

SVEND BRINKMANN

PYYSY LUJANA



Keskity siihen,
mikä elämässäsi
on kielteistä!

Opettele
sanomaan
Ei.

Lakkaa
tarkkailemasta
itseäsi.

Mieti
menneisyyttä.

ELÄMÄ ILMAN SELF-HELPIÄ

PIDÄ
TUNTEESI
AISOISSA!

Lue romaani
- älä elämäntaito-opasta
äläkä elämäkertaa.

Anna potkut
henkilökohtaiselle
valmentajallesi.

TAMMI

Svend Brinkmann

PYSY LUJANA

ELÄMÄ ILMAN
SELF-HELPIÄ

SUOMENTANUT
HEIKKI ESKELINEN

KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ TAMMI | HELSINKI

Tanskankielinen alkuteos: *Stå fast. Et opgør med tidens udviklingstvang*
© Svend Brinkmann & Gyldendal, Copenhagen 2014
Published by agreement with Gyldendal Group Agency.

Suomenkielinen laitos © Kustannusosakeyhtiö Tammi 2016

ISBN 978-951-31-8769-9
Painettu EU:ssa

Sisällys

Alkusanat 7

Johdanto: Elämä nopeutuvassa kulttuurissa 9

JALAT JA JUURET • JALANSIJAN LÖYTÄMINEN

1. Lakkaa tarkkailemasta itseäsi 25

• MAHATUNTUMA • LÖYTÄÄ ITSENSÄ VAI TULLA ITSENSÄ KANSSA TOIMEEN? • PARADOKSIKONE • MITÄ VOIN TEHDÄ?

2. Keskity siihen, mikä elämässäsi on kielteistä 42

• POSITIIVISUUDEN TYRANNIA • POSITIIVINEN PSYKOLOGIA
• POSITIIVINEN, ARVOSTAVA, TUNNUSTUSTA ANTAVA JOHTAJA
• UHRIN SYYLLISTÄMINEN • MARISEMISEN TAITO
• TULLA TOIMEEN SEN KANSSA • MITÄ VOIN TEHDÄ?

3. Opettele sanomaan ei 59

• MIKÄ ON ”KYLÄ-HATTU” JA MIKSI ME PIDÄMME SITÄ PÄÄSSÄMME?
• EPÄILYN ETIIKKA RISKIYHTEISKUNNASSA • MITÄ VOIN TEHDÄ?

4. Pidä tunteesi aisoissa 75

• TUNNEKULTTUURI • TUNNEKULTTUURIN SEURAUKSIA
• MITÄ VOIN TEHDÄ?

5. Anna potkut henkilökohtaiselle valmentajallesi 92

• OLEMASSAOLON MUUTTUMINEN VALMENNUSJOHTOISEKSI
• VALMENNUKSEN VAAROJA • VALMENTAMINEN JA YSTÄVYYS
• MITÄ VOIN TEHDÄ?

6. Lue romaani – älä elämäntaito-opasta

äläkä elämäkertaa 106

• AIKAMME SUURET KIRJALLISUUDENLAJIT • ROMAANI MINUUDEN
TEKNOLOGIANA • ILLUUSIOTONTA KIRJALLISUUTTA
• MITÄ VOIN TEHDÄ?

7. Mieti menneisyyttä 127

• HENKILÖKOHTAISEN MENNEISYYDEN MERKITYS
• MITÄ VOIN TEHDÄ?

Ja lopuksi: Stoalaisuus nopeutuvassa kulttuurissa 142

• STOALAIKUUS • KREIKKALAINEN STOALAIKUUS
• ROOMALAINEN STOALAIKUUS

Viitteet 160

Alkusanat

Monia kirjoja on kirjoitettu ohjaamaan, miten ihminen voi kehittää itseään, tehdä työtä muokatakseen itseään ja toteuttaa itseään. Kirjakaupat myyvät joka vuosi tuhansittain tuollaisia ”self-help”-kirjoja – elämäntapaoppaita – ja itsensä kehittämisen filosofialla on vankka jalansijansa myös koulutuksessa ja työelämän piirissä.¹ Elämäämme hallitsevat ikuinen uudelleenasettoituminen ja muutos, ja tätä oppia välittää kokonainen valmentajien, terapeuttien ja elämäntapaopastajien armeija. Tämä kirja pyrkii hahmottelemaan vastarintaa tuolle kehittämiskulttuurille – ja esittämään sille vaihtoehdon. Lyhyesti sanottuna tässä kirjassa ei kerrota, miten ihmisen on kehitettävä itseään, vaan miten ihminen pysyy lujana. Ei selitetä, miten ihminen löytää itsensä, vaan miten ihminen tulee toimeen itsensä kanssa. Ei aloiteta positiivisesta, vaan negatiivisesta ajattelusta. Eivätkä tämän kirjan ajatukset pohjaudu ajanmukaisiin popfilosofioihin – seitsemän hyvän tavan luetteloon, henkisyYTEEN

tai u-teoriaan, vaan selväjärkiseen (mutta ei koskaan ikävyyttävään) stoalaiseen filosofiaan, jota kehittivät niin orja (Epiktetos) kuin keisarikin (Marcus Aurelius) antiikin Roomassa. Ensi näkemältä idea saattaa tuntua kummalliselta, mutta vakuutan, että tuo ajattelu luo merkityksiä.

Kiitän hyvillä mielin Gyldendal Business -kustantamon Lise Nestelsøtä ja Anne Winkouffia siitä, että he olivat valmiit julkaisemaan kirjan, joka monessa suhteessa välittää vastakkaista viestiä kuin monet muut yhtiön julkaisemat kirjat. Senpä takia kirjan oikea koti on juuri teidän huostasanne, ja kiitän luottamuksesta. Olen iloinen sparrauksesta, jota sain kirjan valmistumisprosessin aikana, jolloin Anne oli sangen avulias lukija ja toimittaja. Kiitän myös Anders Peterseniä, Ester Holte Kofodia ja Rasmus Birkiä monista arvokkaista käsikirjoituksen kommentteista.

JOHDANTO: ELÄMÄ NOPEUTUVASSA KULTTUURISSA

Monet meistä kokevat nykyisin, että kaikki edistyy yhä nopeammin ja nopeammin. Elämän tahti nopeutuu. Meidän on koko ajan otettava kantaa uuteen teknologiaan, ikuisiin organisaatiomuutoksiin sekä ruoka- ja vaatemuodin ja ihmeaparannuskeinojen vaihtuviin trendeihin. Kun on ostanut älypuhelimien, se on pian vaihdettava uuteen, jotta voi käyttää hyväkseen uusia sovelluksia. Ennen kuin ehtii tottua työpaikan tuoreimpaan it-järjestelmään, se vaihdetaan uuteen, ja juuri kun on oppinut tulemaan toimeen hankalan työtoverin kanssa, organisaatiota muutetaan, ja on työskenneltävä uuden tiimin kanssa ja opittava suhtautumaan uusiin ihmisiin. Teemme työtä oppivissa organisaatioissa, joissa ikuista on vain alituinen muutos ja joissa ainoa varma asia on populaaristi sanottuna, että se, minkä opimme eilen, on huomenna vanhentunutta. Elinikäinen oppiminen ja pätevyiden kehittäminen ovat tästä syystä nousseet avainkäsitteiksi, joita viljellään ahkerasti koulutusjärjestelmissä, yrityksissä ja järjestöissä.

Sosiologit kuvailevat aikaamme metaforilla, vaikkapa sanaparilla ”virtaava modernius”,² jossa kaikki on alituisen muutoksen tilassa. Erityisesti *ajan* koetaan virtaavan; voitaisiin myös sanoa, että koemme kaiken liitävän. Kukaan ei oikein tiedä, miksi asiat liitävät. Kukaan ei myöskään tiedä, minne liito johtaa, mutta sanotaan, että meidän on sopeuduttava alituisen muutokseen globalisaation – ja etenkin ”globalisaation uhan” – takia. Yritysten on sopeuduttava markkinoiden vaihtuviin toiveisiin ja suosioon pääseviin trendeihin, ja niinpä niiden henkilöstön on oltava virrassa uivaa ja sopeutumiskykyistä väkeä. Työpaikkailmoituksissa onkin jo parin vuosikymmenen ajan nähty kulunut fraasi ”etsitään joustavaa ja muutoksiin valmista työntekijää, jolla on rohkeutta ammatilliseen ja henkilökohtaiseen kehittymiseen”. Ihmisen huonoin mahdollinen ominaisuus on paikalleen pysähtyminen. Jos pysyy paikallaan kaikkien muiden kulkiessa eteenpäin, jää jälkeen. Seisahtuminen siihen, missä on, merkitsee tänään askelia taaksepäin.

Virtaavassa moderniudessa, jota sanotaan myös joustavaksi kapitalismiksi, postfordilaisuudeksi ja kulutusyhteiskunnaksi, ihmisen on yksilönä ennen kaikkea *seuratava mukana*³. Kulttuurissa, jossa kaiken etenemisvauhti koko ajan kiihtyy, mukana seuraaminen käy kuitenkin aina vain vaikeammaksi. Mitä tahansa elämässämme teemme (vaihdamme työstä toiseen, ratkaisemme tehtävän, laitamme ruokaa jne.), tekemisen vauhti on viime vuosina alituisesti kasvanut. Nykyään esimerkiksi nukumme keskimäärin puoli tuntia vähemmän yössä kuin 1970-luvulla ja lähes kaksi tuntia vähemmän kuin 1800-luvulla nukuttiin.⁴ Nopeus on kasvanut lähes kaikessa, mitä elämäämme sisältyy, joten

nykyään puhumme esimerkiksi pikaruuasta, pikatreffeistä, taukotorkuista ja lyhytterapiasta. Kokeilin äskettäin sovel-
lusta (nimeltä Spritz), joka kekseliäällä tavalla – näyttä-
mällä yhden sanan kerrallaan – pystyy nostamaan lukuno-
peutemme noin 250 sanasta minuutissa 500–600 sanaan
minuutissa. Äkkiä ihminen pystyykin lukemaan romaanin
parissa tunnissa! Johtaako tämä määrällinen lisävauhti kui-
tenkaan laadullisesti parempaan kirjallisuuden ymmärtämi-
seen? Miksi nopeudesta on tullut tavoite sinänsä?

Nopeutuvan kehityksen arvostelijat huomauttavat, että
vauhdin kasvu johtaa meidän yleiseen vieraantumiseemme
omista tekemisistämme ja tunteeseen pysyvistä aikapu-
lasta. Tekniikan saavutusten pitäisi oikeastaan vapauttaa
aikaa omaan käyttöömme – jotta voisimme pelata jalkapal-
loa lastemme kanssa, muovaila saviesineitä tai keskustella
politiikasta – mutta tulos on päinvastainen, kun käytämme
ajan, joka vapautuu (liukuhihnan äärestä, rutiinitehtävistä
ja muusta, minkä tekniikka yhä täydellisemmin pystyy hoi-
tamaan – tai mikä yhä yleisemmin ulkoistetaan kolmanteen
maailmaan), yhä uusiin projekteihin, joilla täytämme ennes-
tään liian täyteen ahdetun kalenterimme. Maallistuneessa
yhteiskunnassa emme enää voi odottaa ikuista paratiisillista
olotilaa tuonpuoleisessa, mutta pyrimme sen sijaan kasaa-
maan mahdollisimman paljon hyvää edelleenkin suhteelli-
sen lyhyeen elämäämme. Elämän täyttäminen tällä tavalla
on tietysti epätoivoinen, epäonnistumaan tuomittu pro-
jekti. Niinpä nykypäivien masennus- ja burnoutepidemiat
voidaankin tulkita yksilötason reaktioiksi alituisen nopeutu-
misen sietämättömyyteen. Menoaan hidastava – ja ehkä täy-
sin pysähtyvä – yksilö näyttää maanisessa kehittämissä kult-

tuurissa mielenvikaiselta ja hänet tulkitaan helposti patologiseksi (masennukseen ajautuneeksi) tapaukseksi.⁵

Miten nopeutuvan kulttuurin vauhdissa yritetään pysyä? Vauhdissa pysyminen merkitsee, että on alituisesti oltava valmiina kehitystoimiin. Osaksi ammatilliseen kehittymiseen työelämässä, ja tässä yhteydessä epäilijät sanovat elinikäistä oppimista ”oppimiseksi kuolemaan saakka” (ja monet kokevatkin hyvää tarkoittavien konsulttien vetämät ikuiset kurssit todelliseksi piinaksi – ehkä eräänlaiseksi kiihastukseksi?), mutta toki myös oman persoonan kehittämiseen. Moderneissa oppivissa organisaatioissa, joissa johtamisen hierarkia on matala, vastuuta delegoidaan, työryhmät ovat itseohjautuvia ja työelämän ja yksityiselämän raja on hämärtynyt tai kadonnut, arvostetaan aivan erityisesti henkilökohtaisia sosiaalisia, emotionaalisia ja oppimiseen aktiivisesti suuntautuvia kykyjä. Kun autoritaarinen esimies ei anna yksiselitteisen selviä tehtäviä, on kyettävä itse neuvottelemaan muiden kanssa, tekemään yhteistyötä ja panemaan merkille asioiden sujuminen oikein. Ihanteellinen työntekijä pitää nykyisin itseään kykyjen varastona – kykyjen, joiden seurannasta, kehittämisestä ja optimoinnista hän on itse vastuussa.

Kaikenlaiset ihmisten väliset suhteet ja elämän käytännöt, joita menneinä aikoina pidettiin yksityisasioina, ovat nykyisin organisaatioiden ja yritysten työkaluja, kun nämä haluavat varmistaa työntekijöiden jatkuvan kehittymisen. Tunteista ja henkilökohtaisista ominaisuuksista tulee välineitä. Ja ellei pää tätä kestä – jos tahti hidastuu, jos työtarmo hiipuu tai ihminen suorastaan romahtaa – keinoiksi löytyvät henkilökohtainen valmennus, stressinpoistome-

netelmät, mindfulness ja positiivinen ajattelu. Sanoma on: ”Opi olemaan läsnä nykyhetkessä.” Ja ihminen voi kaiken nopeutuessa jopa menettää paikan ja ajan tajunsa. Menneisyyteen kiinnittyminen koetaan takapajuisuudeksi, ja tulevaisuus nähdään vain kuviteltujen toisistaan riippumattomien nykyhetkien jonona eikä kokonaisuudeksi jäsentyvänä yhtenäisenä elämänurana. Kuka nyt yleensäkin voi laatia pitkälle ulottuvia suunnitelmia, kun maailma keskittyy niin voimakkaasti siihen, mikä on lähellä? *Pitääkö* yleensäkin laatia kauaskantoisia suunnitelmia? Ei ei, kaikenlaistahan voi sattua matkan varrella, ja niinpä kestäviin ihanteisiin ja vakaisiin tavoitteisiin ja arvoihin pitäytyminen onkin hankalaa ja jäykkää ”muutosvastaisuutta” (muutoskonsulttien terminologiaa). ”Ajattele positiivisesti ja työskentele ratkaisukeskeisesti”, on tapana sanoa, kun emme enää halua kuulla napinaa emmekä nähdä happamia naamoja. Arvostelu on tukahdutettava, sillä se kiinnittää huomiota vain huonoihin puoliin, ja kaikkihan tietävät, että parhaiten asiat sujuvat, kun ”teet sen, minkä parhaiten osaat”, eikö niin?

Jalat ja juuret

Nopeutuvassa kulttuurissa tarvitaan jalat eikä juuria, totesi muuan filosofi joskus ja osui naulan kantaan.⁶ Jos on jalat alla, voi liikkua ympäriinsä. On liikkuva, virtaava, muuttuva. Voi juosta, tanssia ja liikkua joka suuntaan tilanteen vaatimusten mukaisesti. Jos sen sijaan on juurien varassa, on pysähtynyt ja juurtunut paikkaansa. Ehkä tällaista olen- toa voidaan taivuttaa kuin kasvia, mutta siirtäminen käden

käänteessä ei käy. Jopa nopeutuvassa kulttuurissakin sanalla ”juurtua” on yhä myönteinen merkitys, vaikka ilmaus toki kuulostaa hieman vanhanaikaiselta. Juurtuminen tarkoittaa sitoutumista muihin ihmisiin – perheeseen, ystäviin, lapsiin, ihanteisiin – ja ehkä paikkaan, jossa viihtyy, ja työpaikkaan, jota kohtaan tuntee tietynlaista uskollisuutta. Juurtumisen myönteinen merkitys on kuitenkin usein väistynyt kielteisen tieltä. Yhä harvemmat meistä myös juurtuvat demografisessa mielessä. Vaihdamme työtä, partneria ja asuinpaikkaa useammin kuin aiemmat sukupolvet. Puhumme myös entistä useammin siitä, että joku on ”juurtunut paikalleen”, ja pidämme sitä kielteisenä. Saatamme sanoa: ”Oletkohan siinä juurtunut siihen hommaan?”, eikä sävy ole silloin myönteinen.

Nyky aika ilmaisee itseään todella paljaasti mainonnassa. Mainokset ovat kapitalismin runoutta – esiintymislava, jolla yhteiskunnan tiedostamattomat symboliset rakenteet nousevat esiin. Muutama vuosi sitten törmäsin InterContinental-hotelliketjun mainokseen, joka julisti: ”You can’t have a favorite place until you’ve seen them all.” Tähän tekstiin oli liitetty kuva trooppisesta saaresta ja kysymys: ”Do you live an InterContinental life?” Mainoksen mukaan meillä ei voi olla suosikkipaikkaa, paikkaa, johon *sitoudumme*, ennen kuin olemme olleet kaikissa paikoissa. Tämä sanoma ilmaisee äärimmilleen vietyä jalkojen filosofiaa juurien filosofian sijaan. Jos ihminen sitoutuu johonkin nimenomaiseen kohteeseen, hän riistää itseltään mahdollisuuden kokea kaikki ne muut jännittävät kohteet. Jos mainoksen sanoma siirretään elämään yleensä, se muuttuu järjettömäksi, vaikka se ei olekaan elämänarvona kovin harvinainen: Ihmisellä

ei voi olla mieli*ammattia*, ennen kuin kaikkia on kokeiltu. Ihmisellä ei voi olla suosikkipuolisoa, ennen kuin kaikki mahdolliset partnerit on ”kokeiltu”. Kukapa tietää, voisiko jokin toinen ammatti kehittää minua ihmisenä enemmän? Kukapa tietää, voisiko joku toinen kumppani rikastuttaa elämääni enemmän kuin se, jonka kanssa juuri nyt elän? 21. vuosisadan ihmisillä, joille jalat ovat juuria tärkeämmät, on selvästi vaikeuksia velvoittavien suhteiden luomisessa muihin, niin rakastettuihin, puolisoihin kuin ystäviinkin. Useimmiten luodaan niin sanottuja *puhtaita suhteita* eli suhteita, jotka perustuvat yksinomaan tunteisiin.⁷ Suhteen ulkonaiset kriteerit ovat hävinneet, eikä käytännöllisille näkökohdille (esimerkiksi taloudelliselle turvallisuudelle) pidä enää antaa merkitystä. Tärkeää on, että ihminen saa jotakin emotionaalista vastinetta itselleen yhdessäolosta toisen kanssa. Jos minusta tulee ”paras painos omasta itsestäni” ollessani yhdessä partnerini kanssa, suhteella on oikeutuksensa, muussa tapauksessa oikeutusta ei ole. Päädymme pitämään ihmissuhteita väliaikaisina ja vaihtuvina. Muista ihmisistä tulee minun henkilökohtaisen kehitykseni välineitä sen sijaan, että he olisivat omana itsenään tavoiteltavia kumppaneita.

Tämän kirjan kirjoittamisen lähtökohtana on käsitys, että juurtumisesta on tullut vaikeaa. Ovathan *jalat* tärkein luonnolta saamamme varuste. Tätä asiaa ei voida muuksi muuttaa edes kaukaisessa tulevaisuudessa, ja tuskin olisi toivottavaa sekään, että palaisimme olotilaan, jossa ihmisen olemassaolo oli juurrutettu suvun, luokan ja sukupuolen määrittämään paikkaan. Virtaavan moderniuuden kyky vapauttaa ihminen suhteellisen vapaaksi tuollaisista ”juurista” on tietysti

ainutlaatuinen ja laventaa mahdollisuuksia ihmisarvoiseen elämään. Käytän sanaa ”suhteellinen”, sillä toki esimerkiksi sukupuoli ja luokka vaikuttavat edelleen vahvasti mahdollisuuksiin, joita ihmisellä elämässään on – jopa tasa-arvoisuuden periaatetta korostavissa hyvinvointiyhteiskunnissa, vaikkapa Tanskassa.⁸ Mielikuva siitä, että tämän päivän ihmisille ”kaikki on mahdollista” (sitä on syötetty etenkin nuorisolle), on tietysti harhaa, johon monet valitettavasti uskovat, ja tästä syystä päätyy helposti syyttämään itseään, kun kokee, ettei kaikki onnistukaan. Jos ihmisellä kerran on mahdollisuudet kaikkeen, on oma syy, kun ei saavuta odottamaansa menestystä parisuhde- tai työmarkkinoilla (”lieben und arbeiten” olivat Freudin mielestä ihmisen kaksi tärkeintä eksistentiaalista toimintakenttää). Ei ole kovinkaan kummallista, että monet nykyään etsivät itselleen psykiatrista diagnoosia, joka voi vapauttaa heidät henkilökohtaisen riittämättömyytensä kokemisen tuottamasta, muuten ehkä musertavasta syyllisyydentunnosta.⁹ Toinen puoliksi runollinen mainosteksti – mm. Paxil-”onnellisuuspillereitä” tuottavan lääkejättiläisen GlaxoSmithKlinen iskulause – julistaa: ”Do more, feel better, live longer.” Ilmeisestikin tämä on nopeutuvan kulttuurin tavoite, jonka saavuttamiseen psyykenlääkkeet tarjoavat meille apuaan: *pystyäksemme* enemmän (riippumatta siitä, mihin pystymme?), *tunteaksemme* olomme paremmaksi (riippumatta yksilön tuntemusten lähtökohdista?) ja elääksemme *kauemmin* (riippumatta elinvuosien laadusta?). Meidän on nopeutuvassa kulttuurissa tehtävä enemmän, paremmin ja kauemmin tekemisemme sisällöstä ja tarkoituksesta riippumatta. Kehityksestä on tullut tavoite sinänsä. Ja omasta persoonasta, minuudesta, on tullut meille

keskipiste, jonka ympärillä kaikki pyörii: kun uskomme olevamme puolustuskyvyttömiä vastassamme Zygmunt Baumanin ”globaaliksi pyörremyrskyksi” sanoma maailma, keskitymme entistä enemmän itseemme – ja valitettavasti tämä omaan minuuteen käpertyminen tekee meistä entistä kyvyttömämpiä puolustautumaan.¹⁰ Syntyy noidankehä, kun käännymme sisäänpäin kyetäksemme hallitsemaan olemassaoloamme epävarmassa maailmassa, joka tämän takia tulee aina vain epävarmemmaksi, sillä jokainen meistä erikseen jää yksin oman elämänsä ja yksinäisen omaan itseensä keskittymisen pariin.

Jalansijan löytäminen

Jos olemme ennen muuta jaloilla liikkuvia olentoja, metaforisesti sanottuna, eikä juurtuminen ole meille helppoa, mitä me voimme itse tehdä? Kuten tämän kirjan nimestäkin voi päätellä, me voimme opetella *pysymään lujina*, seisomaan omilla jaloillamme. Ja ehkäpä ajan mittaan juurtumaankin paikallemme. Tämä on kuitenkin helpommin sanottu kuin tehty, sillä kaikkialla kuulemme kehityksestä, muuttumisesta, innovaatioista, oppimisesta ja monista muista dynaamisista käsitteistä, jotka ovat nopeutuvan aikamme luonteenomaista sanastoa. Vaikka uhkaamassa on vaara, että lisään yhä sitä vastuun taakkaa, jolla yksilöä näinä aikoina kuormitetaan, yritän tässä kirjassa viitoittaa tietä lukijalle, joka haluaisi löytää itselleen jalansijan ja opetella pysymään lujana paikallaan. Sanon heti tietäväni, että on ihmisiä, jotka eivät halua pysyä paikallaan. He viihtyvät nopeu-

tuvassa kulttuurissa loistavasti. Vaikka olenkin sitä mieltä, että heitä samalla uhkaa henkisen itsenäisyyden ja rehellisen aitouden – integriteetin – menettäminen ja eräät olemassaolon merkityksellisimpiin kuuluvat ulottuvuudet ehkä jäävät heiltä kokematta, meidän on tietysti hyväksyttävä heidän valintansa ja annettava heidän rientää riennoissaan miensä mukaan. Tätä kirjaa ei ole kirjoitettu heille. Varmaa kuitenkin myös on, että jotkut ihmiset todella toivovat löytävänsä lujan jalansijan ja että nopeutuvassa kulttuurissa on vaikeata löytää kieltä tämä toiveen ilmaisemiseen. Jos tästä yrittää puhua, saa helposti niskaansa syytöksiä jäykkyydestä, jälkeenjääneisyydestä ja taantumuksellisuudesta.

Maallistuneena aikanamme vallalla on jonkinlainen elämänfilosofinen hämmennys, jonka keskellä lujana pysyminen on käynyt vaikeaksi. Niinpä meistä useimmille pysytään kauppaamaan kaikenmoisia elämäntapaohjeita ja terapioita, henkilökohtaista valmennusta, mindfulnessia, positiivista psykologiaa tai yleensä itsensä kehittämisen ohjausta. Muun muassa ravitsemuksen, terveyden ja liikunnan kentille on syntynyt suoranainen uskonto, joka suoltaa kaiken aikaa uusia säännöstöjä, joita on noudatettava ja joiden mukaisesti on eletävä. Jossakin vaiheessa on syötävä veriryhmänsä vaatimusten mukaista ravintoa, ja seuraavassa kuussa vuorossa on kivikauden ruokavalio. Näyttää siltä, että meiltä – ja uskallan itse lukeutua tähän suureen ”meidän” joukkoomme – puuttuu suunnan tajuamisen kyky ja juoksentelemme sen takia ympäriinsä löytääksemme uusimman onneen, kehitykseen ja menestykseen johtavan reseptin. Psykologian kannalta tämä näyttää lähinnä kollektiiviselta riippuvuudelta. Muutamat (yhä harvemmat)

ovat savukkeista ja alkoholista riippuvaisia, mutta (alituise-
sti kasvavan) väestön enemmistö näyttää olevan elämän-
tapaoppaiden, itsensä kehittämisen ohjaajien ja terveysguru-
jen neuvoista riippuvaista väkeä. Kokonainen valmentajien,
terapeuttien, itsensä kehittämisen asiantuntijoiden ja posi-
tiivisuuskonsulttien armeija on noussut toimimaan nopeu-
tuvassa kulttuurissa auttaakseen meitä selviytymään muu-
toksesta ja uudelleen orientoitumisesta, monia erilaisia self-
help-ohjekirjoja ja seitsenportaisen edistymisen oppaita on
kirjoitettu edistämään ja tukemaan henkilökohtaista kehit-
tymistä. Vilkaiskaapa vain bestsellerlistoja! Niiltä löytyy aina
kirjoja ruuasta ja terveydestä sekä menestyneiden ihmisten
elämäkertoja ja kirjallisuutta itsensä kehittämisestä.

Tämän takia olen kirjoittanut käsissäsi olevan kirjan sei-
senportaisen edistymisen oppaaksi toivoen, että se voi kään-
tää joitakin nopeutuvan kulttuurin vakiintuneita totuuksia
päällelleen. Toivon, että sinä – lukijani – voit tunnis-
taa ajan ongelmallisia piirteitä oman kokemuksesi nojalla
ja ehkä löydät kielen, jolla voi vastustaa ikuista kehitystä ja
muutosta julistavia positiivisia termejä. Toivon myös, että
kirja – eräänlaisena self-help-oppaiden vastakirjana – voisi
kannustaa muuttamaan sekä käsitystä omasta elämästä että
sen elämisen tapaa. Sanomani on, että nykypäivän nopeutu-
vassa kulttuurissa selviytymistä ja lujana paikallaan pysymi-
sen oppimista voi edistää ammentamalla innoitusta klassi-
sesta stolaisesta ajattelusta ja filosofiasta, joka painottaa itse-
hillintää, mielenrauhaa, arvokkuutta, velvollisuudentuntoa
ja elämän rajallisuuden tajuamista. Nämä hyveet voivat joh-
taa syvempään elämäniloon kuin pinnallinen keskittymi-
nen alituisen kehittymiseen ja muuttumiseen. Stoalaisuus

on tietysti aatehistoriallisesti mielenkiintoinen ajatussuunta, joka on vaikuttanut sängen merkittävästi länsimaiseen filosofiaan, mutta tässä yhteydessä se on mukana pelkästään käytännön syistä. Miksi syvä lautanen pitäisi keksiä uudelleen, kun stoalaiset ovat sen jo keksineet? Tässä kirjassa minua siis kiinnostaa stoalaisuus vain *meidän* aikamme ja kohtaamiemme haasteiden kannalta merkittävänä ilmiönä, enkä siis valitettavasti piittaa suuriakaan siitä, tulkitsetenko sitä oikein sen oman ajan kannalta (niin tuskin teen).

Stoalaisuus oli alkuaan antiikin Kreikassa ja myöhemmin Rooman valtakunnassa kehitetty elämänfilosofia, eikä tämä kirja ole missään nimessä varsinainen johdatus stoalaisten ajattelijoiden käsityksiin sinänsä. Heitä olivat mm. roomalaiset Seneca, Epiktetos, Marcus Aurelius ja osaksi Cicero.¹¹ Vastapainoksi pyrin tässä kirjassa antamaan stoalaisen mielenlaadun tarjoamia vastauksia eräisiin nykyajan haasteisiin:

- Tänäpä saarnataan positiivista visualisointia (ajattele kaikkea sitä, mitä haluaisit saavuttaa!), mutta stoalaiset suosittelivat negatiivista visualisointia (mitä tapahtuisi, jos menettäisit kaiken, mitä sinulla on?).
- Tänäpä vaaditaan ajattelemaan joka hetki avoinna olevia mahdollisuuksia, mutta stoalaiset suosittelivat omien rajoitusten tuntemista ja niistä iloitsemista.
- Tänäpä on ilmaistava omia tunteitaan kaikkialla, mutta stoalaiset suosittelivat tunteiden hillintää ja niiden tukahduttamistakin toisinaan.
- Tänäpä kuolema on välteltävä tabu, mutta stoalaiset kehottavat ajattelemaan omaa kuolevaisuutta joka päivä, jotta osattaisiin olla kiitollisia elämästä, jota parhaillaan eletään.

Tämä kirja on lyhyesti sanottuna kirjoitettu lukijalle, joka etsii kieltä kyetäkseen vastustamaan nopeutuvan kulttuurin kehitysimperatiivin juhlintaa. Kriisit – esimerkiksi ilmastoon liittyvät ja talouskriisit sekä psyykkisten ongelmien räjähdysmäinen lisääntyminen – johtuvat pitkälti yksilöllisestä kasvufilosofiasta ja kulttuurin yleisestä nopeutumisesta, ja vaikka stoalaisuus ei olekaan ihmelääke, se voi kannustaa elämään elämää uudella tavalla, pysymään lujana ja pitämään alituisen itsensä kehittämisen ja muuttamisen sijasta kiinni siitä, mitä itse ihmisenä on ja mitä omassa hallinnassa on. Tämä kuulostaa konservatiivisuudelta, mutta tämä kirja haluaa sanoa, että juuri tietynlainen konservatiivisuus on todellista edistysellisyttä, kun kaikki muu kulttuurissa nopeutuu. Se, joka pystyy pysymään lujana, pystyy paradoksaalisesti parhaiten lähestymään tulevaisuutta ja tekemään samalla velvollisuutensa. Olen täysin selvillä siitä, ettei tämä yksittäistä lukijaa puhutteleva kirja pysty vaikuttamaan perimmäisiin ongelmiin, joiden käsittely vaatii ennen kaikkea kollektiivisia ratkaisuja ja poliittista toimintaa. Ehkä kirja voi kuitenkin olla avuksi *yksittäisille* lukijoille, jotka – kuten minä – pitävät vastenmielisinä aikamme kaikessa, niin koulutuksessa ja työelämässä kuin yksityiselämänsäkin piirissä, vallalle päässeitä tendenssejä; nehan näyttävät järjenvastaisilta ja groteskeilta, kun niitä tarkastellaan hiukankin järkevästi. Pidän täysin varmana, että tämä kirja väistämättä tulkitaan oireeksi juuri siitä voimistuneesta yksilökeskeisyydestä, jonka kanssa se pyrkii selvittämään välinsä. Toivon kuitenkin, että tämän paradoksin (jota ilmentää 7-portaisen kehityskaavion käyttö alkuperäisen karikatyyriversiona) selkeä valaiseminen voi vahvistaa

käsitystä nopeutuvan kulttuurin huonoudesta. Kun vakiintuneille totuuksille piirretään groteski vastakuva, ne toivotavasti näyttävät vähintään yhtä groteskeilta ja monessa suhteessa ongelmallisilta.

Seuraavissa seitsemässä luvussa edetään porras portaalta kohti tavoitetta, jalansijan löytämistä ja lujana pysymistä. Tarkoituksena on, että lukija välttää monien osaksi tulleen riippuvuuden kehityksestä, muuttumisesta, terapiasta ja elämäntapaopastuksesta. Jos on käynyt positiivisen ajattelun kurssin, voi tietysti esittää vastaväitteen, että tässä kirjassa maalataan aivan liian synkkä kuva nykyajasta. Myönnän sen! Ja tämän kirjan keskeisiin pointteihin kuuluukin ajatus, että napina, arvostelu, alakulo ja ehkä jopa synkänsävyinen pessimismi voivat auttaa meitä nyt. Lisäksi tämän nopeutuvan kulttuurin keskellä saa jonkinlaista iloa siitä, että pystyy astumaan askeleen taaksepäin ja toteamaan, että lasi on puoleksi tyhjä. Tämän havaitset, hyvä lukija, itsekin vähitellen astellessasi nuo seitsemän porrasta. Opit havaitsemaan hivenen myötätuntoisesti, miten toiset juoksevat iloisesti höpisten oravanpyörässä kierroksen toisensa jälkeen ja melkeinpä murrosikäisten tavoin ryntäävät seuraavan muodinmukaisen ryhmätunnuksen tai valloituksen (markkinaosuuksien tai viehättävien kumppanien) perään. Todennäköisesti huomaat, miten vahvasti itse olet tuon jahdin pauloissa, mutta opit ymmärtämään, että tuo tuollainen on pohjimmiltaan sängen epäkypsä tapa hallita omaa olemassaoloaan. Lasten ja nuorten on kehityttävä ja oltava joustavia – sehän on itsestään selvää – mutta aikuisten on kyettävä pysymään lujina.

Tässä kirjassa suositellulla negatiivisuudella on oma voi-

KAIKKIEN ITSEHOITO-OPPAIDEN VASTAOPAS NEUVOO HEITTÄMÄÄN YLTIOPOSITIIVISUUDEN ROMUKOPPAAN JA SANOMAAN EI LOPUTTOMALLE UUDISTUMISELLE

Svend Brinkmann antaa huutia itsepintaisesti kaikkialle työ-elämässä, koulutuksessa ja yksityiselämässä työntyvälle self-help-neuvontateollisuudelle ja kannustaa vastustamaan aikamme alituisia muutos- ja uudistusvaatimuksia. Hänen vastauksensa self-help-kirjallisuuden massiiviselle vyörylle on seitsenportainen ohje: **1** Lakkaa tarkkailemasta itseäsi, **2** Keskity siihen, mikä elämässäsi on kielteistä, **3** Opettele sanomaan ei, **4** Pidä tunteesi aisoissa, **5** Anna potkut henkilökohtaiselle valmentajallesi, **6** Lue romaani – älä elämäntaito-opasta äläkä elämäkertaa, **7** Mieti menneisyyttä.

Antaessaan nämä neuvot pilkettä silmäkulmassaan Svend Brinkmann kertoo, miten voi tulla toimeen itsensä kanssa, päästä irti rajattoman positiivisesta ajattelusta ja omaksua realistisemman elämänasenteen.

Kansi: Timo Numminen

#kirja

WWW.KIRJA.FI



9 789513 187699



17.3

ISBN 978-951-31-8769-9