, kun koettu uhka yliarvioidaan tai kun tilanteesta tehdään virheellinen vaaranarviointi, joka johtaa liiallisiin ja epäasianmukaisiin reaktioihin.**

Ahdistuneisuushäiriöt näyttävät johtuvan biopsykososiaalisten tekijöiden vuorovaikutuksesta. Geneettinen haavoittuvuus on vuorovaikutuksessa stressaavien tai traumaattisten tilanteiden kanssa, mikä johtaa kliinisesti merkittäviin oireyhtymiin.

Patologisen ahdistuksen tyyppiset oireet:

Kognitiiviset oireet: pelko kontrollin menettämisestä, fyysisen vamman tai kuoleman pelko, pelko ”hulluksi tulemisesta”, pelko muiden negatiivisesta arvioinnista, pelottavat ajatukset, mielikuvat tai muistot, epätodellisuuden tai irrallisuuden tuntemus, heikko keskittymiskyky, sekavuus, hajamielisyys, tarkkaavaisuuden kaventuminen, ylivalppaus uhan suhteen, huono muisti ja puhevaikeudet.

Fysiologiset oireet: kohonnut syke, sydämentykytys; hengenahdistus, nopea hengitys; rintakipu tai -paine; tukehtumisen tunne; huimaus; hikoilu, kuumat aallot, vilunväristykset; pahoinvointi, vatsavaivat, ripuli; vapina, värinä; pistely tai puutumisen käsissä ja jaloissa; heikkous, epävakaus, pyörtyminen; kireät lihakset, jäykkyys; ja suun kuivuminen.

Käyttäytymisoireet: uhkaavien vihjeiden tai tilanteiden välttäminen; pakeneminen; turvallisuuden ja rauhoittumisen tavoittelu; levottomuus, kiihtyneisyys, tahdikkuus; hyperventilaatio; jäätyminen, liikkumattomuus ja puhevaikeudet.

Affektiiviset oireet: hermostuneisuus, kireys, kiihtynyt; pelokkuus, kauhuissaan olo; hermostunut; ja kärsimätön, turhautunut (Lähde: Chand SP, Marwaha R. Anxiety. 2022 May 8. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan–. PMID: 29262212).

Ahdistuneisuushäiriöt sellaisina kuin ne on määritelty mielenterveyshäiriöiden diagnostisessa ja tilastollisessa käsikirjassa (5. painos; DSM-5; American Psychiatric Association, 2013 ja Käypä hoito (<https://www.kaypahoito.fi/hoi50119>):

- Eroahdistuksen häiriö: Eroahdistushäiriötä sairastavalla henkilöllä on ikä- ja kehitystasolleen epätyypillistä ahdistusta ja pelkoa kiintymyssuhteista erossa olemista kohtaan. Henkilö pelkää jatkuvasti ja liiallisesti kiintymyssuhdehenkilöiden vahingoittumista, menettämistä tai heistä eroon joutumista. Oireisiin kuuluu painajaisia ja fyysisiä oireita. Vaikka oireet kehittyvät lapsuudessa, niitä voi ilmetä myös aikuisuudessa.

- Valikoiva mutismi: Tälle häiriölle on ominaista jatkuva puhumattomuus sosiaalisissa tilanteissa, joissa odotetaan puhumista, vaikka henkilö puhuu muissa tilanteissa, pystyy puhumaan ja ymmärtää puhuttua kieltä. Häiriötä esiintyy todennäköisemmin pienillä lapsilla kuin nuorilla ja aikuisilla.

- Spesifinen fobia: Henkilöt, joilla on spesifinen fobia, pelkävät tai ahdistuvat tietyistä esineistä tai tilanteista, joita he välttelevät tai joita he sietävät voimakkaan pelon tai ahdistuksen vallassa. Pelko, ahdistus ja välttely ovat lähes aina välittömiä ja yleensä eivät suhteessa tietyn kohteen tai tilanteen aiheuttamaan todelliseen vaaraan. Fobioita on erityyppisiä: eläinfobioita, veri-injektio-loukkaantumisfobioita ja tilannekohtaisia fobioita.

- Sosiaalinen ahdistuneisuushäiriö: Tälle häiriölle on ominaista voimakas pelko tai ahdistus sosiaalisissa tilanteissa, joissa ihminen voi joutua tarkastelun kohteeksi. Henkilö pelkää, että häntä arvioidaan negatiivisesti tällaisissa tilanteissa. Hän pelkää myös joutuvansa nolatuksi, hylätyksi, nöyryytetyksi tai loukatuksi. Nämä tilanteet aiheuttavat aina pelkoa tai ahdistusta, ja niitä vältetään tai niitä siedetään voimakkaan pelon ja ahdistuksen vallassa.

- Paniikkihäiriö: Tätä häiriötä sairastavat henkilöt kokevat toistuvia, odottamattomia paniikkikohtauksia ja ovat jatkuvasti huolissaan siitä, että he saavat uuden paniikkikohtauksen. Heillä on myös paniikkikohtauksiin liittyviä käyttäytymismuutoksia, jotka ovat huonosti sopeutuvia, kuten toimintojen ja tilanteiden välttely paniikkikohtausten välttämiseksi. Paniikkikohtaukset ovat äkillisiä voimakkaan pelon tai äärimmäisen epämukavan olon kohtauksia, jotka saavuttavat huippunsa muutamassa minuutissa ja joihin liittyy fyysisiä ja kognitiivisia oireita, kuten sydämentykytystä, hikoilua, hengenahdistusta, hulluksi tulemisen pelkoa tai kuolemanpelkoa. Paniikkikohtaukset voivat tulla yllättäen ilman selvää laukaisevaa tekijää, tai ne voivat olla odotettuja, esimerkiksi reaktiona pelättyyn kohteeseen tai tilanteeseen.

- Agorafobia: Tätä häiriötä sairastavat henkilöt ovat pelokkaita ja ahdistuneita kahdessa tai useammassa seuraavista tilanteista: julkisten kulkuneuvojen käyttö, oleskelu avoimissa tiloissa, oleskelu suljetuissa tiloissa, kuten kaupoissa ja teattereissa, jonossa

seisominen tai väkijoukossa oleminen tai oleskelu kodin ulkopuolella yksin. Henkilö pelkää ja välttää näitä tilanteita, koska hän pelkää, että pakeneminen voi olla vaikeaa tai apua ei ole saatavilla, jos hänellä ilmenee paniikin kaltaisia oireita tai muita toimintakyvyttömyyttä aiheuttavia tai kiusallisia oireita (esim. kaatuminen tai pidätyskyvyttömyys).

- Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö: Häiriön keskeinen piirre on jatkuva ja liiallinen huolestuneisuus elämän eri osa-alueista, kuten työ- ja koulumenestyksestä, mitä yksilön on vaikea hallita. Henkilö voi myös tuntea itsensä levottomaksi, kiihtyneeksi tai hermostuneeksi; hän väsyy helposti; hänellä on keskittymisvaikeuksia tai mielen tyhjentymistä, ärtyneisyyttä, lihasjännitystä ja unihäiriöitä.

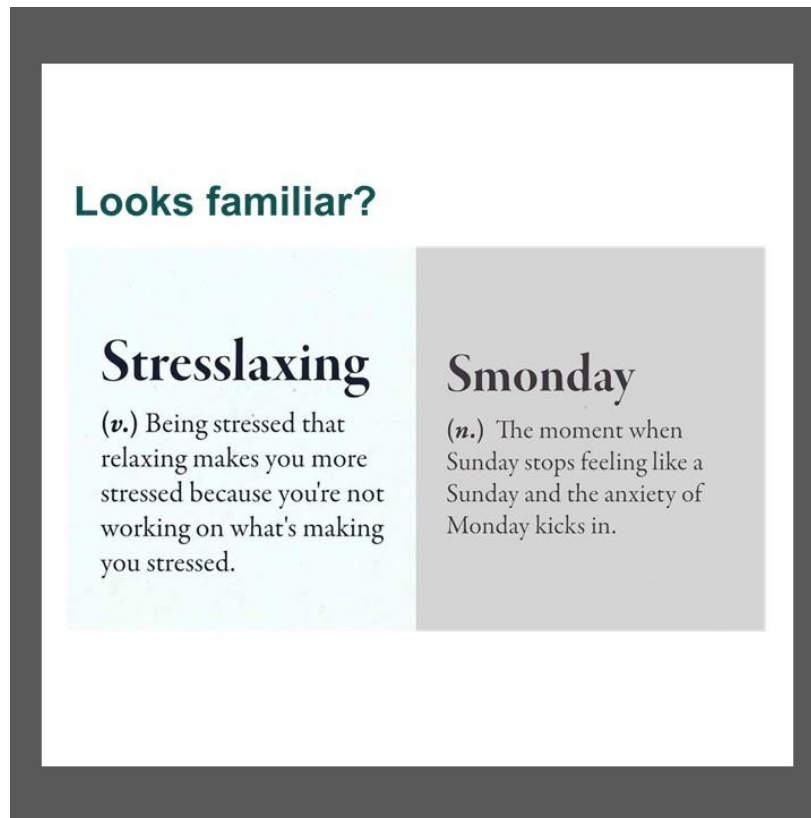
- Huumaavien aineiden/lääkkeiden aiheuttama ahdistuneisuushäiriö: Tähän häiriöön liittyy ahdistuneisuusoireita, jotka johtuvat päihteiden käytöstä tai vieroituksesta tai lääkkehoidosta.

- Muista sairauksista johtuva ahdistuneisuushäiriö: Ahdistuneisuusoireet ovat toisen sairauden fysiologinen seuraus. Esimerkkeinä ovat hormonaaliset sairaudet: kilpirauhasen vajaatoiminta, hypoglykemia ja kortisolin liikatuotanto; sydän- ja verisuonisairaudet: sydämen vajaatoiminta, rytmihäiriöt ja keuhkoembolia; hengityselinsairaudet: astma ja keuhkokuume; aineenvaihdunnan häiriöt: B12 tai porfyria; neurologiset sairaudet: kasvaimet, enkefaliitti ja kouristushäiriöt.

Lähde: Chand SP, Marwaha R. Anxiety. 2022 May 8. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan-. PMID: 29262212.

Minä en puhu tässä kirjassa patologisesta ahdistuksesta. Sitä on hoidettava terveydenhuollon ammattilaisten toimesta. Puhun hyödyttömästä, ei-patologisesta ahdistuksesta, jota monet nykyihmiset kokevat aivan liian usein.

Ahdistuksen oireet – Rentoutumisstressi, smaanantai ja lomapahoinvointi



Kuvan teksti:

Kuulostaako tutulta?

Rentoutumisstressi. Olet stressaantunut siitä, että rentoutuminen saa sinut stressaantumaan enemmän, koska et työskentele sen parissa, mikä saa sinut stressaantumaan.

Smaanantai. Hetki, jolloin sunnuntai lakkaa tuntumasta sunnuntailta ja maanantain ahdistus iskee päälle.

Huomaatko joskus olevasi huolissasi sunnuntaina, jolloin sinun pitäisi rentoutua? Olet huolissasi seuraavasta viikosta, olet huolissasi unelmistasi ja suunnitelmistasi, tärkeistä asioista, joita et koskaan ehdi tehdä, ja lopuksi olet huolissasi siitä, ettet ole levännyt niin hyvin niin kuin olit suunnitellut. Jos vastaat kyllä, kärsit rentoutumisstressistä tai smaanantaista tai molemmista samaan aikaan. **Rentoutumisstressi** tarkoittaa sitä, että olet jo niin stressaantunut ja ahdistunut, että stressaat rentoutuessasi, koska ajattelet tuhlaavasi aikaa. **Smaanantai** on pelkoa ja ahdistusta, kun ajattelet tulevaa työviikkoa. Molemmat tilat ovat epämiellyttäviä kokemuksia.

”En saavuttanut kaikkia viikonlopun tavoitteitani – mukaan lukien rentoutuminen”

Toistuva ajatukseni menneisyydessäni.

Monille meistä perfektionismi tarkoittaa ajatusta siitä, että voimme olla tehokkaita kaikilla elämämme osa-alueilla aina työstä itsensä kehittämiseen. Tämä näkemys on huiputtanut meitä. Ponnistelemme ollaksemme tehokkaita, vaikka tarvitsisimme aikaa lepoon ja latautumiseen. Ne tunnit, jolloin emme ole töissä, luulemme, että meidän on tehokkaasti omistauduttava muulle optimoinnille, keholle tai mielelle tai sosiaaliselle asemallemme. Jokaisen tunnin pitäisi olla tuottava. Sanan ”leisure” (suomeksi vapaa-aika, joutoaika) alkuperä tulee latinan sanasta ”licere”, ”olla sallittu” tai ”olla vapaa”. Se on aikaa, jolloin saa tehdä, mitä haluaa, olla vapaana arvon tuottamisesta. Kuinka kaukana kuitenkin olemme tästä vapaa-ajasta ja siitä, että voisimme viettää päivän tai pari ilman aikatauluja ja tehtävälistoja? Monet ovat huolissaan siitä, että he eivät tee mitään, kun he ovat sairaana. Kun on sairas, on pidettävä huolta itsestään ja kehostaan ja annettava sille lepoa. Sen sijaan saatat tuntea syyllisyyttä siitä, ettet tee jotain koti- tai työtehtäväliltäsi.

Meidän ei tarvitse olla tuottavia 24/7.

Sairastutko usein tärkeän projektin lopussa, kun sinulla on vihdoinkin aikaa levätä? Olet odottanut tätä arvokasta aikaa niin kauan, mutta nyt vain makaat sängyssä etkä pysty tekemään mitään kivaa. Tälle on nimikin – **lomasairastaminen** Valitettavasti se on hyvin yleinen ilmiö nykyajan aikuisten keskuudessa.

Looks familiar?

Holiday sickness

When you wait with such a passion for your holiday and suddenly you are sick. You catch too easy a cold or a bug. However, you are fine again when it is time for a work.

Kuvan teksti:

Kuulostaako tutulta?

Kun odotat intohimoisesti lomaa ja yhtäkkiä sairastutkin. Saat flunssan tai jonkun muun taudin liian helposti. Olet kuitenkin taas kunnossa, kun on aika palata töihin.

Viimeinen kysymys – onko sinusta koskaan tuntunut, että sinulla ei ole koskaan aikaa tärkeille tehtävillesi ja olet sen sijaan ajautunut tulipalojensammutustilaan? Huomaatko selaavasi liikaa sosiaalista mediaa tai syöväsi roskaruokaa ja tunnet sen jälkeen syyllisyyttä? Kadotatko itsesi itsesäälin ajatuksiin? Jos tunnistat itsestäsi joitakin näistä ajatuksista, tunteista tai tiloista, kuulut kroonisen ahdistuksen kerhoon. Todennäköisesti se ei kuitenkaan ole kerho, jonka jäsenenä haluat olla.

Jos sairastut helposti, se viittaa siihen, että et ota huomioon kehosi signaaleja. Kehosi ja mielesi välinen kommunikointi on häiriintynyt. Kun pidämme taukoa kiireestä, tukahdutettu immuunijärjestelmämme kostaa meille, ja olemme tuolloin alttiimpia sairastumaan. Fyysiset oireet paljastavat usein tunnetilamme, jos opimme tunnistamaan ne. Tyypillisesti fyysinen tilamme edeltää loogisten aivojemme kykyä ymmärtää tilannetta.

Miten muuten voisit todeta, että jätät kehosi tilan järjestelmällisesti huomiotta – saattaisit tuottaa seuraavaa käyttäytymistä: oman tilasi kieltäminen, passiivisaggressiivisuus ja suvaitsemattomuus (kärsivällisyyden täydellinen puute), huumorin puute, kyynisyys ja tilannetta pakoilevat riippuvuudet. Näittekö lomarannoilla yhden ihmisryhmän, joka pysyttelee oluiden äärellä koko päivän auringon alla pitääkseen itsensä eräänlaisessa aivosumussa välttääkseen itsensä kohtaamista? He tekevät kaikkensa pitääkseen aivonsa poissa itsetutkiskelusta. Liiallinen työnteko on samankaltaista eskapismia, mutta eri muodossa.

Spekulatiivinen, mutta niin totuudenmukainen vertailutaulukko nykyihmisen ja luolaihmissen välillä (Hector Garcia, Francesc Mirales, Ikigai, s. 24-25).

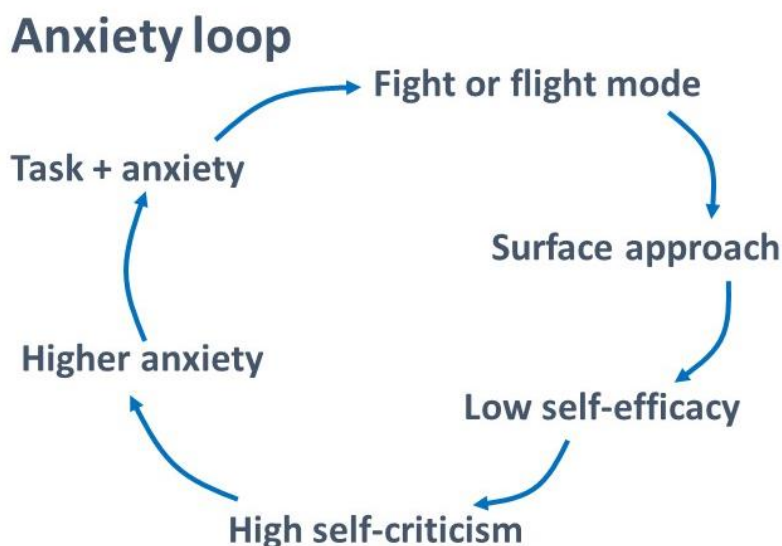
Luolaihmiset	Nykyaikaiset länsimaiset ihmiset
Olivat rentoja suurimman osan ajasta	Työskentelevät suurimman osan ajasta ja ovat valppaina kaikkien uhkien varalta
Tunsivat stressiä vain hyvin erityisissä tilanteissa	Ovat verkossa tai odottavat ilmoituksia matkapuhelimestaan vuorokauden ympäri
Uhat olivat todellisia: pedot saattoivat lopettaa heidän elämänsä milloin tahansa...	Aivot yhdistävät kännykän äänen tai sähköposti-ilmoituksen pedon uhkaan

Suuret kortisoli- ja adrenaliiniannokset vaaran hetkellä pitivät kehon terveenä	Kehossa virtaa jatkuvasti pieniä annoksia kortisolia, mikä aiheuttaa monia terveysongelmia, kuten lisämunuainen liiallinen adrenaliinin tuotanto ja krooninen väsymysoireyhtymä.
---	--

Miksi ahdistuneena on niin paha olla?

Kun tunnet olevasi ahdistunut, itse asiassa vahvistat ahdistustasi. Kun olet stressaantunut ja ahdistunut, et pysty suorittamaan tehtävää täydellä teholla. Et ole tuolloin parhain versio itsestäsi. Sinulla on tehtävä suoritettavana, mutta olet ahdistunut siitä. Ensin viivyttelet ("taistele tai pakene" -tilassa), jonkin ajan kuluttua onnistut ponnistamaan itsesi aloittamaan tehtävän tekemisen, mutta lähestymistapasi on pintapuolinen. Tulos ei ole sellainen kuin tiedät, että se voisi olla, jos olisit täysin sitoutunut. Sisäinen kriitikkoski tarttuu asiaan välittömästi ja aloittaa itsesyytökset, jotka vain lisäävät ahdistustasi. Olet loukussa ahdistuksen kierteessä.

Why it is so bad to be anxious?



Kuvan teksti:

Miksi ahdistuneena on niin paha olla?

Ahdistuksen kierre

Tehtävä + ahdistus

”Taistele- tai pakene” -tila

Pintapuolinen lähestymistapa

Matala minäpystyvyys

Korkea itsekritiikki

Korkeampi ahdistuneisuus

Kun olet ahdistunut, et ole luova.

Olen kokenut ahdistuksen kierteen itse. Elokuussa 2019 käynnistin avioeroprosessin. Tämä oli minulle äärimmäisen vaikea päätös, joka vaati paljon rohkeutta. Pidän monien käyttämästä ilmaisusta: ”rohkeus ei ole pelon puuttumista, vaan kykyä toimia pelosta huolimatta”. Tämä piti paikkansa myös minun tapauksessani. Pelkäsin niin monia asioita: aiheuttaisinko traumoja lapsilleni, pystyisinkö säilyttämään suhteellisen hyvän elintason, miten sukulaiset ja ystävät asennoituisivat minuun, mitä ex-mieheni tulee tekemään ja niin edelleen? Silti jatkoin. Tietenkin kaikki ne asiat, joita pelkäsin, tapahtuivat. Samaan aikaan tein töitä. Minun piti silloin opettaa useita kursseja. Opettaminen on minulle luovaa työtä. Sisältöä työstetään jatkuvasti, kontaktitunneilla pysyt aktiivisena ja energisenä, aina valppaana opiskelijoiden kysymyksille ja samalla luot uusia kehitysideoita työhön. Tätä mielestäni hyvän opettajan pitäisi tehdä. Sen sijaan, että olisin ollut sellainen, olin kuin robotti. Suoritin vain tehtäviäni ilman minkäänlaista luovuutta ja selvisin hädin tuskin kokonaisista päivistä. Ollaksesi innovatiivinen, kannustava ja innostava sinun on voitava hyvin, eikä olla ahdistunut tai stressaantunut. Muutama vuosi sen jälkeen, kun olin eronnut miehestäni, palasin hitaasti takaisin omaksi itsekseeni. Totuin uuteen itsenäisen naisen elämään ja aloin nauttiakin siitä. Joskus voidaksesi paremmin tarvitset vain aikaa ja uskoa siihen, että mikä haastava vaihe elämässä kyseessä onkin, että sekin menee vihdoin ohi.

”Huolestumisen pahimpia piirteitä on se, että se tuhoaa keskittymiskykymme. Kun murehdimme, mielemme hyppii sinne, tänne ja kaikkialle, ja menetämme kaiken päätöksentekokykymme.”

Carnegie, Dale. How to Stop Worrying and Start Living (Miten pääsen turhista huolista: elämisentaidon opastusta) (s. 15-16).

Kun olet stressaantunut ja ahdistunut, **saatat menettää loistavan tilaisuuden.** Kuvittele, että ainoa asia, jota ajattelet, on esim. miten saada tehtyä projekti loppuun ajoissa

tai olla sairastumatta covidiin ennen lomaa. Ajattelemalla näin menetät tilaisuuden, koska sinulla ei ole tarpeeksi aivokapasiteettia tai henkistä energiaa tehdä riskialtista, mutta mahdollisesti loistavaa päätöstä. Olet stressissä reaktiotilassa, ja tämä ei ole tila, jossa voimme ottaa riskejä. Voit jopa menettää yhden hienon mahdollisuuden elämässäsi, koska ahdistus saa sinut tuntemaan itsesi pyörän sisällä juoksevaksi hamsteriksi.

Säännöllinen ahdistus ja stressi voivat johtaa loppuun palamiseen.

Burnoutia on vaikea tunnistaa. Teet kovasti töitä, olet erittäin aktiivinen, jopa yliaktiivinen – miten se voisi olla burnoutia? Meillä on yleensä mielessämme sellainen näkemys, että masennuksen tai burnoutin myötä ihminen vain makaa sängyllä ilman motivaatiota tai kykyä tehdä mitään. Kuitenkin yliaktiivisuus ilman kykyä saattaa tehtäviä loppuun on yksi burnoutin oire.

”Burnout” tunnustettiin ensimmäisen kerran psykologiseksi diagnoosiksi vuonna 1974, ja psykologi Herbert Freudenberger käytti sitä tapauksissa, joissa fyysinen tai henkinen romahdus oli seurausta liiallisesta työnteosta. Burnout on olennaisesti eri luokkaa kuin ”uupumus”, vaikka nämä kaksi tilaa liittyvätkin toisiinsa. Uupumus tarkoittaa sitä, että on saavuttanut pisteen, jossa ei enää jaksa; burnout tarkoittaa, että on saavuttanut tuon pisteen ja ponnistellen vain jatkanut, olipa kyse sitten päivistä, viikoista tai vuosista. Kun olet keskellä burnoutia, uuvuttavaa tehtävää seuraava onnistumisen tunne – loppukokeen läpäiseminen! Massiivisen työprojektin loppuun saattaminen! – ei koskaan saavu (Petersen Anna Helen, Can't even, s. 20).

”Se on tunnottoman uupumuksen tunne, joka ei koskaan poistu edes nukkumisen tai loman jälkeen... Se on elämän latistuminen yhdeksi loputtomaksi tehtävälistiksi ja tunne siitä, että olet optimoinut itsesi työrobotiksi, jolla sattuu olemaan ruumiintoimintoja, joista yrität parhaan kykyä mukaan olla välittämättä” (Petersen Anna Helen, Can't even, s. 20).

Burnoutin historialliset juuret löytyvät ”neurastenian” määritelmästä (vuodelta 1800) – hermostuneesta uupumuksesta, jota potilaat tuntevat modernin, teollisen elämän luoman tahdin ja rasituksen vuoksi. Nyt teknologia on luonut paljon nopeamman tahdin, ja meitä haastetaan sopeutumaan siihen.

Burnoutin huomiotta jättäminen on kuin yrittäisi rakentaa vankkaa perustaa juoksuhiikkaan. Burnout ei ole sairaus, mutta se lisää monien sairauksien ja työtapaturmien riskiä. Kun burnout muuttuu vakavammaksi, henkilö saattaa vetäytyä paineista ja syyllisyyden tunteista. Lopulta burnout voi johtaa uupumukseen, kyynisyyteen ja riittämättömyyden tunteisiin, jotka voivat vaikuttaa kielteisesti henkilön minäkuvaan ja itsetuntoon.

Miksi olet ahdistunut.

Ahdistuksen syyt.

Et varmaankaan halua tuntea oloasi ahdistuneeksi. Elämä on miellyttävämpää ilman tätä levottomuuden ja sisäisen epämukavuuden tunnetta. Seuraavissa luvuissa selitän, miten voit vähentää ahdistusta. Sitä varten sinun on ymmärrettävä, miksi tunnet ahdistusta. Syitä on useita, ja jokaisella yksilöllä on oma ainutlaatuinen yhdistelmänsä tekijöitä, jotka vaikuttavat ahdistuneisuuden määrään. Jotkin niistä ovat kuitenkin yhteisiä monille meistä. Alla on laaja luettelo ahdistuksen eri syistä.

Tietotulva.



One of the causes of anxiety is information overload



Kuvan teksti: Yksi ahdistuksen syistä on tietotulva

Elämme tietotulvan aikakautta. Se alkoi jo vuoden 1440 kirjapainon keksimisestä, ja tietokoneiden ja internetin myötä se on kasvanut huimasti. Saatavilla on paljon enemmän kirjoja luettavaksi kuin mitä ihminen ehtii elämänsä aikana lukea, elokuvia katsottavaksi ja musiikkia kuunneltavaksi. Saamme tietoa useista erilaisista työ-, opiskelu- tai vapaa-ajan

mahdollisuuksista, joihin voimme osallistua. Selaamme tietoa loputtomasta määrästä erilaisia vierailun arvoisia paikkoja maapallolla. Vuorokaudessa on kuitenkin vain 24 tuntia, ja meillä on paljon tekemistä, jotta voimme pitää pelkästään arkisen elämämme rullaamassa. Meidän on pakko tehdä valinta siitä, mitä teemme monta kertaa päivän aikana. Kuten Thomas Eriksen kirjoittaa kirjassaan "Tyranny of the Moment": "tietoa ei ole enää niukasti. ...maailman rikkaiden maiden koulutettujen yksilöiden yleisenä tavoitteena on nyt oltava tiedon suodattamisen asettaminen tärkeimmäksi tavoitteeksi" (Eriksen, Thomas Hylland. Tyranny of the moment : fast and slow time in the information age). Saamme liikaa tietoa, jotta voimme tuntea olomme rauhalliseksi.

Saamme päivittäin kohdennettuja ja yleisiä "tietopommituksia" lukemattomia määriä: TV, radio, tiedotustoiminta, uutiset, sosiaalisen media jne. Uutistoimittajat ja myyjät tekevät viestinsä lyhyiksi ja tunnepitoisiksi saadakseen huomiomme. Samaan aikaan meillä on yhä luontaiset vaistomme. Reagoimme ärsykkeisiin, kuten koviin ääniin, kirkkaisiin kuviin ja videoilla tapahtuviin liikkeisiin. Stimuloitunut mieleemme hyppii huomiomme vievästä asiasta toiseen, eikä pysty hidastamaan vauhtiaan. Elämämme hyperkineettisessä ympäristössä. Ihmisen aivoja ei ole koskaan historian aikana pyydetty seuraamaan näin monia datapisteitä.

Tiedon ylikuormitus ja erilaiset stimulaatiot ovat johtaneet **riippuvuuteemme "huumeista" ja leikeajattelusta.**

"Huumeella" tarkoitan dopamiinia. Dopamiini, jota kutsutaan "hyvän olon hormoniksi", tuottaa mielihyvän tunnetta ja motivaation ryhtyä nautinnolliseen toimintaan. Sillä on ratkaiseva rooli palkitsemisjärjestelmässä, joka on kehittynyt palkitsemaan eloonjäämisen kannalta välttämättömistä toiminnoista, kuten syömisestä, juomisesta ja lisääntymisestä. Ihmisen aivot on ohjelmoitu etsimään toimintoja, jotka vapauttavat dopamiinia, joka puolestaan johtaa euforian tunteeseen.

Dopamiinin liiallinen vapautuminen on syy siihen, miksi roskaruoka ja sokeri voivat aiheuttaa riippuvuutta. Ne laukaisevat aivoissa suuria määriä dopamiinia, mikä tuottaa ihmisessä onnellisuuden tunnetta ja halua toistaa kokemuksen. Myös aistiemme stimulointi vapauttaa dopamiinia, ja saatamme tulla riippuvaisiksi äänien, tunteiden laukaisijoiden, uusien tiedonmurujen, kirkkaiden värien ja liikkeiden kaleidoskoopista.

Alan Watts kirjoitti kirjassaan "Wisdom Of Insecurity" (Epävarmuuden viisaus) seuraavasti: "näin ollen aikamme on turhautumisen, ahdistuksen, levottomuuden ja "huumeriippuvuuden" aikaa." Jotenkin meidän on tartuttava siihen, mihin voimme, kun vielä voimme, ja hukutettava se oivallus, että koko homma on turhaa ja merkityksetöntä. Tätä "huumetta" kutsumme korkeaksi elintasoksemme, aistien väkivaltaiseksi ja monimutkaiseksi stimulaatioksi, joka tekee aisteista yhä vähemmän herkkiä ja siten vaativat yhä väkivaltaisempaa stimulaatiota. Himoitsemme häiriötekijöitä – nähtävyyksien, äänien, jännityksen ja kiihotuksen panoraamaa, johon on mahdutettava mahdollisimman paljon

mahdollisimman lyhyessä ajassa (s. 21)... Haluamme niin kovasti nautintoa, ettemme voi koskaan saada sitä tarpeeksi. Stimuloimme aistielimiämme niin kauan, että ne menettävät herkkyytensä, joten jos mielihyvän halutaan jatkuvan, niiden on saatava yhä voimakkaampia ärsykeitä. Itsepuolustukseksi keho sairastuu rasituksesta, mutta aivot haluavat jatkaa ja jatkaa. Aivot tavoittelevat onnellisuutta... Sen tavoittelu on kuin tavoittelisi jatkuvasti perääntyvää aavetta, ja mitä nopeammin sitä jahtaa, sitä nopeammin se juoksee eteenpäin. Siksi kaikki sivilisaation toiminnot ovat kiireisiä, siksi tuskin kukaan nauttii siitä, mitä hänellä on, ja pyrkii aina saamaan vain enemmän ja enemmän” (Watts, Alan W. *Wisdom Of Insecurity*).

Kun saamme ”tykkäyksen” Instagramissa tai Tik Tokissa tai viestin WhatsApp-sovelluksessa, saamme dopamiiniruiskeen. Alamme olla riippuvaisia siitä, emmekä voi olla liian kauan ilman sitä. Emme ole enää joustavia. Aiemmin ihmiset pystyivät helposti elämään päiväkausia ilman jatkuvaa sosiaalista hyväksyntää, nyt selviämme tuskin muutamasta tunnista.

Riippuvuuden myötä emme ole vain unohtaneet, miten odottaa, vaan myös sen, miten saada mieleemme vaeltamaan ja leikkimään, miten tehdä mitään sellaista, joka ei tuota arvoa, tai miten tylsistyä terveellä tavalla. Virginian yliopiston sosiaalipsykologin Timothy Wilsonin Charlottesvillessä opiskelijoiden kanssa tekemä ”ajatteluajoja” koskeva tutkimus osoittaa, että ihmiset saavat mieluummin sähköiskun kuin tylsistyvät. Johtopäätös tutkimuksesta on: ”11 tutkimuksessa havaitsimme, että osallistujat eivät tyypillisesti nauttineet siitä, että he viettivät 6–15 minuuttia yksin huoneessa, jossa heillä ei ollut muuta tekemistä kuin ajatella, että he nauttivat paljon enemmän arkisista ulkoisista toiminnoista ja että monet antoivat mieluummin itselleen sähköshokkeja sen sijaan, että olisivat jääneet yksin ajatustensa kanssa. Useimmat ihmiset näyttävät tekevän mieluummin jotakin kuin eivät mitään, vaikka se olisi negatiivista” (Just think: The challenges of the disengaged mind, *Science*, 4.7.2014, Vol 345, Issue 6192, s. 75-77, DOI: 10.1126/science.1250830).

Klippiajattelu.

Sosiaalisessa mediassa Tik Tok on klippiajattelun ytimessä. Tämä kanava ja se, että lapseni käyttävät sitä, kauhistuttaa minua. Ymmärrän, että heidän ajattelutapansa ovat hyvin erilaisia kuin minun. Minusta tuli äärimmäisen ahdistunut katsottuani vain viisi minuuttia tätä kanavaa. Pakotan itseni käyttämään sitä, koska se on yksi moderneista tavoista, jolla voi luoda henkilökohtaista brändiä, enkä voi sivuuttaa sitä.

”Klippiajattelu” on termi, jota käytetään kuvaamaan median vaikutusta ajatteluprosessiimme. Sillä viitataan tapaan, jolla olemme tottuneet vastaanottamaan tietoa kattavan analyysin sijasta kiehtovien tarinoiden muodossa. Lyhyiden, kerronnallisten pätkien muoto on juurtunut mediankulutukseemme niin vahvasti, että se vaikuttaa kykyymme keskittyä mihinkään pitempään tai mihinkään monimutkaisempaan. Tämä johtaa

taipumukseen vaihtaa jatkuvasti tehtävien välillä ja vaikeuteen pitää huomio yllä muutamaa minuuttia pidempään.

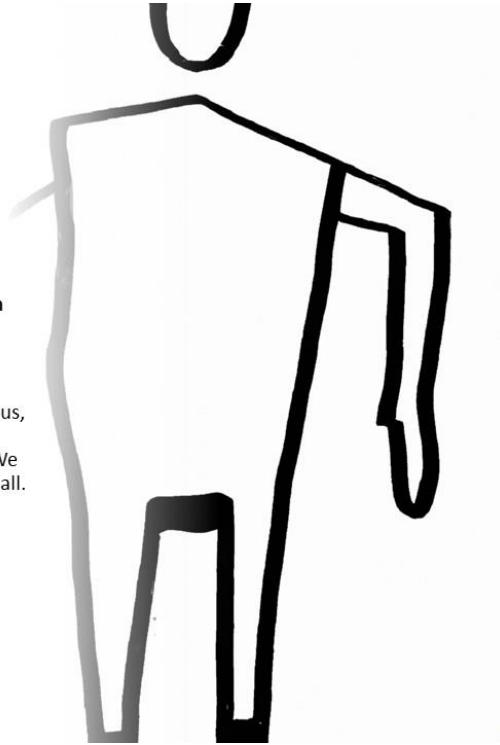
Huomiokykymme on nyt lyhyempi kuin koskaan ennen. Olemme tottuneet saamaan etsimämme tiedon sekunneissa. ”Ihmisten tarkkaavaisuus on lyhentynyt 12 sekunnista vuonna 2000 8 sekuntiin vuonna 2015. Nykyään se on mahdollisesti vielä lyhyempi” (Walid O. El Cheikh, ”Pitching for life”). Tämä otsikoiden, lyhyiden videoiden ja emotionaalisesti ylikuormitettujen kuvien jatkuva virta ei anna aivoillemme lepoa. Tiedon muodot muokkaavat ajattelutapojamme samalla tavalla kuin kieli muokkaa päättelytapojamme (Wittgenstein). Tämän seurauksena ajatuksemme ovat useimmiten hajallaan. Aivomme hyppivät kuin koiranpentu ajatuksesta toiseen, antamatta meille rauhaa ja vakautta.

ADT ADD:n sijasta. ”ADT, tarkkaavaisuushäiriö, joka johtuu aivojen ylikuormituksesta, on nyt epidemia organisaatioissa. Keskeisimpiä oireita ovat hajamielisyys, sisäinen kiihkeyden tunne ja kärsimättömyys. Ihmisillä, joilla on ADT, on vaikeuksia pitää asioita järjestyksessä, asettaa prioriteetteja ja hallita aikaa... ADT:stä kärsivä ei koe yksittäistä kriisiä vaan pikemminkin sarjan pieniä hätätilanteita, kun hän yrittää yhä kovemmin pysyä ajan tasalla asioista. ADT:stä kärsivät johtohenkilöt tekevät kaikkensa selvitäkseen työtaakastaan, jota he eivät yksinkertaisesti pysty johtamaan niin hyvin kuin haluaisivat, koska he ovat vastuussa siitä, että työtaakan kasvaessa he eivät valita. ADT:stä kärsivä tuntee siksi jatkuvaa matalatasoista paniikkia ja syyllisyyttä. Tehtävien hyökyaallon edessä johtohenkilöstä tulee yhä kiireisempi, lyhytsanainen, peräänantamaton ja keskittymiskyvytön, mutta hän teeskentelee, että kaikki on hyvin,” sanoo lääketieteen tohtori Edward Hallowell, psykiatri ja Harvardin lääketieteellisessä tiedekunnassa toiminut opettaja (<https://hbr.org/2005/01/overloaded-circuits-why-smart-people-underperform>). ADD on lääketieteellinen sairaus, joka ihmisillä on syntymästä alkaen. ADT on kuitenkin hankittu tila, jolle altistumme digitaalisen maailman aktiivisena jäsenenä.

Haamuraajaoireyhtymä.

The separation from iPhone is like phantom limb syndrome.

Most of us know how technology works, we know that it is poisonous, and still, we keep on pushing the buttons. We are only humans after all.



Kuvan teksti: Erossa olo iPhonesta on kuin haamuraajaoireyhtymä. Useimmat meistä tietävät, miten teknologia toimii, tiedämme, että se on myrkyllistä, ja silti painamme edelleen nappeja. Olemme loppujen lopuksi vain ihmisiä.

Kulttuurimme, jossa korostetaan teknologiaa ja multitaskausta, heikentää kykyämme keskittää huomiotamme pidempää aikaa. Kykymme ylläpitää tarkkaavaisuutta suurin vihollinen on tietenkin omissa taskuissamme – älypuhelimet, jotka auttavat meitä yhtenä hetkenä ja häiritsevät meitä toisena hetkenä. Tutkimukset osoittavat, että työpöydälläsi oleva älypuhelin vie aivotehoa, vaikka se olisi käännettynä alaspäin etkä edes katsoisi sitä (Scharmer, Otto. *The Essentials of Theory U: Core Principles and Applications*. Berrett-Koehler Publishers). Seitsemänkymmentäyhdeksän prosenttia älypuhelimien omistajista tarkistaa laitteensa viidentoista minuutin kuluessa heräämisestä joka aamu. Ihmiset tarkistavat puhelimensa kolmekymmentäneljä kertaa päivässä. Alan sisäpiiriläiset uskovat kuitenkin, että luku on lähempänä hämmästyttävää 150:tä kertaa päivässä. Olemme koukussa (Eyal, Nir. *Hooked*. Penguin Books Ltd).

Älypuhelin on eräänlainen huume. Me kaikki tiedämme, miten se toimii – himoitsemme nähdä tykkäyksiä sosiaalisessa mediassa tai meille lähetettyjä tapahtumaviestejä ja ilmoituksia. Voisitko nyt tehdä yksinkertaisen harjoituksen: laita

puhelimesi pois ja merkitse muistiin aika, jonka jälkeen sinulla on halu tarkistaa puhelintasi? Onnistuitko pysymään puhelimesta erossa hyvin 20 minuutin ajan? Tai 10 minuuttia? Ei ole helppoa edes kohtuullistaa suhdetta teknologioihin tai siirtyä tilapäisesti pois niistä. Kuinka monta perhettä on menettänyt toisensa, koska yksi pariskunnan jäsenistä tuijotti liikaa puhelinta? Moni.

Katsomme puhelimiämme ennen nukkumaanmenoa ja heti heräämisen jälkeen. Katsomme niitä, kun olemme ruuhkassa, kun odotamme jotakin, kun olemme työmatkalla jne. Tekstailimme sen sijaan, että soittaisimme. On pelottavaa ja häpeällistä tarkistaa, kuinka paljon aikaa keskimäärin vietämme puhelimen parissa. Mikä olisi vieläkin pelottavampaa olisi tarkistaa lasteni ruutu-aika, jos poistaisin heiltä rajat.

”Tiedämme tämän. Tiedämme, että puhelimemme ovat surkeita. Tiedämme jopa, että niiden sovellukset on suunniteltu riippuvuutta aiheuttaviksi... Nämä digitaaliset teknologiat kännyköistä Apple-kelloihin, Instagramista Slackiin kannustavat pahimpiin tapoihimme. Ne tukahduttavat parhaimmat suunnitelmamme itsesuojelusta. Ne ryöstävät vapaa-aikamme. Ne tekevät yhä mahdottomammaksi tehdä asioita, jotka oikeasti maadoittavat meitä... Mitä nämä teknologiat tekevät parhaiten, on muistuttaa meitä siitä, mitä emme tee: kuka hengaillee ilman meitä, kuka tekee enemmän töitä kuin me...” (Can't Even: How Millennials Became the Burnout Generation, Anne Helen Petersen, s. 153). Älypuhelimemme lisäävät neuroosia ja ne tekevät meistä neuroottisia.

Syytämme itseämme siitä, ettemme pysty olemaan erossa puhelimestamme. Siitä, ettemme pysty irrottamaan lapsiamme heidän puhelimestaan. Mutta me olemme vain ihmisiä. Olemme koukussa ja koukusta on vaikea irrottautua. Nämä laitteet on suunniteltu saamaan meidät tuntemaan huonoa omaatuntoa. ”Sillä tehdään rahaa. Tuo raha tulee huomiomme manipuloinnista, ylläpitämisestä ja houkuttelusta, jota myydään mainostajille, jotka puolestaan tekevät sovelluksella rahaa – ja tekevät puhelimestamme välttämättömiä” (Can't Even: How Millennials Became the Burnout Generation, Anne Helen Petersen, s. 155).

Netflixin suurin kilpailija on uni, sanoo Netflixin toinen perustaja Reed Hastings. Se ei ole vitsi ja se on pelottavaa, koska uni on meille perustavanlaatuinen tarve pysyäksemme terveinä. Facebookin tykkää-painikkeen luonut insinööri Justin Rosenstein ei enää pröystäile keksinnöllään. Hän kuvailee tykkää-painiketta ”kirkkaiksi pseudo-ilon värinöiksi, jotka voivat olla yhtä onttoja kuin vietteleviä. Yhä useammat ovat huolissaan siitä, että sen lisäksi, että teknologia koukuttaa käyttäjiä, se edistää niin sanottua ”jatkuvaa osittaista tarkkaavaisuutta”, joka rajoittaa vakavasti ihmisten kykyä keskittyä. Kaikki ovat hajamielisiä,” Rosenstein sanoo. ”Koko ajan.” (The Guardian).

Mielenrauhan tavoittelussa turvaudumme meditaatioon ja lataamme sovelluksen opastamaan meitä. Meditaatiosovellus, joka lähettää sinulle ilmoituksia – eikö olekin ironista? Harjoitteleme meditaatiota keskittyäksemme, jotta pystymme välttämään häiriötekijöitä, mutta sovellus lähettää häiritseviä ilmoituksia.

Teknologia on koukuttanut meidät dopamiinia aiheuttavan pelillistämisen avulla. Älypuhelimesta irrottautuminen on kuin haamuraajaoireyhtymää. Vaikka olemme tietoisia teknologian haitallisista vaikutuksista, jatkamme sen käyttöä, koska olemme vain ihmisiä. Teknologia on merkittävä ahdistuksen aiheuttaja, ja se voi lopulta johtaa burnoutiin.

FOMO.

Meillä on liian monta vaihtoehtoa, joista valita.

Rakastan monia urheilulajeja: uintia, luistelua, lenkkeilyä, thainyrkkeilyä ja tennistä, muutamia mainitakseni. Rakastan tanssimista, mutta minun on käytävä tanssitunneilla, jotta pysyisin taitotasoltani suhteellisen hyvänä. Sen sijaan, että valitsisin yhden urheilulajin, yritän harrastaa niitä kaikkia satunnaisesti. Pysyttelen ikuisesti ”harmaalla keskinkertaisuuden alueella” (mukava ilmaus kollegaltani) urheilusuoritusteni suhteen. Minun on jatkettava suomen kielen (joka on muuten maailman viidenneksi vaikein kieli) opettelua, jotta voisin integroitua paremmin paikalliseen yhteisöön. Ilmoittaudun aina jollekin kurssille, aloitan kurssin innokkaasti ja häpeäkseni jätän sen kesken. En muista, kuinka monta kertaa olen tehnyt näin. Haluan jatkaa maalaamista, koska se tuottaa minulle iloa. Haluan ja minulla on tarve viettää aikaa lasteni, ystäväni, vanhempieni ja tietysti mieheni kanssa. Muuten elämä menee vain ohi. Minun on säilytettävä fyysinen ja emotionaalinen mielenterveyteni ja haluan säilyttää ulkonäköni. Minulla on muutamia mielenkiintoisia ammatillisia projekteja, jotka haluaisin toteuttaa. Minun on tehtävä kaikki tarvittavat kotityöt siivouksesta ruoanlaittoon ja tavaroiden järjestämiseen. Ja lopuksi minun on tehtävä töitä maksaakseni laskuni ja tunteakseni olevani hyödyllinen yhteiskunnan jäsen. Kaikki on näkyvissä olevaa ja toteutettavissa, jos löydän vapaa-aikaa ja rahaa ja jos järjestelen asiat sopivasti. On selvää, ettei minulla ole aikaa kaikkeen. Joudun jatkuvasti tekemään valintoja ja tunnen, että kullakin valinnalla menetän jotain. Koen FOMOa – pelkoa siitä, että jään paitsi jostain. Tutkijat määrittelevät FOMOn ”ahdistavaksi tunteeksi, joka syntyy, kun ihminen havaitsee, että muilla on palkitsevia kokemuksia, joista hän itse jää paitsi. FOMOa koskevissa kyselytutkimuksissa sitä käsitellään tunnereaktiona” (Chan, Steven S., et al., Social media and mindfulness: Journal of Consumer Affairs 56.3 (2022): 1312-1331.). FOMO korreloi vahvasti sosiaalisen median käytön kanssa.

Otetaan esimerkki ammatillisen kehittymisen vaihtoehtoista.

Tietoyhteiskunnassa on enemmän vaihtoehtoja kuin menneisyyden hyvin tiukoissa yhteiskunnissa, joissa eivät vaihtaneet sosiaalisia luokkia. Talonpojan poika olisi talonpoika. Käsityöläisen tytär olisi käsityöläisen tytär, ja käsityöläisen vaimo käsityöläisen vaimo. Nyt kuitenkin on saatavilla paljon tietoa, ja vaihtoehdot ovat huomattavasti paljon laajemmat, ja tätä tukee myytti siitä, että kaikki vaihtoehdot ovat mahdollisia. Sankariyrittäjätarinat, Elon Muskin ja Steve Jobsin kaltaisilla hahmoilla varustettuina ovat melkoisia tarinoita, ja monet yksityiskohdat menestystarinoissa jätetään pois. On paljon helpompaa tulla menestyväksi yrittäjäksi, jos on syntynyt ”oikeaan” perheeseen, käynyt

koulua ”oikeiden” lasten parissa ja löytänyt näin loistavan verkoston ja yhteydet verrattuna Brasilian, Pakistanin tai Afganistanin faveloihin verrattuna jne. Realistisesti sanottuna kaikki vaihtoehdot eivät siis ole mahdollisia, mutta ne näyttävät olevan mahdollisia.

Ihmisille tarjolla olevat vaihtoehdot ovat toki suuremmat kuin ihmiskunnalla oli sata vuotta sitten, mutta ne ovat edelleen rajalliset. Niitä rajoittaa se, mistä olet kotoisin ja millainen verkosto sinulla on (koska verkosto tarkoittaa luottamusta); niitä rajoittaa perheesi alkupääoma (perhe, joka lähettää sinut oikeaan yliopistoon tai auttaa sinua sekoittumaan varakkaiden lasten joukkoon); niitä rajoittaa elämänvaiheesi (yksinhuoltajaäidillä, jolla on kaksi lasta ja asuntolaina, on tuskin varaa lopettaa kaikki ja sukeltaa syvälle yrittäjyyteen).

Vaihtoehtojen runsaus vahvistaa tyytymättömyyden tunnetta nykyiseen elämäämme. Saatat kysyä itseltäsi jatkuvasti, onko nykyinen työsi tai kumppanisi oikea sinulle vai odottaako nurkan takana jotain parempaa. Sisäisen rauhan löytäminen ei ole helppoa, kun uskot olevasi sankari ja vain oma laiskuutesi estää sinua etenemästä pidemmälle menestyksen tikapuilla. Elämämme ei ole kokemista ja nauttimista tässä hetkessä, vaan sen sijaan pyrimme pääsemään jonnekin tai saavuttamaan jotain käyttämällä elämää keinona päämäärän saavuttamiseksi.

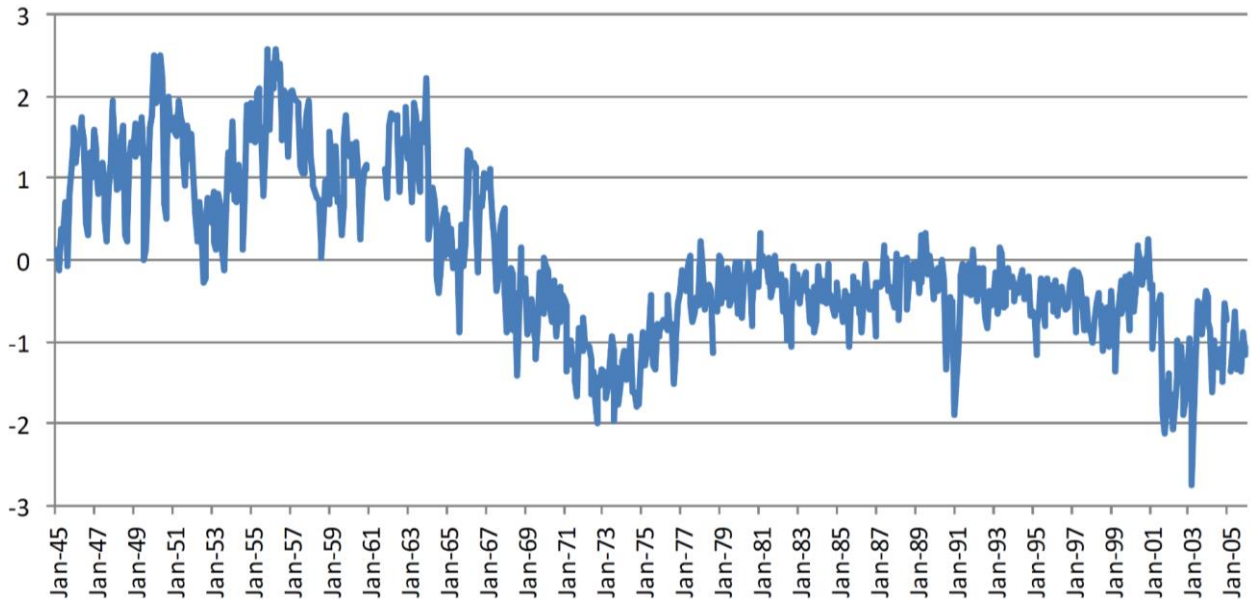
Vaihtoehtojen näkyvillä olo saa meidät haluamaan enemmän, himoitsemaan enemmän ja tuntemaan olomme tyytymättömäksi. Se saa meidät tuntemaan, että menetämme ns. kultaisen tilaisuuden pitää hauskaa (pitää hienot juhlat tai osallistua tapahtumaan), verkostoitua (ammattitapahtumassa), saada henkistä sisältöä (itsensä kehittämisen tilaisuudet) jne. Tinder edustaa hyvin FOMOa. Ihmiset kääntyvät pois hyvistä kumppanivaihtoehdoista, koska jokainen seuraava Tinder-profiili lupaa petollisesti olla vieläkin parempi. Jos pidät aina vaihtoehdosi auki, et pysty tekemään päätöstä ja alkamaan toimia sen mukaisesti. Hajautat energiasi moniin eri suuntiin pystymättä sukeltamaan tarpeeksi syvälle muutamaan niistä. Designing your life -menetelmän kehittäneiden Bill Burnettin ja Dave Evansin mukaan on helpompi tehdä päätös kolmesta vaihtoehdosta kuin viidestä, seitsemästä jne. vaihtoehdosta (Burnett, Bill; Evans, Dave., Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life (s. 93), Knopf Doubleday Publishing Group).

”Silti vapaasti tai lähes vapaasti saatavilla olevan tiedon uskomaton kirjo ei ole luonut valistuneempaa väestöä, vaan – päinvastoin – hämmentyneemmän väestön” (Eriksen, Thomas Hylland, Tyranny of the Moment: Fast and Slow Time in the Information Age. Pluto Press, Kindle Edition). Lisäisin tähän vielä – ahdistuneemman väestön.

Uutisten sävy.

Uutisten määrä ei ole ainoa ongelma. Ongelma on uutisten sävy – ne ovat yleisesti ottaen kielteisiä. Alla näet kuvaajan, joka mittaa sävyä. Kalev Leetaru sovelsi sentiment mining -nimistä tekniikkaa kaikkiin New York Times:ssä vuosina 1945–2005 julkaistuihin

artikkeleihin. Tunteiden louhinta arvioi tekstin tunnesävyä laskemalla positiivisia ja negatiivisia sävyjä sisältävien sanojen määrän.



*<http://data.gdeltproject.org/blog/2011-culturomics-20/figure10.png>

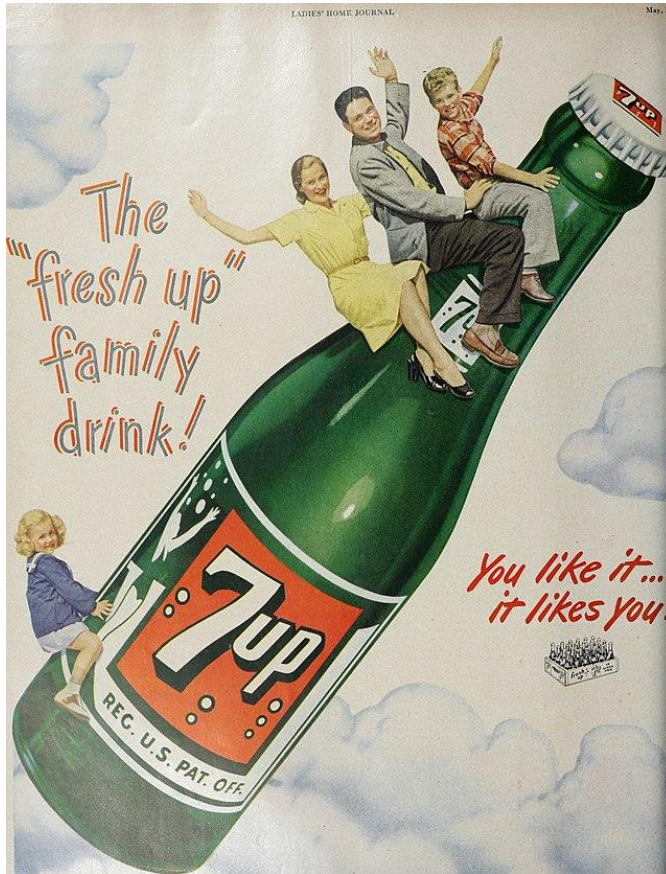
Olen täysin samaa mieltä siitä, miten kielteisiä kaikki nykyiset keskustelut ovat. Esimerkiksi yliopistossamme oli äskettäin tilaisuus, jossa keskusteltiin tulevaisuudesta. Puhujia aivoriihestä, pääministerin kansliasta, teollisuudesta jne. tuli esittelemään näkemyksiään tulevaisuudesta. Opiskelijat olivat tilaisuuden kohdeyleisönä. Paneelikeskustelun puhujat alkoivat maalata hyvin synkkää kuvaa tulevaisuudesta ja totesivat, että nämä opiskelijat sattuvat elämään kaikkein huonoimpia aikoja. Kyllä, me kaikki tiedämme, että Euroopassa on nyt sota, sitä ennen oli Covid, talous on kriisissä, energian hinnat nousevat jne. Tämä tapahtuma järjestettiin kuitenkin yhdessä Suomen johtavista yliopistoista. Nämä opiskelijat eivät ole keskellä taistelukenttää, ja suurella todennäköisyydellä eivät tule olemaankaan. Heillä on valtio, joka rahoittaa heidän korkeatasoisen koulutuksensa sekä asumisensa. Heidän ystävänsä ja vanhempansa ovat heidän tukena, eikä kukaan elä köyhyydessä, koska Suomessa on hyvä sosiaaliturva. Miksi uhkailla heitä näin epätoivoisilla nykyisyyden ja tulevaisuuden kuvilla?

Vastaus on helppo – se herättää huomiota. Uutispolitiikan saatavuusheuristiikkana on ”Jos se vuotaa verta, se johtaa” (Enlightenment Now: The Case for Reason, Science, Humanism, and Progress, 2018, Steven Pinker). Jos nämä julkiset puhujat muistuttavat kuulijoita suuresta lamasta, köyhyydestä kaikkialla Euroopassa ensimmäisen ja toisen maailmansodan jälkeen ja köyhyyden ja elämänlaadun pysymisestä alhaisena niin monessa osassa maailmaa, mutta ei Suomessa, he eivät saa tarpeeksi dramaattista vaikutusta aikaan eivätkä jää oppilaiden mieleen. Heidän tavoitteenaan ei ollut voimaannuttaa nuorempaa

sukupolvea olemaan aktiivinen ja tekemään muutoksia, vaan ainoastaan saada huomiota. Miltä opiskelijoista tuntui tämän tapahtuman jälkeen – aika pahalta ja passiiviselta. Mitä järkeä on yrittää ja opiskella ahkerasti, jos maailma on tuhoon tuomittu?

Uutiset ovat täynnä toistaan kauheampia kuvia ja otsikoita. Uutiset kilpailevat keskenään ajastamme ja huomiostamme. Tämä luo jatkuvan neuroottisen tunteen siitä, että me ja lapsemme olemme jatkuvassa vaarassa: ”Uusi aikakausi on vapauttava ja turhauttava, kiehtova ja pelottava. Se luo uusia haavoittuvuuden muotoja: globaalisti integroituneet tietokoneverkot merkitsevät sitä, että mitä tahansa tietokoneviruksista design-huumeisiin, tappaviin aseisiin ja tuhoisiin ajatuksiin virtaa vapaammin kuin koskaan ennen, haarautuu ja johtaa lukemattomien perhosvaikutusten kautta arvaamattomiin seurauksiin” Eriksen, Thomas Hylland, *Tyranny of the Moment: Fast and Slow Time in the Information Age*, s. 28, Pluto Press, Kindle Edition.) Uutisten lukemisen jälkeen emme tunne oloamme turvalliseksi istuessamme mukavassa kahvilassa rauhallisessa eurooppalaisessa kaupungissa kaukana todellisesta sodasta. Juha Äkräs, puhuja Hyvän elämän moottori -kurssillamme ja Hintsa Performancen toinen perustaja, sanoi, että jos huomaat, että tunnet olosi ahdistuneemmaksi uutisten lukemisen jälkeen, älä lue niitä liian usein ja varsinkaan aamulla, jotta et pilaa mieltäsi koko päiväksi. Varaa päivän aikana tietty aika, jolloin voit tarkistaa, mitä tapahtuu, mutta lopun päivää keskity omaan elämääsi murehtimatta jatkuvasti globaaleja ongelmia, joita et voi muuttaa.

Voiko rahalla ostaa onnea? Markkinointiala



1948 7 Up -mainos amerikkalaisessa Ladies' Home Journal -aikakauslehdessä

Katso yllä olevaa mainosta. Mitä näet? Onnellisen ydinperheen, jonka kaikki jäsenet hymyilevät ja näyttävät terveiltä ja onnellisilta. Mitä tämä mainos siis yrittää myydä sinulle? Ajatuksena on, että jos ostat 7 Up -juomaa, sinä ja perheesi olette onnellisia. Onnellisuuden kuvitelma on tärkein markkinointituote, jota ala yrittää myydä sinulle.

"Jos onnellisuus riippuu aina jostakin, mitä odotetaan tulevaisuudessa, jahtaamme aarnitulta, joka on aina ulottumattomissa, kunnes tulevaisuus ja me itse katoamme kuoleman kuiluun."

Watts, Alan W., Wisdom Of Insecurity (s. 15), Ebury Publishing.

Frank Martela kirjoittaa kirjassaan "Elämän tarkoitus", että länsimaisissa yhteiskunnissa onnellisuus nähdään henkilökohtaisena tavoitteena ja velvollisuutena. Kulttuurimme istuttaa meihin halun olla onnellinen, mikä tekee onnettomuudesta kaksinkertaisen haasteen, joka ei sisällä ainoastaan negatiivisten tunteiden kokemista vaan

myös syyllisyyden tunteen siitä, että emme täytä kulttuurimme odotusta jatkuvasta onnellisuudesta.

Tärkein viesti on, että teet jotain väärin juuri nyt. Syöt epäterveellistä ruokaa ja syötät lapsillesi epäterveellisiä tuotteita, et juo oikeita juomia etkä oikeita määriä, etkä pidä tarpeeksi hauskaa. Onnistuit jopa harjaamaan hampaasi väärällä tavalla. Ainoa mahdollinen pelastus on ostaa tuote, jota myyjät yrittävät myydä sinulle. Tämäntyyppiset viestit lisäävät elämäämme neuroottisuuden tunteita. Ne kaikki kilpailevat keskenään huomiostamme. "Ajatusten (ja tiedon) vapaa saatavuus merkitsee samanaikaisesti sitä, että monet niistä kilpailevat päässämme olevasta vapaasta tilasta, mikä johtaa hämmennykseen ja epävarmaan identiteettiin." Eriksen, Thomas Hylland, *Tyranny of the Moment: Fast and Slow Time in the Information Age* (s. 28), Pluto Press.

Sosiaalinen media ja tuttavien kuvat.

Facebook-meemistä: "Yritän menestyä urallani, ylläpitää sosiaalista elämää, juoda tarpeeksi vettä, harrastaa liikuntaa, vastata kaikkien tekstiviesteihin, pysyä järjissäni, selvittää hengissä ja olla onnellinen."



Tämä oli minun elämäni, ja se on monien nykyajan aikuisten elämää. Olen edelleen ajoittain neuroottinen ja ahdistunut; en ole koko ajan onnellinen enkä nuku hyvin joka yö. Kun olin ahdistunut suurimman osan ajasta, minusta tuntui siltä, että ympärilläni olevat

ihmiset, työtoverini ja tuttavani onnistuivat luomaan elämänsä kokonaisvaltaisesti. Sen perusteella, mitä he julkaisivat sosiaalisessa mediassa, heidän tasaisten saavutustensa siivittäminä, heillä oli täydellisen tasapainoiset ja samalla onnistuneet elämät. Mainitsen tässä yhteydessä tarkoituksella kollegat ja tuttavat, en ystäviä. Nämä ovat siis ihmisiä, joiden kanssa minulla ei ole liian läheistä suhdetta, joiden kanssa emme jaa ongelmiamme, mutta pidämme mukavan näköistä julkisivua.

Kulttuurissamme odotetaan, että menestyvät jatkuvasti kaikilla elämän aloilla. Nyt ei enää riitä, että näytät, miten etenet urallasi. Sinun on lisäksi esitettävä, kuinka hyvä vanhempi ja/tai kumppani olet, kuinka hengellinen olet ja kuinka paljon välität muista ja ympäröivästä maailmasta. Ihmiset kilpailevat epätodellisilla sosiaalisen median profiileillaan. Laittamalla hymyn huulille ja tekemällä positiivista ajattelua koskevan Tik Tok -videon masennuksen keskellä tai tekemällä inspiroivan postauksen unettoman yön jälkeen. Me kaikki tunnemme ilmiön, kun ihmiset esittävät julkisesti väitteitä siitä, kuinka onnellisia heidän perhesuhteensa ovat, kun kaikki on todellisuudessa hajoamaisillaan. Naiset tai miehet julkaisevat kuviaan uimapuvuissaan, koska he kaipaavat huomiota. Ihmiset luovat Tinder-profiileja vain saadakseen tykkäyksiä ja voidakseen taas uskoa itseensä.

Ihmisillä on taipumus antaa positiivinen kuva itsestään sosiaalisessa mediassa. Tämä näyttää vain kolikon toisen puolen, ja ei koko heidän elämäänsä. On hyvä muistaa, että ihmiset, jotka näyttävät liian onnellista kuvaa sosiaalisessa mediassa voi olla halu alitajuisesti vakuuttaa itselleen, että heidän elämänsä on hyvää. Heillä saattaa olla piilossa olevia ongelmia, joita he salaavat julkisuudelta, ja he tarvitsevat lisämotivaatiota noustakseen aamulla ylös ja selvitäkseen päivästä.

”Instagram-äiti on ’siisti, sävyisiä äiti, joka pitää superjärjestettyä kalenteria perheen tapaamisista, haluaa jännittävää seksiä riippumatta siitä, mihin aikaan lapset menivät nukkumaan, osaa lokeroida työn ja kodin erilleen toisistaan, eikä koskaan anna lastensa katsoa televisiota tai syödä muroja päivälliseksi” (Can't Even: How Millennials Became the Burnout Generation, Anne Helen Petersen, s. 222). En ole Instagram-äiti enkä tule koskaan olemaankaan. Pitäisikö minun tuntea syyllisyyttä siitä? Instagram-vanhemmuus on sitä, valehtelet itsellesi ja muille, että voit olla täydellinen vanhempi, ainakin valokuvan ottamisen ajan. Vanhemmat, jotka ovat aidosti lastensa kanssa, eivät julkaise lastensa kuvia, vaan viettävät aikaa lastensa kanssa. Minä en koskaan julkaise lasteni kuvia sosiaalisessa mediassa, ensinnäkin se ei ole turvallista, toiseksi minun ei tarvitse vakuuttaa itselleni tai muille, että olen hyvä äiti.

Meitä pommitetaan kaikkialta maailmasta tulevilla tarinoilla, jotka kertovat omaisuuksia takoneista self-made-miehistä ja -naisista, ihanteellisista vanhemmista, jotka pystyvät viettämään riittävästi aikaa lasten kanssa ja jatkamaan loistavaa uraansa, ylisuorittajista, jotka pystyvät omistamaan aikaa itsensä kehittämiseen, ammattiurheiluun ja henkiseen harjoitteluun startup-yrityksensä pyörittämisen ohella. Tuntuu, että näillä ihmisillä on enemmän kuin 24 tuntia vuorokaudessa. Luemme heistä ja ajattelemme: mitä minussa on vikana? Saatat kysyä itseltäsi samoja kysymyksiä yhä uudelleen ja uudelleen: Miksi en

vieläkään löydä täydellistä tasapainoa perheen ja työn tai opiskelun välillä, miksi en ole vielä tässä iässä luonut menestyvää startup-yritystä, miksi en vieläkään löydä aikaa tietyn taidon kunnolliseen oppimiseen tai miksi jätän kuntoilun väliin, vaikka tiedän, miten tärkeää se on? Kaikki nämä ihmiset, joista luen, ovat kykeneviä, mutta minä en ole. Useimmissa tapauksissa alitajuisesti alamme kilpailla näiden ihmisten kanssa ja päätämme työskennellä kovemmin saavuttaaksemme ihanteemme. Leikkaamme vapaa-ajastamme ja unestamme, jotta pääsisimme nopeammin eteenpäin jossakin illuusiomaratoniissamme.

Olemme muuttuneet brändeiksi emmekä ole enää aitoja itsejämme. Vahva brändi vaatii jatkuvaa ylläpitoa, mikä tarkoittaa jatkuvaa postaamista sosiaalisessa mediassa. Verkkoläsnäolostamme on tullut olemassaolomme synonyymi. Me postaamme, siis olemme. Jokaisesta hetkestä, jopa yksityiselämässämme, on tullut potentiaalinen tilaisuus brändäämiseen, mikä johtaa siihen, ettemme koskaan pidä todellista taukoa. Teknologian helppous kannustaa meitä jatkamaan tätä sykliä, vaikka haluaisimme mieluummin harrastaa muuta toimintaa, kuten lukea tai käydä kävelyllä. Itsestämme osittain keksityn version kuratointi sosiaalisessa mediassa toimii pakokeinona itsetutkiskelusta. Liiallinen työnteko on myös tällainen pakomuoto.

Ymmärrämme, että nämä profiilit eivät ole todellisia. Ennen kuin järkeilemme, reagoimme kuitenkin tunnetasolla ja tunnemme, että olemme häviämässä kilpailun. Alitajuisesti alamme kilpailla. Se lisää niin paljon ahdistusta ja neuroottisuutta jokapäiväiseen elämäämme.

Digitaalinen ja sosiaalinen media ovat uhka. ”Tutkimukset osoittavat, että suuri osa tanskalaisista perheistä on joskus kokenut stressiä. Tanskalaiset vanhemmat eivät kuitenkaan tee pidempiä työpäiviä, ja myös vapaa-ajan määrä on sama. Se, mikä on muuttunut, on digitaalisen median parissa viettämiemme tuntien määrä ja näin yksilöllistymisemme tarve. Ei riitä, että on hyvä kansalainen, joka maksaa veronsa ja käyttäytyy hyvin, ei, meillä on oltava ura, perhe, kaunis koti, huolehdittava ulkonäöstämme, toteutettava itseämme – ja puhuttava siitä sosiaalisessa mediassa. Nämä mediat vievät pois ajasta, jota voisimme viettää yhdessä, ja nämä mediat voivat aiheuttaa ristiriitoja, jos vanhemmat yrittävät rajoittaa näiden käyttöä lapsiltaan” (Hygge, the Danish Art of Happiness, Marie Tourell Sørderberg).

Kilpailu.

On olemassa mukava vitsi:

- *Miten tulla rikkaaksi?*

- *Hyvin helppoa – sinun on vain synnyttävä rikkaaseen perheeseen.*

Me kaikki jahtaamme illuusiota siitä, että voisimme elää täydellisen tasapainoista elämää: tehdä vain sitä, mistä pidämme, ansaita sillä paljon rahaa, olla miellyttävä vanhempi, jolla on aina aikaa lapsille, olla empaattinen kumppani ja varata riittävästi aikaa itsensä

kehittämiseksi. Miten? Samaan aikaan, kun jahtaamme tätä illuusiota, työmarkkinoilla on todellista kilpailua. Esimerkiksi Suomessa 60- ja 70-luvuilla yliopistosta valmistuneet löysivät hyvin helposti töitä vain siksi, että heillä oli yliopistotutkinto. Nyt huomaan, miten vaikeaa Aalto-yliopistosta valmistuneiden, Aalto-yliopiston tutkinnon suorittaneiden ulkomaalaisten opiskelijoiden ja kauppatieteiden opiskelijoiden on löytää töitä, jos heillä ei vielä ole kokemusta harjoittelupaikoista juuri tietyissä, tunnetuissa yrityksissä. Ainoastaan tietojenkäsittelytieteiden opiskelijat saavat kunnon työpaikan jo maisterin tutkielmaa tehdessään. Silti kiellämme sen tosiasian, että mikä tahansa vakituinen työ, joka auttaa tarjoamaan toimeentulon, on hyvä. Ihmisiä, jotka eivät tee jotain siistiä, pidetään luusereina. Taistelu ”siisteistä” työpaikoista on kovaa ja kilpailu todellista.

Talous ajautuu yhä syvemmälle kriisiin. Suomen hallitus tunnustaa kaikilla tasoilla, että korkeakoulututkinnon suorittaneille on tarjolla vähemmän työpaikkoja kuin valmistuneita todellisuudessa on. Tämä oivallus loi yliopistoihin paradigman, jossa opiskelijoille opetetaan yrittäjämäistä ajattelutapaa ja valmiuksia toivoen, että tämä paketti auttaa heitä luomaan omia työpaikkoja, jos työtä ei markkinoilta löydy. Me kaikki tiedämme jo nyt, että todennäköisesti meillä ei tule olemaan mitään eläkettä, koska mitään ei ole jäljellä. Suomi on jo nyt velkaantunut neuvostovuosien jälkeen ja tämä velka pahenee energian hinnan noustessa.

Ulkomaalaisena tiedän, miten vaikeaa maahanmuuttajien on löytää työtä Suomesta. Kukaan ei sano sitä ääneen, mutta maa on pieni ja on äärimmäisen tärkeää, kuka tuntee kenet ja mistä perheestä olet. Kilpailu on todellista ja kovaa. Jotta minut nähtäisiin potentiaalisena urakandidaattina omalla self-help-alallani, minulla on oltava työpaikka, vähintään maisterin tutkinto, tohtorin tutkinto olisi parempi, näyttöä julkisista puheista, tapahtumista, koulutuksista, asiantuntijamainen sosiaalinen profiili, jolla on suuri yleisö, ja suomen kielen taito. Kaikki tämä tekee minusta keskivertokandidaatin. Samaan aikaan Suomessa on paljon helpompi tilanne kuin monissa muissa maissa.

Työskentelen tällä hetkellä akateemisessa maailmassa ja tiedän, että kilpailu tällä sektorilla on kovaa. Kuinka monta kehää tutkijan on läpäistävä saadakseen tekstinsä julkaistuksi? Artikkelin pitäisi olla mahdollisimman täydellinen, jotta se hyväksyttäisiin. Tässä on erään tutkijan jakama kommentti luennolla, miten hyväksyä elämä sellaisena kuin se on kaikkine ylä- ja alamäkineen: ”Ongelmani ei ole se, ettenkö hyväksyisi epätäydellisyyttä, vaan akateeminen maailma ei hyväksy sitä. Minusta tuntuu, etten koskaan tuota tarpeeksi hyvää jälkeä, koska aina on jokin näkökulma, jota en ole ottanut työssäni huomioon.” Todellinen ongelma ei ole tässä henkilön tilannekäsitys tai korkeat odotukset itseään kohtaan, vaan järjestelmän kovuus, todellisuus, joka ei anna paljon mahdollisuutta rauhaan.

Tarkastellaanpa toimittajamarkkinoita Yhdysvalloissa. ”Esimerkiksi minun uutistoimistossani toimittajille annetaan mahdollisuus pitää vapaapäivä tai pari sen jälkeen, kun he ovat raportoineet traumaattisesta tapahtumasta, kuten joukkoampumisesta. Mutta harva käyttää tätä tarjottua päivää, koska journalistin kaltaisessa työssä, jossa tuhannet ihmiset ovat nälkäisiä työsi perään, ei oikeastaan ole mahdollisuutta lepoon – tämä on

tilaisuus profiloitua henkilönä, joka ei tarvitse tilaa henkiseen palautumiselle” (Can't Even: How Millennials Became the Burnout Generation, Anne Helen Petersen, s. 74).

DWYL-maksimi tai löydä intohimosi.

Valmentajan ja asiakkaan välinen vuoropuhelu

- *Haluan muuttaa elämäni*
- *Mikä on intohimosi?*
- *No, en tiedä.*
- *Tule takaisin, kun tiedät.*

Kilpailuaiheesta jatkaen yksi ahdistuneisuutemme suurista aiheuttajista on Do What You Love (DWYL) -maksimi. Se antaa väärän illuusion siitä, että voimme yhdistää työn ja intohimon. Joissakin tapauksissa tietysti voimme. Useimmissa elämäntilanteissa emme kuitenkaan voi.

Ensinnäkin useimmilla ihmisillä ei ole tiettyä intohimoa. Useimmilla ihmisillä ei ole sitä yhtä asiaa, josta he ovat intohimoisia – sitä ainoaa motivaattoria, joka ohjaa kaikkia heidän elämänsä päätöksiä ja täyttää jokaisen hereilläolohetken tarkoituksen ja merkityksen tunteella. Se on normaalia. Ihmiset, joilla on tällainen intohimo, tai jopa pakkomielle, ovat harvinaisia.

Toiseksi ihmisten on varattava aikaa intohimon kehittämiseen. Tutkimukset osoittavat, että useimmilla ihmisillä intohimo kehittyy sen jälkeen, kun he ovat kokeilleet jotakin, huomanneet pitävänsä siitä ja oppineet sen hallitsemaan – ei ennen sitä. Stanford Center on Adolescence -keskuksen johtaja totesi, että vain yhdellä viidestä 12–26-vuotiaasta nuoresta on selkeä visio siitä, mihin hän haluaa mennä, mitä hän haluaa saavuttaa elämässään ja miksi. Kokemus viittaa samoin siihen, että 80 prosenttia kaikenikäisistä ihmisistä ei oikeastaan tiedä, mikä on heidän intohimonsa (Burnett, Bill; Evans, Dave. *Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life*. Knopf Doubleday Publishing Group).

DWYL:n maksimi neuvoo että, mitä rakastat, älä tuhlaa elämääsi. On aika huono uskomus keskittää työsi intohimosi ympärille. ”Retoriikka ‘Tee mitä rakastat? Ja et tule koskaan enää koskaan tekemään töitä elämässäsi’ on burnout-ansa” (Can't Even: How Millennials Became the Burnout Generation, Anne Helen Petersen, s. 68).

Alkuperäinen ajatus kutsumuksesta tai intohimosta on peräisin protestanttisesta uskonnosta – ”ajatus siitä, että jokainen ihminen voi ja hänen pitäisi löytää työ, jonka kautta hän voi palvella Jumalaa” (Can't Even: How Millennials Became the Burnout Generation, Anne Helen Petersen, s. 81).

Tämän matkan varrella olevat sudenkuopat:

- o Sinun odotetaan tyytyvän pieneen tai jopa olemattomaan palkkaan, koska olet onnekas – teet sitä, mitä rakastat. Käytäntö, jolloin maksetaan liian vähän, mutta luodaan sellainen ajatus kultista, että ihmiset ajattelevat sen olevan enemmän heidän perheensä ja yhteisönsä kuin työpaikka, kehitettiin Piilaakson startup-yrityksissä. Insinöörit jäivät ja jäivät tekemään ylitöitä ilmaiseksi, koska he eivät näe rajaa työnsä ja yksityiselämänsä välillä. Näin ollen tämä on reilua, kun he ovat tällaisesta sitoutumisesta oikeutettuja osuuteen osakkeista, mitä he eivät aina tosiasiallisesti saa.

Kun intohimosta tulee sosiaalisesti hyväksytty motivaatio uudelle työntekijälle, keskustelut palkoista, sosiaalietuuksista, sairausvakuutuksesta ja niin edelleen eivät ole niin tärkeitä, koska loppujen lopuksi tämä henkilö saa työskennellä jonkin sellaisen asian parissa, josta hän on innostunut. Hänen pitäisi olla kiitollinen työnantajalle tällaisesta mahdollisuudesta.

Yritykset voivat hyötyä harhakuvitelmistamme. Työnantajat ovat kehittäneet algoritmeja, jotka erottavat toisistaan ”intohimoiset” työnhakijat ja ne, jotka vain ”lähettävät” hakemuksen. Tämä perustuu oletukseen, että ”intohimoiset” hakijat ottavat todennäköisemmin vastaan tehtäviä ja suorittavat ne ilman valituksia tai vaatimuksia.

- o Persoonallisuutesi ja työsi sulautuvat yhteen. Jos jokin työssä kaatuu – se vaikuttaa suoraan persoonallisuuteesi.

- o Työn ja vapaa-ajan väliset rajat katoavat. Tämä johtaa siihen, että työtä tehdään enemmän ja vapaa-aikaa on vähemmän. ”Adam J. Kurtz kirjoitti DWYL-periaatteen uudelleen Twitterissä: ’Tee sitä, mitä rakastat, ~~etkä koskaan tee päivääkään töitä elämässäsi~~ työskentele helvetin kovaa koko ajan ilman rajoja ja ota myös kaikki äärimmäisen henkilökohtaisesti’ (Can't Even: How Millennials Became the Burnout Generation, Anne Helen Petersen, s. 69). Jokainen hetki, jolloin henkilö ei työskentele intohimonsa parissa, tarkoittaa sitä, että joku toinen menee edelle. Kilpailun paine on hyvin suuri.

- o Jos jostain syystä olet löytänyt itsesi työstä, jossa sinua ei hyväksikäytetä etkä vihaa sitä, mutta sinulla ei oikeastaan ole työhösi ”kutsumusta” tai se ei ole keskeinen ”intohimosi” – ajattelet, että se on häpeällistä. On häpeä olla tekemättä siistiä työtä, pitää vakautta ja selkeää työ- ja yksityiselämän tasapainoa parempana kuin burleskikuluttuuria. On häpeällistä olla vain yhdessä työssä, on häpeällistä olla kaupallistamatta harrastuksiaan, olla pitämättä vaikuttavaa sosiaalisen median tiliä, olla tekemättä freelancer-hommia sivutoimisesti, olla tekemättä liikaa töitä ja kertoa siitä kaikkialla.

Kollegani yliopistosta kertoi seuraavan tarinan töistä. He palkkasivat harjoittelijan, jonka tehtävänä oli päivittää sosiaalista mediaa, järjestää tapahtumia ja tehdä melko paljon rutiinitehtäviä. Sitä varten hänet oli palkattu. Hän alkoi kuitenkin valittaa, että monet tehtävät ovat tylsiä ja epäkiinnostavia, ja sen sijaan hän meni johdon kokouksiin ja alkoi ehdottaa ideoita liiketoiminnan kehittämiseksi. Suomessa työympäristö on hyvin tasainen, ja jokainen voi helposti kommunikoida kaikkien ylimpien johtajien kanssa. Luovuus työssä ja

innovaatioiden ehdottaminen on tietysti hyvä asia, mutta ei muiden suorien tehtävien kustannuksella. Myös potkuja on vaikea antaa. Tämän seurauksena kollegani ja muut tiimin jäsenet päätyivät tekemään kaikki ne rutiinitehtävät, jotka harjoittelijan pitäisi tehdä odottaessaan hänen sopimuksensa päättymistä, jota ei tietenkään jatkettu.

DWYL-maksimi on esimerkki ylellisyysuskosta. Ylellisyysuskomukset ovat ideoita ja mielipiteitä, jotka antavat rikkaille aseman hyvin pienin kustannuksin, mutta jotka vievät veronsa alemmalta luokalta. Käsitteen kehitti Rob Henderson, tohtorikoulutettava Stanfordissa. Aikaisemmin amerikkalaiset yläluokkaiset osoittivat yhteiskunnallista asemaansa ylellisyystavaroilla. Nykyään he tekevät sen ylellisyysuskomuksilla. Alla on joitakin esimerkkejä ylellisyysuskomuksista.

Hyvin yleinen ylellisyysuskomus on se, että sinun tulisi olla rohkea ja lähteä yrittäjyyden polulle. Tämä on hyvin riskialtista, ja moni romuttaisi elämänsä ja perheensä elämän, kun lähtevät rohkeasti yrittäjyyden polulle.

Ylellisen ajatusmaailman mukaan ajatellaan, että uskonto on kohtuutonta tai haitallista. Varakkaat ja yläluokka todennäköisemmin ovat ei-uskovaisia tai eivät kuulu kirkkoon. Heillä on keinot ja resurssit kukoistaa ilman uskonnon sitovaa voimaa elämässään. Uskonnolla on kuitenkin tärkeä rooli pienituloisten yhteisöjen sosiaalisessa yhteenkuuluvuudessa. Uskonnon merkityksen huomiotta jättäminen voi vaikuttaa kielteisesti vähävaraisiin. Toisaalta varakkaat löytävät usein tarkoituksen urastaan, mutta suurimmalla osalla tavallisista ihmisistä ei ole tätä etuoikeutta. He tekevät työtä ansaitakseen elantonsa, ja ilman vahvaa perheen tai yhteisön tukea heidän työnsä voi tuntua tarkoituksettomalta.

Yksi myytti, joka pitää meidät liikkeellä eteenpäin (eikä pahempaan suuntaan), on myytti täysin itse onnistuneesta ihmisestä. Se on hieno ajatus, mutta tietysti harhainen. Se on myytti siitä, että jos tekee kovasti töitä, pääsee tähtiin. Tämä myytti jättää rajoitukset täysin huomiotta. On olemassa esteitä, joita on vaikea (joskus lähes mahdotonta) ylittää, ja se on juuri niin. Kaikki ei ole mahdollista. Uskomalla tähän myyttiin, kun emme onnistu, alamme syyttää itseämme siitä, ettemme onnistuneet, sen sijaan että tajuaisimme, että se oli myytti, jota yritimme kopioida. Ajatus täysin itse menestyksenä luoneesta miehestä tai naisesta, kuten kaikki mytologiat, perustuu tiettyjen tosiasioiden tietoiseen sivuuttamiseen. Uskomusta ylläpitävät usein he, jotka ovat jo saaneet siitä etua.

Toinen esimerkki ylellisyysuskomuksesta, jota kuvasin edellä sosiaalista mediaa koskevassa osassa, on ajatus siitä, että voit luoda täydellisen tasapainoisen elämän. On monia myyttejä, jotka johtavat meitä harhaan. Kun yritämme saavuttaa jotakin myyttistä ja palamme loppuun tällä matkalla, sen sijaan, että heittäisimme tämän ajatuksen roskakoriin, alamme syyttää itseämme siitä, ettemme ole tarpeeksi älykkäitä, emme ole tarpeeksi ahkeria jne. Tämän seurauksena ahdistuksemme kasvaa kuin sienet sateen jälkeen.

”Kaikki nämä ylellisuuden uskomukset ovat mielestäni lähtöisin hyvistä aikomuksista ja taipumuksesta ennakkoluulottomuuteen. Todennäköisesti. Mutta kun sosiaalisesti

vaikutusvaltaiset yhteisöt omaksuvat ne ja tulkitsevat ne hyveen symboliksi, nämä uskomukset muuttuvat sitten hyvistä haitallisiksi. Koska ihmiset, jotka viestittävät näistä uskomuksista, eivät ole niitä, jotka kantavat niiden seuraukset” (Rob Henderson).

Vanhemmuuden jokapäiväinen stressi ja se, miten kasvatamme lapsemme nyt.

Nykyaikainen vanhemmuus on toinen kauhutarina. Olin hiljattain itsekin yksinhuoltaja. Päätös olla vanhempi nyky-yhteiskunnassa on kuin allekirjoittaisi tietoisesti tuomioistuimen tuomion siitä, että et aina ole tarpeeksi hyvä ja petät lapsesi tavalla tai toisella. Yksi suurimmista stressitekijöistä on paine tarjota omille lapsille parasta ja antaa heille kaikki mahdollisuudet menestyä. Saatavillamme on helposti paljon, usein ristiriitaistakin tietoa siitä, mitä vanhempina meidän tulisi tehdä. Tämän tiedon äänensävy on sama kuin uutisten keskiverto äänensävy, joka kuvaa, miten olet parhaillaan vahingoittamassa lapsiasi tekemällä jotain väärin. Sosiaalinen media edistää osaltaan tunnetta lastesi pilaamisesta. Vanhemmille on tullut helpommaksi verrata elämäänsä muiden elämiin, mikä johtaa riittämättömyyden tunteeseen ja stressiin.

Toinen merkittävä stressin lähde on työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen. Nykypäivän nopeatempoisessa maailmassa monet vanhemmat tekevät pitkiä työpäiviä ja vaativia töitä, jolloin aikaa lapsille ja yksityiselämälle jää vähän. Tämä johtaa usein syyllisyyden tunteisiin. Samaan aikaan yrität vain keksiä keinoja tulla toimeen, ja se tarkoittaa työn tekemistä.

Kun minä kasvoin, neuvostovanhemmat eivät tunteneet sellaisia käsitteitä kuin lasten mielipiteiden kuunteleminen tai rohkaisevan ympäristön tarjoaminen ja lapsen tunteiden tunnustaminen. Aikuiset tekivät kovasti töitä elannon eteen ja selvisivät hädin tuskin. Se, että sinulla lapsena oli ruokaa, vaatteita ja mahdollisuus käydä koulua, oli täydellisen vanhemmuuden standardi. Äitini joutui pesemään vaatteet käsin ja seisomaan pitkissä jonoissa saadakseen ruokaa kuponkeja käyttäen. Hänellä ei ollut enää paljon energiaa huolehtia siitä, miltä minusta henkisesti tuntui. Elämä oli rankkaa, ja meidät on opetettu olemaan kiitollisia elämän perusasioista menemättä sentimentaaliselle tasolle. Minulla oli henkilökohtainen vastuideni lista, ja pidin tunteeni enimmäkseen itselläni. Olin aikuinen paljon aikaisemmin kuin monet nykyajan lapset ovat (myös omat lapseni). Äitini ei kokenut itseään huonoksi vanhemmaksi, koska hänellä ei ollut paljonkaan huolta henkisestä hyvinvoinnistani verrattuna nykyajan äiteihin.

Kuuntelen lapsiani. Kuuntelen heidän tunteitaan, huolenaiheitaan ja valituksiaan. He eivät pelkää riidellä kanssani tai kieltäytyä tekemästä sitä, mitä pyydän heiltä. He odottavat, että olen aina käytettävissä lohduttamaan heitä, ja niin olenkin. Joskus minusta tuntuu, että lapseni omistavat minut, olen heidän omaisuuttaan, jota he voivat käyttää milloin haluavat. Tarjoan heille kaikki perustarpeet yhdessä emotionaalisen tuen kanssa, jonka onnistun

puristamaan vapaa-aikaani. Silti minusta tuntuu jatkuvasti, etten tee tarpeeksi, koska nyky-yhteiskunta asettaa vanhemmille paineita.

Tätä painetta on vaikea käsitellä jopa ydinperheissä, joissa on kaksi vanhempaa ja mummot ja vaarit. Hiljattain olin yksinhuoltaja, joka asui maassa, jossa minulla ei ole sukulaisia. En voinut pyytää ketään auttamaan minua ja hakemaan lapsiani päiväkodista tai koulusta tai harrastuksesta tai viemään heitä lääkäriin. Tein kaiken yksin, välinpitämättömänä omista tunteistani tai terveydentilastani. Jos olin sairas, minun oli silti vietävä lapseni päiväkotiin kuumeestani huolimatta. Olen varma, että elämäni on tuttua monille yksinhuoltajille, samoin kuin tunteeni siitä, etten ole täydellinen vanhempi.

Minua itseäni ärsyttää eniten se, että olen usein väsynyt päivän päätteeksi, eikä minulla ole paljon energiaa pitää hauskaa lasteni kanssa: leikkiä, pelleillä tai saada aikaan juhlan tuntua. Tämä saa minut tuntemaan itseni hyvin surulliseksi siitä vähäisestä ilosta, jota lapseni saavat. Tiedän, mistä tämä ajatus ihanneäidistä on peräisin ja että se on harhakuva. Silti joskus tuntuu pahalta, kun olen väsynyt ja emotionaalisesti tyhjä. Se saattaa helposti johtaa itsetuhoisen ajattelun silmukkaan.

Toinen nykyajan vanhempien haaste on vaaran pelko. Meillä on tarve jatkuvaan valvontaan ja lasten huomioimiseen. Nettikiusaamisen yleistymisen ja verkkoturvallisuuteen liittyvien huolenaiheiden vuoksi vanhemmat ovat enemmän kuin koskaan huolissaan lastensa turvallisuudesta ja hyvinvoinnista. Uutisissa näkemiemme kauhujen vuoksi maailma näyttää olevan paljon vaarallisempi paikka kuin ennen. Todellisuus on kuitenkin toinen.

Koska olen lapsi 90-luvun Venäjällä, tiedän, että lasteni lapsuus tapahtuu paljon turvallisemmassa ympäristössä kuin minun lapsuudessani. 90-luvun lapsena oleminen tarkoitti jatkuvaa liikkumista vaarallisessa ympäristössä ilman kännykkää tai vanhempia, jotka olisivat seuranneet sijaintiasi. Minun lapsuudessani saimme (valitettavasti) ostaa savukkeita ja kaikenlaista alkoholia missä iässä tahansa. Yksi neljäsosa luokastani yhdeksännellä luokalla (14-vuotiaana) alkoi kokeilla huumeita, koska niitä oli helposti saatavilla. Kotona meillä oli ahdistuneita vanhempia, jotka menettivät työpaikkojansa ja kaikenlaisen tulevaisuudenkuvan. Monet kääntyivät alkoholin puoleen keinona paeta synkkää todellisuutta. Isäni suoritti tohtoriopintoja fysiikan tiedekunnassa. Neuvostoliiton hajoamisen jälkeen hän ei vain saanut enää palkkaa, kuten eivät miljoonat muutkaan. Vaarat, joita meillä oli, olivat todellisia. Vanhemmat olivat huolissaan siitä, pääsisimmekö yöllä kotiin. Sellaiset huolet kuin terveellinen ruokailu tai katsommeiko liikaa televisiota tai voimmeko hyvin, eivät kuuluneet heidän ajatuksiinsa. Kun taas nyt, vaikkapa Pohjoismaissa, jossa elämä on turvallista, luonto on loistava, ja koulujen standardit korkeat, huolehdimmeko jo liikaa lastemme turvallisuudesta?

Lopuksi, kun olemme itse turhautuneita työnhakuun ja kovaan kilpailuun, alamme valmistella lapsiamme menestymään tulevaisuudessa, kun heistä tulee aikuisia. Tälle on olemassa nimikin – keskitetty kasvatus (concerted cultivation). Sanomme heille: ”Sinun on opiskeltava paljon, jos haluat löytää työpaikan tulevaisuudessa”. Raahaamme heidät useille koulun jälkeisille tunneille, mikä lisää heidän ahdistustaan ja meidän omaamme.

Tämäntyyppisestä kasvatuksesta on tullut hyvän vanhemmuuden käsitteen ydin ainakin Yhdysvalloissa, monissa Aasian maissa ja Venäjällä. Et voi olla vain äiti tai isä vaan olet myös tulevaisuuden uravalmentaja. Lapsista tulee miniaikuisia, ja heihin liittyy hermostuneisuutta ja odotuksia jo vuosia ennen aikuisuuden saavuttamista. Jokainen äiti muuttuu osittain tiikeriäidiksi (Xie, Sha ja Hui Li, 'Tiger mom, panda dad: a study of contemporary Chinese parenting profiles', Early Child Development and Care 189.2 (2019): 284-300.) (Lisää tiikeriäideistä "kaikki tai ei mitään -ajattelutavan" osiossa).

Multitasking-epidemia.

Siirrytään eteenpäin ahdistuksen syiden kanssa. Jospa multitasking onkin hyvä asia?

Ajattelemme usein, että tehtävien yhdistäminen säästää aikaa, mutta todisteet osoittavat, että sillä on päinvastainen vaikutus. Ihmisen aivot pystyvät omaksumaankin miljoonia informaatiobittejä, mutta käsittelemään vain muutamia kymmeniä sekunnissa. Multitasking tarkoittaa nopeaa vaihtamista tehtävien välillä, mikä kuluttaa energiaa ja haittaa kykyä keskittyä yhteen tehtävään tehokkaasti. Keskittyminen yhteen tehtävään on avain flow-tilan saavuttamiseen.

Teknologian kehityksen siivittämänä aloimme suorittaa monia tehtäviä samanaikaisesti. Kuuntelemme Zoom-luentoa ja samalla tarkistamme sähköpostit. Tuntuu kuin olisimme saaneet lisää aivoja ja käsiä. Pyrkivämmme määrään ja tehokkuuteen emme kuitenkaan tajunneet, että se voi tapahtua laadun ja tehokkuuden kustannuksella.

Keskittyminen yhteen tehtävään	Multitasking
Tekee flow-tilan saavuttamisen todennäköisemmäksi	Tekee flow-tilan saavuttamisen mahdottomaksi
Lisää tuottavuutta	Vähentää tuottavuutta 60 % (vaikka ei näytä siltä)
Lisää pidätyskykyä	Vaikeuttaa asioiden muistamista
Vähentää virheiden tekemisen todennäköisyyttä	Teemme todennäköisemmin virheitä
Auttaa meitä tuntemaan olomme rauhalliseksi ja hallitsemaan käsillä olevaa tehtävää	Saa meidät tuntemaan stressiä, koska tuntuu, että menetämme hallinnan ja että tehtävät hallitsevat meitä

Kiinnitämme täyden huomion ympärillämme oleviin ihmisiin	Meistä tulee riippuvaisia ärsykkeistä: tarkistamme koko ajan puhelimia, olemme riippuvaisia sosiaalisesta mediasta...
Lisää luovuutta	Vähentää luovuutta

Héctor García ja Francesc Miralles, Ikigai, Penguin, s. 67.

Multitasking on suora tie ahdistukseen. Apinamielemme hyppii tehtävästä toiseen, ajatuksesta toiseen.

Huono olo huonosta olosta.

Ahdistukseen on useita ulkoisia syitä. Jotkut syistä luomme kuitenkin itse. Syytämme esimerkiksi itseämme siitä, että meillä on huono olo. Se liittyy ajatukseen perfektionismista kaikilla elämänalueilla. Jos olo on huono, syytät itseäsi siitä, että olet niin epätäydellinen, kun olosi on huono. Satutamme itseämme tunteista ja ajatuksista, joita tuskin pystymme hallitsemaan. Sen sijaan, että auttaisimme itseämme, satutamme itseämme. Se johtaa vielä suurempaan ahdistukseen.

Syy siihen on se, että meillä on negatiivinen ennakoasenne.



Kuvan teksti: Negatiivinen ennakoasenne

”Negatiivisia ennakkoasenteita eli taipumusta pistää enemmän painoarvoa negatiiviselle tiedolle, tapahtumille tai tunteille kuin positiivisille on dokumentoitu laajasti psykologian alalla (ks. Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer & Vohs, 2001; Rozin & Royzman, 2001). Jotkut ovatkin päättelleet, että ihmisillä saattaa olla yleinen taipumus negatiivisuuteen. Esimerkiksi negatiivisiin ärsykkeisiin kiinnitetään yleensä enemmän huomiota kuin positiivisiin (esim. Oehman, Lundqvist & Esteves, 2001; Pratto & John, 1991), negatiivista tietoa painotetaan enemmän kuin positiivista tietoa (esim. Gilovich, 1983; Peeters & Czapinski, 1990) ja negatiivisilla tunteilla on taipumus vaikuttaa enemmän kuin positiivisilla tunteilla” (Kiken, Laura G. ja Natalie J. Shook. ‘Looking up: Mindfulness increases positive judgments and reduces negativity bias’, *Social Psychological and Personality Science* 2.4 (2011): 425-431).

Itsemyyətätuntokoulutusta tarjoava life coach -valmentaja Eeva Jaakonsalo mainitsee seuraavat negatiivisten ennakkoluulojen vaikutukset. Henkilö, jolla on negatiivisia ennakkoluuloja

- muistelee ja ajattelee loukkauksia enemmän kuin kohteliaisuuksia
- reagoi enemmän – tunnetasolla ja fyysisesti – negatiivisiin ärsykkeisiin
- pitäytyy epämiellyttävissä tai traumaattisissa tapahtumissa enemmän kuin miellyttävissä
- keskittää huomionsa nopeammin negatiiviseen kuin positiiviseen tietoon.

Negatiiviset ennakkoluulot ovat olleet hyödyllinen mekanismi, joka auttaa meitä ihmisiä selviytymään. Evoluution aikana siitä on ollut paljon apua. Nykyään sen etu kuitenkin muuttuu haitaksi. Opetuksessa negatiiviset ennakkoluulot tarkoittavat sitä, että opettajana kiinnitän paljon enemmän huomiota yhteen tai kahteen negatiiviseen palautekohtaan kurssin useiden positiivisten palautekohtien joukossa.

*”Meillä kaikilla on vaihtelevassa määrin negatiivinen tapa valita se, mikä ei suju hyvin, koska aivojemme riskin välttämiskoneisto on vahvempi kuin palkitsemiskoneisto” (Dr. Tara Swart, *The source: The Secrets of the Universe, the Science of the Brain*, s. 31).*

Negatiiviset ennakkoasenteet ovat sisällämme olevan kriitikon ääni. On tärkeää muistaa, että tämä sisäinen ääni ei ole vihollisemme, vaan se haluaa suojella meitä. Tuolla sisäisellä kriitikolla on hyvä tarkoitus. Mitä enemmän yrität välttää sisäistä kriitikkoasi, sitä useammin se tulee luoksesi. Meidän on joka tapauksessa kyettävä kiittämään sitä siitä, että se yrittää pitää meistä huolta. Voit sanoa sille: ”Olen kiitollinen, mutta luultavasti nyt en tarvitse tällaista suojelua”. Älä moiti itseäsi siitä, että tunnet olosi masentuneeksi.

Negatiiviset ajatukset vievät kaiken tilan mielessämme, jos niitä ei käsitellä. Sisäinen kriitikko on äänekkäämpi silloin, kun olet väsynyt, kun et ole nukkunut tarpeeksi etkä ole ehtinyt levätä.

”Kaikki tai ei mitään” -ajattelutapa: perfektionismi.

Toinen syy siihen, miksi ihmiset ovat tyytymättömiä omaan suoritukseensa, on perfektionismi.

Selittääkseni sen haluaisin palata takaisin ennen covid-pandemiaa edeltäviin aikoihin. Kuvittele, että on syyskuu 2019. Meillä oli Good Life Engine -kurssin ensimmäinen tapaaminen ja annoimme opiskelijoille tehtävän valita heidän suuret tavoitteensa ja rutiinit niiden saavuttamiseksi. Opiskelijoiden tehtävänä oli toteuttaa valitsemiaan rutiineja yhdeksän kuukauden ajan, kurssin keston ajan. Luin opiskelijoiden itselleen laatimia suunnitelmia. Tässä on esimerkki yhdestä suunnitelmasta.

”Tavoitteeni on saada opintoni päätökseen mahdollisimman pian erinomaisin arvosanoin, jotta pääsen myöhemmin tohtoriohjelmiaan. Tässä välillä haluan työskennellä osa-aikaisesti ohjelmoijana, jotta saan työkokemusta ja rahaa. Ymmärrän myös terveellisten elämäntapojen tärkeyden – minun on harrastettava liikuntaa joka päivä. Pysyäkseen keskittyneenä ja linjassa itseni kanssa minun on harjoitettava säännöllisesti meditaatiota. Tiedän ravitsemuksen tärkeydestä. Niinpä kokkaan itselleni erityisiä kasvisruokia. Lähitulevaisuudessa haluan käynnistää fintech-alan startup-yrityksen. Minulla ei kuitenkaan ole vielä tarpeeksi asiantuntemusta alalla. Niinpä aion kouluttaa itseäni joka päivä alasta, katsoa videoita tai kuunnella podcasteja siitä.

Päivittäinen suunnitelmani on seuraava: Herään joka päivä klo 7.00 ja teen aamujoogaa ja meditaatorituaaleja 40 minuutin ajan, kokkaan terveellisen aterian aamiaiseksi ja lähdän aamiaisen jälkeen yliopistolle. Matkalla yliopistolle kuuntelen fintech-aiheista podcastia. Yliopistossa opiskelen kello 15.00 asti. Sen jälkeen menen töihin ja kuuntelen podcastia samaan aikaan. Työskentelen kello 20.00 asti ja menen sitten kuntosalille. Kuntosalin jälkeen menen kotiin ja käyn matkalla ruokakaupassa. Kotona laitan illallista, teen suunnitelmia seuraavaa päivää varten ja mietin päivääni. Ennen nukkumaanmenoa luen jotain fintechiin liittyvää. Menen nukkumaan klo 23. Suunnitelman johdonmukaisuus on ydin. Sosiaalisia aktiviteetteja on rajoitettava, jotta säästyy rahaa ja ennen kaikkea aikaa rytmin ylläpitämiseen.”

Miltä tämä suunnitelma sinusta kuulostaa? Ensisilmäyksellä näkee, että opiskelija on perehtynyt hyvinvoinnillisten rutiinien merkitykseen. Lisäksi hän keskittyy tärkeisiin henkilökohtaisiin tavoitteisiinsa, kuten fintech-alan oppimiseen. Halu edetä nopeasti uraportilla ajaa häntä opiskelemaan ja työskentelemään samanaikaisesti, mutta hän pyrkii löytämään eräänlaisen työ- ja yksityiselämän tasapainon. Hän jopa menee nukkumaan kohtuulliseen aikaan saadakseen 8 tuntia unta. Ihanteellisessa maailmassa tämä olisi hyvä suunnitelma.

Jokainen suunnitelma on kuitenkin myytti. Tämä opiskelija onnistuu noudattamaan ohjelmaansa muutaman päivän ajan, kunnes hyvin pian alkaa tapahtua arvaamattomia asioita. Esimerkiksi sää on sateinen ja hän on liian väsynyt herätäkseen seitsemältä aamulla. Kaikki hänen aamurutiininsa ovat pilalla. Kiirehtimällä kohti yliopistoa hän syyttää itseään epäonnistumisesta. Sitten kurssin ryhmätö kestää paljon kauemmin kuin hän odotti. Hän ei pysty saavuttamaan opiskelutavoitettaan. Jälleen hän tuntee huonoa omaatuntoa, koska hän ei ole noudattanut suunnitelmaa. Eräänä iltana hän myöhästyy nukkumaanmenoajasta katsellessaan elokuvaa, ja toisena päivänä hän rikkoo ruokavaliorajoituksiaan syömällä roskaruokaa tai juomalla olutta ystäviensä kanssa. Syyllisyydentunne pilaa hänen seuraavan päivänsä, ja hän lupaa itselleen ponnistella kovemmin. Jossain vaiheessa hän alkaa rajoittaa ankarasti sosiaalista kanssakäymistään voidakseen noudattaa tiukkaa aikatauluaan. Jos en opettajana puutu asiaan ja auta häntä korjaamaan suunnitelmaansa, hän turhautuu yhä enemmän siihen, ettei pysty toteuttamaan sitä täydellisesti.

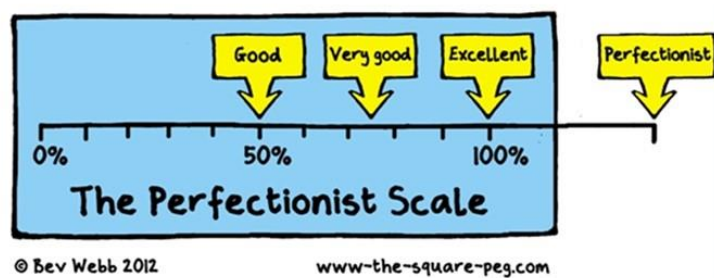
Ongelma on se, että suurin osa opiskelijoistamme ei hyväksy ajatusta löysäilystä tai joustavuudesta elämänsuunnitelmassaan. Monilla Aalto-yliopiston opiskelijoilla on korkea itsekritiikin ja perfektionismin taso. Siinä ei ole mitään järkeä, koska nämä opiskelijat ovat loistavia, he onnistuivat opiskelemaan ahkerasti ennen tähän yliopistoon pääsyä ja he ovat edenneet opinnoissaan hyvin. Itsekriittisyyden sijaan heidän pitäisi taputtaa itseään olkapäälle.

Sekä itsekritiikki että perfektionismi ovat yleisiä ongelmia monille ihmisille. Tämä yhdistelmä tekee ihmisistä itsensä pahimpia vihollisia ja ankarimpia valvojia. Alan Watts kuvailee kirjassaan *”Wisdom Of Insecurity”*: ”Voin ajatella vakavasti yrittäessäni elää jonkin ihanteen mukaisesti, kehittää itseäni, vain jos olen jakautunut kahteen osaan. On oltava hyvä ”minä”, joka parantaa huonoa ”minua”. ”Minä”, jolla on parhaat aikomukset, lähtee työstämään omapäistä ”minää”, ja näiden kahden välinen kamppailu korostaa hyvin paljon niiden välistä eroa. Näin ollen ”minä” tuntee itsensä entistä erillisemmäksi ja siten vain lisää niitä yksinäisiä ja eristettyjä tunteita, jotka saavat ”minut” käyttäytymään niin huonosti” (Watts, Alan W., *Wisdom Of Insecurity* (s. 78), Ebury Publishing). Se on jokaisen ihmisen taistelu, joka kuluttaa heidän energiaansa.

Perfektionismi ja itsekritiikki johtavat epärealistisen korkeisiin henkilökohtaisiin standardeihin, virheiden miettimiseen, epäilyksiin tekemisistä, haluun hallita kaikkea, tiedon valikoivaan suodattamiseen niin, että epäonnistumiset ja virheet korostuvat, ja polarisoituneeseen ajatteluun: kaikki tai ei mitään. Ylimoitettut väittämät ja vaatimukset itseämme kohtaan epäinhimillistävät meitä. Esimerkkioppilaani uskoo, että ihmiset voivat toimia kuin koneet. Hänen suunnitelmansa on liian täyteen pakattu ja liian joustamaton. Se sisältää vain asioita, jotka on tehtävä, mutta ei asioita, jotka auttavat häntä tuntemaan itsensä eläväksi ja nauttimaan nykyhetkestä. Jopa meditaatio on pakollinen harjoitus. Jokainen yksittäinen poikkeama suunnitelmasta johtaa syyllisyyden tunteen täyttämään, itsetuhoisen ajattelun silmukkaan.

Perfectionism and self-criticism

- to unrealistically high personal standards,
- a preoccupation with mistakes,
- doubts about actions,
- a desire to control everything,
- selective filtering of information to emphasize our failures and mistakes,
- and polarized thinking: all or nothing



Kuvan teksti: Perfektionismi ja itsekriittisyys

- epärealistisen korkeat henkilökohtaiset odotukset
- virheiden korostunut miettiminen
- epäilyt tekemistä kohtaan
- halu hallita kaikkea
- tiedon valikoiva suodattaminen korostaen epäonnistumisia ja virheitä
- ja polarisoitunut ajattelu: kaikki tai ei mitään

Perfektionismin skaala: Hyvä, Erittäin hyvä, Erinomainen, Perfektionisti

Eeva Jaakonsalo sanoi, että perfektionismi johtaa seuraavaan päässämme olevaan arvioon omista kyvyistämme:

- En voi tehdä sitä täydellisesti
- En opi
- Joku osaa tehdä sen paremmin kuin minä
- Ei pitäisi edes yrittää

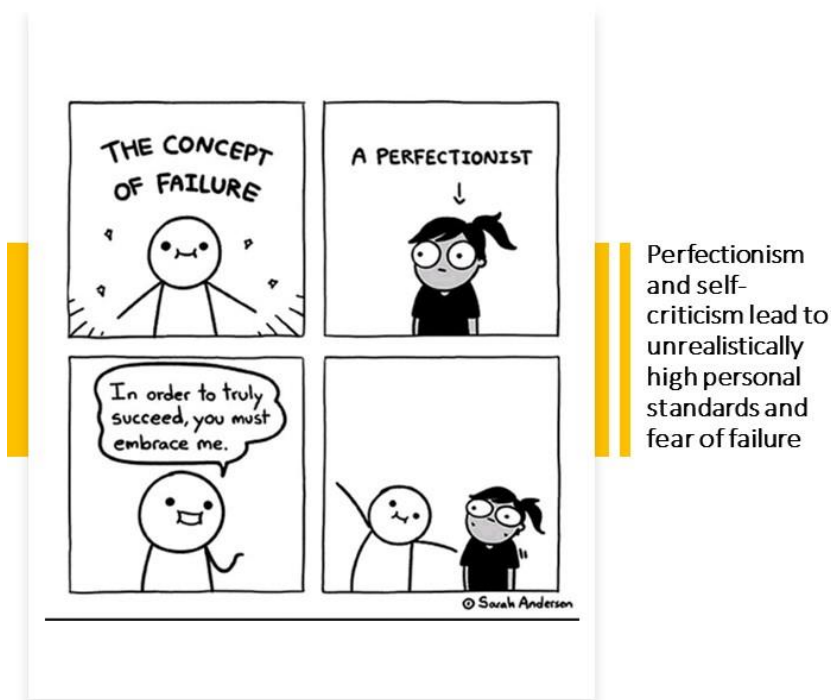
- Joku huomaa, etten osaa.

Tietenkin tämä ajattelu rajoittaa iloamme kokeilla asioita.

Perfektionismi ja itsekritiikki johtuvat yleensä vanhempien ja yhteiskunnan painostuksesta. Yksi kaikkien aikuisten elämäntehtävistä on pystyä erottamaan, mitä me itse tarvitsemme ja haluamme ja mitä yhteiskunta kaikin puolin haluaa meiltä.

Luultavasti joillakin teistä oli ”tiikeriäiti” tai jotkut teistä ovat sellaisia. Kaikista hyvistä aikomuksistaan huolimatta tiikeriäiti työntää lastaan kohti perfektionismia. Tämä tiukka, vaativa vanhemmuustyyliliitetään usein itäaasialaisiin kulttuureihin, erityisesti kiinalaisiin. Yleistäisin sen kuitenkin ainakin Venäjälle, Itä-Eurooppaan, Lähi-itään ja Intiaan. Useimmat näiltä alueilta kotoisin olevat oppilaani kantavat mukanaan perheidensä asettamia korkeita menestysodotuksia. Tiikerivanhemmuudelle on ominaista korkeat odotukset akateemisista saavutuksista, tiukka kuri ja keskittyminen luonteenpiirteiden, kuten sinnikkyyden ja päättäväisyyden, kehittämiseen. Termin ”tiikeriäiti” (”tiger mom”) otti käyttöön Yalen oikeustieteellisen korkeakoulun professori Amy Chua vuonna 2011 julkaistussa muistelmateoksessaan ”Battle Hymn of the Tiger Mother”. Hän kuvaili omia kasvatuskäytäntöjään, ”kuten korkeat akateemiset odotukset ja rajoitukset lasten leikkitreffit, television katselun tai koulun ulkopuolisten aktiviteettien valitsemisen suhteen” (Xie, Sha ja Hui Li, ’Tiger mom, panda dad’: a study of contemporary Chinese parenting profiles’. *Early Child Development and Care* 189.2 (2019): 284-300). Hän väitti, että tällaiset käytännöt voivat auttaa heidän lapsiaan menestymään paremmin työurillaan ja elämässä.

Tiikeriäidit ovat tunnettuja siitä, että he suhtautuvat erittäin kriittisesti lastensa suorituksiin. Tämä johtaa ”pakotettuun perfektionismiin” – jolloin vanhemmat eivät anna lapselleen muuta vaihtoehtoa kuin menestyä. Lapsella ei ole oikeutta virheisiin ja epäonnistumiseen. Pakotettu perfektionismi lisää ahdistusta lapsen kohdalla aikuisena.



Kuva: Perfektionismi ja itsekritiikki johtavat epärealistisen korkeisiin henkilökohtaisiin odotuksiin ja epäonnistumisen pelkoon.

Epäonnistumisen käsite (ylhäällä vasemmalla)
 Perfektionisti (ylhäällä oikealla)
 Jotta voit todella menestyä, sinun tulee hyväksyä minut (alhaalla vasemmalla)

Koulu- ja työkuulttuuri kannustavat meitä ajattelemaan itsekriittisesti.

”Useimmat meistä ovat kasvaneet tavoittelemaan menestystä. Meitä on opetettu jo varhaisesta iästä lähtien keskittymään hyviin arvosanoihin, säännöllisiin ylennyksiin ja suorituspalkintoihin. Tämän seurauksena useimmat meistä pitävät epäonnistumista mahdottomana hyväksyä. Työkuulttuuri myös palkitsee vain suorituskyvystä. Mitä korkeammalla esimies on, sitä suurempi sosiaalinen ja psykologinen rangaistus virheellistä on. Useimmissa organisaatioissa palkitaan menestyksestä ja rangaistaan epäonnistumisesta” (Amy C. Edmondson, Teaming).

Kriittinen puoli saattaa myös olla olennainen osa persoonallisuuttamme. Emme voi vain ottaa sitä pois itsestämme. Emme voi vain ottaa askelta itsekriittisestä ihmisestä itsemyötätuntoiseksi, mutta voimme olla tietoisia tästä piirteestä ja olla lempeämpiä itseämme kohtaa (Merita Petäjä, Aalto yliopiston psykologi).

Parannuskeinona perfektionismimaratonin on antaa itsesi lupa olla olematta ihanteellinen. Jonkin tai jonkun ideaalin määritelmä tarkoittaa, että se on suunta, jota seurata, ei todellinen ihminen. Muuten sillä ei ole leimaa ”ihanteellinen”. Miksi siis yritämme saavuttaa ihanteen, jos se on saavuttamaton, sen sijaan että vain rakastaisimme vahvuksiamme ja hyväksyisimme puutteemme? Epätäydellisyytemme tekevät meistä ihmisiä.

Itsekriittisten ihmisten ja perfektionistien suurin virhe on ajatella, että ilon löytäminen elämästä on ristiriidassa uran ja opintojen edistämisen kanssa ja että vapaa-aika ja sosiaalinen elämä haittaavat työtavoitteita. Myöhemmin selitän, miten tämä virhekäsitys voidaan muuttaa. Ratkaisu on työstää ajattelutapoja, omaksua itsemyötätunnon ajatus, arvioida uudelleen elämänarvot ja tavoitteet, oppia työskentelemään fiksusti, ei kovaa, eikä lykätä elämistä johonkin harhakuvitelmalliseen tulevaan hetkeen.

Ahdistus tulevaisuudesta.

Vakauden etsiminen on osa ihmisluontoamme. Ihmiset etsivät luonnostaan vakautta henkilökohtaisessa elämässään, ihmissuhteissaan ja yhteisöissään. Se tarjoaa turvallisuuden, mukavuuden ja ennustettavuuden tunteita, jotka ovat välttämättömiä henkisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin kannalta. Evoluution näkökulmasta vakaus on auttanut ihmisiä selviytymään ja kukoistamaan, koska se on mahdollistanut ihmissuhteiden solmimisen ja ylläpitämisen, yhteisöjen muodostumisen sekä luonut tarpeiden mukaisia rakenteita ja järjestelmiä. Tämä on ollut eloonjäämisen kannalta ratkaisevan tärkeää. Nyky-yhteiskunnassa vakaus on edelleen yksilöiden keskeinen huolenaihe. Ihmiset tavoittelevat vakautta taloudellisessa ja ammatillisessa elämässään ja etsivät varmoja työpaikkoja, vakaata asumista ja ennustettavia tuloja.

Maailma on kuitenkin arvaamaton. Se ei ole koskaan ollut ennustettavissa. Jos tarkastatte esimerkiksi minkä tahansa Aasian tai Euroopan valtion keskiaikaisen historian, näette, miten tapahtumien versiot seurasivat toisiaan muutamassa vuodessa. Talonpojat joutuivat peräkkäin erilaisten armeijoiden haltuun. Myöhemmin ihmiskunta kohtasi teollisen vallankumouksen, valistuksen ajan ja teknologisen kehityksen, jotka muuttivat talouksia ja elintapoja. Viime vuosisadalla: Venäjän vallankumous, kaksi maailmansotaa, Vietnamin sota, Balkanin sota ja Neuvostoliiton romahdus. Vakautta ei ole koskaan ollut. Olen 38-vuotias, vanhempani ovat kuusikymppisiä. He olivat ensimmäinen sukupolvi Venäjällä, joka toivoi elävänsä ilman sodan läheisyyttä elinaikanaan. Tämä toive hylättiin viime vuonna, kun Venäjä aloitti sodan Ukrainassa. Elämä ei koskaan luvannut eikä osoittanut ihmiskunnalle todellista vakautta, ja silti me etsimme sitä.

Epävarmuus, arvaamattomuus sekä elämän ja tulevaisuuden hallitsemattomuus ovat keskeisiä ahdistusta aiheuttavia tekijöitä. Ihmiset kokevat ilmastokriisin, tekoälyn ja sodan esiin nostamia haasteita.

Ekoahdistus.

Ekoahdistus on yksi tulevaisuuden ahdistuksen muoto.

Ekoahdistus ja ilmastoahdistus ovat termejä, joilla kuvataan meneillään olevaan ekologiseen kriisiin liittyvää ahdistusta. Kuuluisa Greta Thunberg levitti keskustelua ekoahdistuksesta mediassa puhumalla avoimesti ilmastonmuutosahdistuksestaan. Ekoahdistus on ahdistusta tulevaisuudesta ja liittyy niihin ukiin, joita epävarma maailmantilanteemme tuo eteemme (Panu, P., Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety). ”Ekoahdistus: Krooninen pelko ympäristön tuhosta... Ekoahdistus, yleistynyt tunne siitä, että olemassaolon ekologiset perusteet ovat romahtamassa” (Panu, P., Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety, s. 4).

Panu P. tuo esille, että ekoahdistus näyttää liittyvän läheisesti epävarmuuteen, ennakoimattomuuteen ja hallitsemattomuuteen. Vaikka se voi ilmetä pelkona ja huolenaiheena, sitä pidetään yleisesti ei-kliinisenä ahdistuksen muotona. Eri tieteenaloilla ekoahdistuksesta puhutaan usein eksistentiaalisen ahdistuksen muotona.

Nuoremmat sukupolvet pelkäävät tulevaisuutta. He eivät tiedä, onko heillä mahdollisuutta hengittää raikasta ilmaa tai juoda puhdasta vettä, vai onko heidän ainoa tehtävänsä epätoivoisesti pelastaa planeettamme niiltä vaikutuksilta, jotka me ja edelliset sukupolvet olemme sille aiheuttaneet. Ongelma on siinä, että pelko ja ahdistus luovat harvoin motivaatiota toimintaan. Sen sijaan ne edistävät eksistentiaalista kriisiä, kun ihmiset eivät näe järkeä yrittää, tehdä kovasti töitä ja etsiä ratkaisuja, koska pelko tekee kaikesta turhaa. Uutiset ja julkisuuden henkilöiden toiminta eivät helpota tilannetta. Sen sijaan, että ne motivoisivat nuorempia sukupolvia olemaan parempia ja etsimään luovia ratkaisuja, joilla elämästä tulevaisuudessa tehtäisiin parempaa, ne nostavat esille yhä enemmän katastrofaalisia kuvia, jotka saavat nuoret ihmiset pelkäämään. Terve annos pelkoa ei ole haitallista, mutta liika pelko lamauttaa ihmiset.

Sport For Nature -liikkeen ja Contemporary Sports Technique -menetelmän kirjoittaja Stefano Tirelli sanoo, että suurin ongelma Italiassa on se, että nuoret ihmiset eivät halua tehdä töitä tai tehdä mitään. He ovat passiivisia ja viettävät kaiken aikansa yksin kotona paetakseen todellisuutta, joka on liian pelottava. Stefano yhdisti ajatuksen urheilusta, jossa on kyse voimasta ja aktiivisuudesta, tarpeella olla aktiivinen, jotta luonto voidaan pelastaa ilmastokriisiltä.

Tekoäly-ahdistus.

”Koneet, jotka työskentelevät meille ja rinnallamme, ovat orjuutettuja ja hyväksikäytettyjä omalla tavallaan. Tyhmien moottoreiden ja prosessoreiden aika on ohi. Nykyään lähes jokaisessa koneessa on jonkinlaista mukautuvaa älykkyyttä. Mikä antaa ihmiselle oikeuden päättää, milloin älykkyydestä tulee ihmistä vastaava?”

Käytän Dall-E:tä luodakseni räätälöityjä kuvia, joita voin käyttää dioissa opetuksessani, Instagram-postauksissani ja tässä kirjassa. Sen käyttö on helppoa ja nopeaa, voin luoda jotain tarvitsemaani ilman, että käytän tuntikausia siihen, että selitän graafiselle suunnittelijalle tai kuvittajalle, millaisena näen lopputuotteen. Nyt saan valmiin tuotteen sekunneissa ja ilmaiseksi. Kuten monet muutkin, en tarvitse enää kuvittajaa. Minulla on taidemaalarin koulutus; kävin muodollista maalaus-koulua iltakoulussa kuuden vuoden ajan. Tiedän, miten vaikeaa maalaaminen on, vaikka mielessä olisi kuinka hyvä idea. Nyt tekoäly tekee sen niin nopeasti ja paljon paremmin kuin minä. Olen onnellinen, etten tehnyt maalaamisesta pääuraani, muuten olisin nyt vaikeuksissa.

Työskentelen akateemisella alalla ja keskustelu Chat GPT:stä on keskeinen keskustelunaihe. Opiskelijoiden esseet muodostavat suuren osan opiskelijoiden oppimisen edistymisen arvioinnista. Nyt jotkut opiskelijat ovat varmasti alkaneet käyttää avointa tekoälyä tekstien tuottamiseen, aivan kuten minä käytän sitä, kun en pysty muotoilemaan uudelleen jotain lainausta täydellisesti. Kouluttajat ovat jakautuneet kahteen vastakkaiseen leiriin: toinen leiri sanoo, että meidän on luotettava siihen, etteivät opiskelijat käytä Chat GPT:tä, ja teeskenneltävä, ettei mikään ole muuttunut. Toinen leiri, johon kuulun, on sitä mieltä, että Chat GPT:n käyttö on väistämätöntä ja että meidän on suunniteltava tehtävät uudelleen, kunnes toinen tekoäly tulee käyttöön. Voin kuvitella, kuinka monet toimittajat ja kirjoittajat ovat juuri nyt kauhuissaan ja odottavat oikeutetusti valtavaa kilpailua ihmisiltä, jotka alkavat tuottaa tekstejä tekoälyn avulla. Sosiaalinen media tulee kukoistamaan uudella blogien ja postausten kirjoittajien aallolla, joilla on periaatteessa yksi kirjoittaja – Chat GPT. Se on pelottavaa. Minua on siunattu sillä, että minulla on työnäni kasvotusten tapahtuva opetustyö, koska mikään robotti ei voi korvata minua. Toistaiseksi.

Kaikki nämä muutokset ovat yhtä aikaa jännittäviä ja pelottavia. Kaikki on jännittävää, kunnes jonain päivänä huomaat, että tekoäly tekee työsi paljon paremmin kuin sinä. Työpaikkojen menetys on yksi suurimmista tekoälyyn liittyvistä huolenaiheista. Olemme huolissamme siitä, että tekoäly korvaa ihmisten työpaikat, mikä johtaa laajamittaiseen työttömyyteen. Työn saaminen jopa yliopistotutkinnon suorittaneelle henkilölle on jo nyt hyvin vaikeaa, miten se olisi tekoälyn laajamittaisen käytön myötä? Mitä Aalto-yliopiston taiteiden ja suunnittelun korkeakoulusta valmistuneet tekevät tulevaisuudessa?

Toinen huolenaihe on valvonnan puute: Ihmiset saattavat kokea, että he menettävät hallinnan tekoälylle, joka voi tehdä heidän elämänsä vaikuttavia päätöksiä ilman heidän panostaan tai suostumustaan. Tämä voi johtaa voimattomuuden ja epävarmuuden tunteisiin. Tekoälyllä ei ole empatiaa. Tekoäly herättää monimutkaisia eettisiä kysymyksiä vastuusta, tilivelvollisuudesta ja moraalista. Esimerkiksi kuka on vastuussa, kun

tekoälyjärjestelmä aiheuttaa vahinkoa tai tekee virheen? Tekoäly ei välitä yksittäisen ihmisen tarinasta. Jos haluatte ymmärtää, mitä tarkoitan, katsokaa muutama tuotantokausi Black Mirror -sarjaa.

Seuraava huolenaihe on yksityisyys. Tekoälyjärjestelmät vaativat usein pääsyn suuriin määriin henkilötietoja, ja on huolestuttavaa, miten näitä tietoja voidaan käyttää, jakaa ja suojata. On pelkoja, että tekoälyä voidaan käyttää ihmisten yksityisyyden loukkaamiseen tai massavalvontaan, kuten joissakin maissa alkoi tapahtua Neuvostoliiton aikana. Esimerkiksi venäläiset huomasivat, että heidän sijaintiaan seurattiin jatkuvasti covidin aikana, ja perusteluna oli pandemian leviämisen estäminen.

Toinen ahdistuksen muoto, joka useimmilla eurooppalaisilla ja venäläisillä on, on ahdistus Ukrainan sodasta. Peruskysymys, jonka kaikki kysyvät, on, milloin sota loppuu ja miten. Jokainen suomalainen, minä mukaan lukien, huomaa, kuinka energiakriisin takia laskumme nousevat pilviin, samoin kuin hinnat yleensä. Valtio on syvässä ahdingossa ilman paremman ajan näkymää. Laajeneeko sota muille alueille vai ei, päädytäänkö siihen ydinaseilla? Ahdistuksen määrä on tietysti valtava.

Sytä ahdistukseen riittää. Älä ole ahdistunut siitä, että olet ahdistunut ja että siihen vaikuttavat niin monet tekijät. Seuraavissa luvuissa tarjoan joitakin ratkaisuja ahdistuksen käsittelyyn.

©Lidia_Rauramo