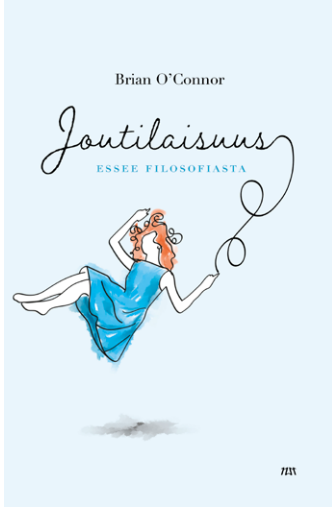


Suoritus – vai elämä?

O'Connor, Brian (2022). Joutilaisuus. Essee filosofiasta. Suomentanut Tommi Kakko. Niin & Näin. 157 sivua.

Stranius, Leo (2022). Tehokkuuden taika – Näin voit elää enemmän. Into Kustannus. 207 sivua.



KENELLE SINÄ ANNAT aikaasi, ja mitä voimia olet valjastanut itsesi palvelemaan? Kysymys liittyy meidän ihmisten ja yhteiskunnan väliseen suhteeseen, ja erityisesti tämän suhteen reflektiotaitoon. Meillä on monia erilaisia lähtökohtia elämään – mutta varsin erilaisista lähtökohdistamme huolimatta elämme samassa suoritusorientoituneessa yhteiskunnassa.

Tehokkuus, maksimointi, tulosvaatimukset. Niistä on aikamme tehty, ja ne vaikuttavat meihin kaikkiin, kuhunkin omalla tavallaan. Talouden pitäisi kasvaa, ihmisten pitäisi olla aina vain enemmän ja omistaa entistä enemmän. Tuntemme velvollisuudeksemme haalia yhä enemmän tekemistä, jotta aika ei kulu hukkaan.

UNOHTUIKO TÄRKEIN?

Näytämme unohtaneen, mikä elämässä todella on tärkeää: itse eläminen. Elossa olemisen ihmeellisyys. Matkasta nauttiminen. Kiireetön hetkeen pysähtyminen.

Hetken kiireettömyys tuo meidän lähemmäs sekä itseämme että ympäristöämme. Se antaa meille tilaa tuntea ja keskittyä kysymään, mikä meille on elämässä tärkeää. Ilman tällaista pohdintaa jäämme itsekin arvoituksiksi itsellemme, koska emme koskaan pysähdy kysymään, keitä todella olemme ja mihin olemme matkalla.

Suoritusorientoitunut aikamme saakin kysymään, missä on aikaa ja tilaa tällaiseen elämisen ihmettelyyn? Missä kaiken kouluttautumisen, kehittymisen ja

suorittamisen keskellä on sen näennäisesti tavoitteettoman haahuilun paikka, joka auttaa meitä pysähtymään elämän äärelle? Sen haahuilun aika, joka itse asiassa onkin monin tavoin elämässä kaikista tärkeintä.

Kun meillä on aikaa harhaileville ajatuksille, alamme nähdä ja aistia enemmän. Tiedäthän sen tunteen, kun aistit keväällä syreenin huumaavan tuoksun ensimmäistä kertaa pitkän talven jälkeen? Tai sen värien sinfonian, joka saapuu verkkokalvoillesi keskellä kauneinta ruska-aikaa. Tällaiset kiireettömät ja aikatauluttomat hetket, joita jaamme ympäristömme kanssa, auttavat kokemaan, miten monin eri tavoin olemme sidoksissa toisiimme – monilajinen ympäristömme ja me ihmiset.

SUORITUSYHTEISKUNTA ON AHDISTUKSEN YHTEISKUNTA.

Suoritusyhteiskuntamme ohjaa näkemään tämän saman, moniaistillisia kokemuksia tarjoavan ympäristön resursseina. Resurssi-ajattelun tehokkuusideaalissa ulkoistamme orgaanisista materiaaleista niiden tarinan: kuinka puut kommunikoivat juuristojensa ja lehvistöjensä avulla ja tuottavat jälkeläisiä, miten niillä on oma tärkeä paikkansa paikallisissa ekosysteemeissä. Jos unohdamme materiaalien tarinan, unohdamme, että emme ole ainoa kommunikoiva, kehittyvä ja oppiva laji maapallolla. Olemme vain yksi monista.

Elämä kaikessa luonnon tuottamassa monimuotoisuudessaan karkaa tavoitteistamme mitata ja täten ennustaa tulevaisuuden muutoksia. Se ei kuulu hallintaamme. Monilajinen elämä on lahja, jota me voimme vain arvostaa, josta voimme nauttia ja jota meidän tulee suojella.

Resurssi-ajattelu ja vuosisataiset historialliset kehityskulut ovat muuttaneet ympäristöämme monin tavoin. Niiden myötä olemme halunneet ihmiskuntana mitata ja hallita jotain, mikä ei ole meidän hallittavissamme. Tällainen tehokkuuden ohjaama arvomaailma on johtanut meidät tilanteeseen, jossa ympäristömme muuttuu, mutta emme osaa tarkasti mitata, miten paljon ja koska. Varmaa on vain se, että se on johdattanut meidät ekokriisien aikaan.

MINÄ, SUORITTAJA

Mitä enemmän uutisia seuraa, sitä vaikeampaa on olla näkemättä suoritus- ja tehokkuuskeskeisen elämänrytmin mielenterveydellisiä vaikutuksia.

Kyllä. Puhun uupumuksesta.

Sillä minä olen ollut uupunut. Itseni lisäksi lukemattomat muut iästä ja sukupuolesta riippumatta ovat kokeneet saman. Monet ovat uupuneita paraikaa. Jotkut tunnistavat uupumuksensa nopeammin, toiset hitaammin. Jotkut eivät halua myöntää olotilaansa, koska he ajattelevat uupumuksen osoittavan mielen heikkoutta. Ne, jotka myöntävät ongelman olemassaolon, usein paranevat, osa nopeammin ja osa hitaammin.

Uupumuksesta toivuttuaan maailmamme ja aikamme näkee toisin silmin. Sellaisin silmin, jota ahdistavuuteen asti suorituskeskeinen yhteiskuntamme tarvitsee. Mutta sellaista näkökykyä ei pitäisi joutua kehittämään uupumuksen kaltaisen kärsimyksen kautta. Olen itse juuri uupumukseni kautta oppinut, että yksi elämämme tärkeimpiä kysymyksiä on se, kenelle annamme aikaamme ja millaisia voimia olemme valjastaneet itsemme palvelemaan.

Jälkimateriaaliset arvot, eli merkityksellisten ei-aineellisten asioiden priorisointi, korostavat suorittamisen ihanteesta luopu-

mista. Yhteiskuntien on siirryttävä tällaisiin arvoihin rajallisten luonnonresurssien ja valtavan yhteiskunnallisen pahoinvoinnin, kuten mielenterveysongelmien kasvun, vuoksi. Suoritusyhteiskunta on ahdistuksen yhteiskunta: masennus ja ahdistuneisuushäiriöt ovat nousukiidossa. Nuoret ahdistuvat ja raportoivat mielenterveysongelmia yhä laajemmin ja yhä nuorempina.

Millaisia näkökulmia tuoreet ajanhallinnan tietokirjat antavat itsestä huolehtimiseen, ajankäyttöön, ekokriisiin ja suoritusyhteiskuntaan? Lähtienäni pohdinnassa ovat Brian O'Connorin *Joutilaisuus* ja Leo Straniuksen *Tehokkuuden taika*. Kysyn, miksi huolenpito itsestä on niin fyysisten kuin mielenterveydellistenkin tekijöiden puolesta on niin vaikeaa. Uskon, että optimoinnin sijaan meidän tulee tarjota itsellemme joutilasta haahuilua, jonka ainoa tarkoitus on läsnä oleminen ja elämisen ihmettelystä nauttiminen.

ITSESTÄ HUOLTA PITÄMISEN MAHDOTON YHTÄLÖ

Toimittaja Elina Lappalainen esitteli elokuussa *Helsingin Sanomien* kolumnissaan uuden sometrendikäsitteen, *quiet quitting*, hiljainen lopettaminen (Lappalainen 2022). Termi viittaa ilmiöön, jossa työntekijät eivät enää

JOUTILAISUUTEEN SISÄLTYY FILOSOFIAN HISTORIASSA VALTAVASTI DEMONISOITUJA OLETTAMUKSIA HYÖDYTTÖMYYDESTÄ JA IHMISEN POTENTIAALIN HUKKAAMISESTA.

jaksa raataa itseään uupuneiksi iltaisin ja viikonloppuisin vaan lopettavat työt työajan päätyttyä, sulkevat työkoneen ja puhelimen, eivätkä ole tavoitettavissa vapaa-ajallaan. Aiemmin tavanomaisen työarjen olemassaolo on nykyään niin harvinaista, että se tarvitsee oman trendikäsitteensä.

Minä olen nykyisin tavoitettavissa vain työaikana. Olen työssä, jossa kenenkään henki ei ole vaarassa, eikä kynttilän polttaminen molemmista päistä ole kenenkään etu. Meidän kaikkien vuoksi kannustan mahdollisimman monia soveltamaan omaan elämäänsä *quiet quittingiä* normaalina osana elämää. Jos ja kun tietotyö tuntuu syövän kaiken energian ja ajan, joka meillä on käytettävissämme, on syytä kysyä, mikä on hyvin käytettyä aikaa.

Samaa kysyy O'Connor joutilaisuutta käsittelevässä teoksessaan. Kirja on mielenkiintoisen haastavaa luettavaa – ehkä siksi, että kirjailijan kuvaamista kehityskuluista tunnistaa kiusallisen helposti itse omaksumansa ihmis-kuvat ja ideaalit. Kirja auttaa hahmottamaan suoritusyhteiskunnan tuotteliaisuuspuheen taustoja, sitä, millaisten historiallisten kehityskulkujen kaikuna ahkeruuden ja toimeliaisuuden ideaaleja viljellään yhä edelleen.

O'Connor käsittelee varsin kattavasti joutilaisuuden tematiik-

kaa sivunneita filosofeja Robert Burtonista David Humen ja Immanuel Kantin kautta Karl Marxiin. Lukijalta vaaditaan keskittymistä, kun O'Connor sitoo lukuisten ajattelijoiden antia omaan argumenttiinsa. Kirja on kuitenkin keskittymisen arvoinen, sillä lukija löytää monia kiinnostavia polkuja omien arvojen reflektioon ja argumentteja omien valintojen perustelemiseksi.

O'Connorin keskeinen argumentti on, että joutilaisuus ei ole mustavalkoista, vaan siihen sisältyy filosofian historiassa valtavasti demonisoituja oletuksia ”hyödyttömyydestä” ja ihmisen potentiaalin ”hukkaamisesta”, jotka eivät ole totta. Joutilaisuus ei ole nihilististä yhteiskunnasta irroutautumista, vaan se haastaa olemassaolollaan käsitystä hyvin käytetyn ajan eli hyvän ihmis-elämän sisällöstä. Kirjailija argumentoi joutilaisuuden olevan esimerkiksi laiskuuden tai tylsyyden sijaan tila, jossa ihminen on sinut itsensä kanssa ja ymmärtää, millaista elämää itse haluaa elää ja miksi.

Itselleni teoksen merkittävin anti oli joutilaisuuteen liitettyjen negatiivisten assosiaatioiden analyttinen ja systemaattinen purkaminen ja sen osoittaminen, miten joutilaisuus itse asiassa onkin tervettä suoritusyhteiskunnan kritiikkiä. Se on irtautumista ainaisesta

tuotteliaisuuden vaateesta, jotta voimme ymmärtää, keitä olemme ja miksi olemme ja pysyä näin uskollisina itsellemme ihmisinä.

O'Connor antaa kirjansa johdannossa odottaa myös paljon filosofi Simone Beauvorin ”joutilaan naisen” käsittelyltä. Valittavasti odotukset eivät aivan täyty, vaan O'Connor osoittaa Beauvorin jäljillä, miten avioliittonsa myötä näennäisen joutilaisuuden – todellisuudessa tylsyyden – vangiksi juuttuneet yläluokan naiset kärsivät jäädessään vaille merkitystä. Teemaa olisi ollut mielenkiintoista syventää nykypäivän kontekstiin. Teos jättää siis feminististä kirjallisuutta runsaammin kahlanneen lukijan odottamaan vaikuttavaa loppuhuipennusta, jota ei kuitenkaan kuulu. O'Connor tosin käsittelee niin laajan joukon ajattelijoita, että paljon kiinnostavaa jää väistämättä sanomatta.

O'Connor olisi joutilaisuuden demonisointia vastustavalla taitavan argumentatiivisella otteellaan voinut varmasti nostaa esiin myös mielenkiintoisia kytköksiä nykyisyyden viheliäisten ongelmien ja joutilaisuuden väliltä. Jäin pohtimaan esimerkiksi sitä, miten itsensä kanssa sinut oleva joutilas suhtautuisi ekokriiseihin, jotka uhkaavat meidän kaikkien tulevaisuutta ja mahdollisuuksiamme elää itsemme näköistä elämää?

KUN LÄHES KAIKKI VOIVAT PAHOIN

Vaikka tiedetään, mitä haitallisia vaikutuksia nykypäivän mielen-terveyttä horjuttavilla, suorituskeskeisillä työelämänormeilla on, yhteiskuntamme jatkaa samojen arvojen ylläpitämistä vielä pandemian jälkeenkin. Ei ole ihme, että tietotyöläiset, lääkärit, sairaanhoitajat, nuoret, ilmastoaktivistit ja tutkijat – ketkä tahansa – uupuvat. Tehokkuus ja suorittamisen yli-ihannoiminen johtavat kohtuuttoman paineen aikaansaamiin mielen-terveyden haasteisiin, eivätkä ne ole leikin asia tai sairastuneen omaa syytä. Aikamme ei kaipaa enää minkään elämän osaluheen optimaaliseen suorittamiseen kannustavaa teosta.

Tehokkuuden taika kuvailee Leo Straniuksen varsin optimaalisen tarkasti kellotettua arkea. Hän itse määrittelee teoksensa elämänhallinnan oppaaksi. Minulle teoksen tehtäväksi hahmottuu mielensisäisen muutosprosessin tukeminen, mutta tässä tehtävässä se ei vakuuta. Kirja ei tuo mitään uutta elämäntapa- ja ajanhallintakeskusteluun. Mitä lisäarvoa tehokkuusvinkit, kuten ”Kun koet kiireen tunnetta tai stressiä, pysähdy, sulje silmät ja hengittele muutama minuutti”, todella voivat suoritusyhteiskunnan kaaoksessa taiteilevalle työntekijälle tuoda?

Ymmärrän toki Straniuksen perussanoman: Tutki, mihin aikaasi käytät ja kontrolloi esimerkiksi työaikaasi selventämällä tarkemmin, mitä on sovittu tehdä ja milloin. Vaadi täsmällisiä aika-

määreitä. Älä ajattele panostavasi koko käytettävissä olevaa aikaasi ja jaksamistasi vain töihin, vaan muista pitää huolta omasta terveydestäsi, liikunnastasi, ruokailustasi ja levostasi. Varaa niille aikaa.

Ansiokasta on myös vinkata, miten lähteä toimistolta kotiin ajoissa, kun työt loppuvat, jotta muiden kotiinlähdon hetkellä esittämät kysymykset ja juttuseuran puute eivät syö vapaa-aikaa ja mahdollista perheaikaa. Samoja oivalluksia tuodaan esiin monissa muissa työhyvinvoinnin ja elämänhallinnan oppaissa.

Stranius toteaa, että hänen ohjeensa eivät sovellu ahdistuneisuushäiriöisille, uupuneille tai masentuneille lukijoille. Suoritusyhteiskuntaan näin kiinteästi liittyvien mielen-terveyden haasteiden ja ongelmien melko ylimalkainen ohittaminen ei kuitenkaan ole rakentamassa sellaista yhteiskunnallista arvokehystä, jota haluan tukea. Mielen-terveyden kysymysten pinnallinen käsittely ei ole pelkästään harmillista vaan monin tavoin varsin ongelmallista.

Vaikka elämänhallinnan oppaassa ei nojata tutkittuun tietoon, sillä on vastuu pureutua pintaa syvemmin esimerkiksi uupumusta aiheuttaviin tekijöihin. Uupunut itse kun ei näe eikä tunnista omaa tilaansa, koska uupumus sumentaa loogisen reflektiokyvyn omasta hyvinvoinnista ja toiminnasta. Straniuksen tapa ohittaa keskustelu ei riitä, koska kirja itsessään optimointiin ja suorituskeskeisyyteen kiinnittyvänä teoksena rakentaa loppuun palamisen ja uupumuksen kulttuuria.

TOISENLAISEN ”TAIAN” AAKKOSET

Suoritusyhteiskuntaan elimellisesti sisältyvän luonnon, ihmisten ja toisten eläinlajien riiston on tullava tiensä päähän planeettamme kestävyysrajojen rikkoutuessa. Tehokkuuden sijaan meidän on käännettävä katseemme toisenlaiseen taikaan: elämään itseensä. Ei suorituksena, vaan elämänä.

Tehokkuuden taika jättää minut kylmäksi, sillä vaikuttavasta ja arvostettavasta aktiivisesta luonnonsuojelutyöstään huolimatta Stranius ei vaikuta näkevän suorituskeskeisesti orientoituneen elämän ja ekologisten kriisien välistä yhteyttä. Juuri suorituskeskeisyys, vaikka sen kuinka mieltäisi elämästä kaiken irti ottamiseksi ja elämänhallintaa parantavaksi menetelmäksi, on ekologisten kriisien juurisyy. Siten se saa aikaan ja uusintaa planeettamme kestävyysrajojen ylitystä. Tarvitsemme kipeästi pikemminkin kulttuuriseen muutokseen johtavia toisenlaisen taian aakkosia.

Jos annamme suoritusyhteiskunnan määrittää elämämme suunnan ja keskitymme koulutautumaan ja keskittymään liikaa yhteen asiaan, sokeudumme helposti elämän moninaisuudelle – eihän katseen kohdistaminen useampaan suuntaan ole tehokasta. Samalla unohdamme, että maailmassa on monenlaisia värejä. Näemme vain oman värimme tai totuutemme. Omassa totuudessamme unohdamme, että toiset katsovat maailmaa eri perspektiivistä ja näkevät toisenlaisia värejä.

TEHOKKUUDEN SIIKÄAN MEIDÄN ON KÄÄNNETTÄVÄ KATSEEMME TOISENLAISEEN TAIKAAN: ELÄMÄÄN ITSEENSÄ.

Siksi joutilaisuus, lupa mielen harhailuun, itse asiassa auttaa meitä näkemään enemmän. Vain ihmetelemällä ja pohtimalla voimme nähdä toisenlaisten värien ja totuuksien olemassaolon mahdollisuuden. Uuvummekin ehkä siis siksi, että emme saa lupaa olla jouten ja määritellä itseämme ihmisinä.

Antiikin filosofi Seneca (4–65 eaa.) kirjoittaa joutilaisuudesta näin:

”Vain joutilaisuudessa voit säilyttää sen, minkä olet keran katsonut hyväksi, eikä kukaan pääse häiritsemään ja yleisen mielipiteen voimalla johtamaan harhaan vielä haurasta vakaumustasi. Vain joutilaisuudessa elämä, jonka nyt pirstomme mitä erilaisimpiin tavoitteisiin, voi virrata vakaasti yhdessä uomassa. [...] Ilonaiheemme vaihtuvat tuon tuosta, ja lopulta meitä ahdistaa sekin, etteivät mielipiteemme ole ainoastaan harhaisia, vaan myös köykäisiä.”

Uskon Senecan tapaan, että tarvitsemme joutilaisuutta itseymmärryksemme kasvattamiseen ja omien arvojemme määrittelyyn. Ellemme koskaan vietä aikaa joutilaisuudessa, unohdamme, keitä olemme, miksi olemme ja mitkä arvot ovat meille luovuttamattomia.

Jos sujahdamme suoritusyhteiskunnan tehokkaaseen suoritusputkeen, unohdamme ymmärtää. Tehokkuus sulkee silmäme siltä, mikä meille ja tälle maailmalle on tärkeää. Samalla maailmasta tulee yksivärinen. Vaikka suoritusputket ovat yhteiskunnassamme hyväksytyjä, ne ruokkivat sekä mielen pahoinvointia että ekologisia kriisejä. Ympäristöä ei pelasteta eikä elämänhallintaa kohenneta sopeutumalla vallitsevaan kulttuuriin, jossa enemmän on enemmän vaan murtamalla suorituskulttuuri ja määrittelemällä elämän tärkeimmät arvot uudelleen. Näin olemme mukana liikehdinnässä, joka pyrkii muuttamaan tulevaisuuden suuntaa, emmekä uusinna vallitse-

vaa, monin tavoin tuhoisaa yhteiskunnallista ihannetta.

Tässä ovat toisenlaisen taian aakkoset.

Niinpä, hyvä lukija, kysyn sinulta uudelleen: kenelle sinä annat aikasi ja mitä voimia todella haluat valjastaa itsesi palvelemaan?

JOHANNA KALLIO

KM, apurahatutkija
kasvatustieteiden ja kulttuurin
tiedekunta

Tampereen yliopisto

 <https://orcid.org/0000-0002-2820-5177>

LÄHTEET

Seneca (2018). *Elämän lyhydestä*. Suomentanut Juhana Torkki. Helsinki: Otava, 69–70.

Lappalainen, E. (2022). Hiljaiset loparit on uusi termi sille, että ei raada itseään hengiltä. *Helsingin Sanomat* 19.8.2022. <https://www.hs.fi/visio/art-2000009008116.html>