

**MODERNI** | kokemus

**Veli-Matti Toivonen**

**ai-ai Kustannus**

**Graafinen suunnittelu ja taitto**

**Matleena Saarninki**

**[www.ai-ai.info](http://www.ai-ai.info)**

**[ai-ai@ai-ai.info](mailto:ai-ai@ai-ai.info)**

**ISBN**

**NORD PRINT 2020**

**Helsinki**

## SISÄLLYS

6	<b>Johdanto</b>
8	<b>Kiitokset</b>
9	<b>Luku 1</b> <b>Apina ja nomadi</b>
25	<b>Luku 2</b> <b>Elämän psykologisoituminen</b>
42	<b>Luku 3</b> <b>Psykologisointi pitää meitä erossa toisistamme</b>
50	<b>Luku 4</b> <b>Positiivinen ajattelu ja tavoite</b>
68	<b>Luku 5</b> <b>Kohteliaisuudesta kohtaamiseen</b>
82	<b>Luku 6</b> <b>Kehon rauhoittaminen</b>
89	<b>Luku 7</b> <b>Onko kokemus olemassa?</b>
104	<b>Luku 8</b> <b>'Minä' on suhdekäsite</b>
115	<b>Luku 9</b> <b>Miten voi nähdä maiseman?</b>
122	<b>Luku 10</b> <b>Kuulumisen prekaaristuminen</b>
135	<b>Moderni kokemus: toivon pilkahduksia</b>
138	<b>Kirjoittaja</b>

## Johdanto

### Uuden yksilön synty

Kun 'vahva' yhteisöllisyys (uskonto, ideologiat, yhteys luonnonkiertoon) modernin ajan edetessä vähitellen hävisi, ihmiset *altistuivat* omalle psyykelleen<sup>1</sup>). Tästä syystä meidän elämämme psykologisoitui ja syntyi 'moderni kokemus': oma kokemus nimetään, tulkitaan ja sille annetaan merkitys psykologian käsittein.

USA:ssa, mistä psykologisoituminen lähti liikkeelle, psykologia oli 1960- ja 1970-luvuille asti keskittynyt ongelmien hoitamiseen, mutta siitä eteenpäin painotus siirtyi omaan henkilökohtaiseen kasvuun ja oman potentiaalin käyttöönottoon: "Human potential psychology redefined psychotherapy as a context for personal growth rather than recovery from mental illness"<sup>2</sup>). Suomessa tähän on alettu kunnolla päästä vasta 2010-luvulla.

Tämä kaikki oli hienoa, mutta psykologisoitumisella oli kaksi tärkeää seurausta: 1) se *mystifioi*, peitti kaiken yhteisöllisyyden, koska 2) kaikki oli nyt itsestä kiinni. Voit saada kaiken elämässä, meille luvattiin, mutta lupaus sisälsi piilotetun ehdon: kaikki on sinusta itsestäsi kiinni.

Samalla syntyi uusi yksilö, sosiaalinen innovaatio, jollaista ei ennen ole ollut. Hän ottaa nyt itse vastuun elämästään. 'Vahvan' yhteisöllisyyden sosiaaliseen asemaan ja sen normeihin ja sääntöihin perustuva *ulkoinen* identiteetti, korvautuu uuden yksilön *sisäisellä* identiteetillä: minäkuvalla, itsetunnolla ja itseluottamuksella.

Perinteisen moraalin sijaan tulevat nyt yksilön omat valinnat ja hänen tuekseen syntyvät ensin psykologiat ja psykoterapiat ja sitten toisessa vaiheessa Personal Development-, New Age- ja muut vastaavat oman kasvun suuntaukset.

Vahvan yhteisöllisyyden hiipuessa vakauden joutuu rakentamaan sisälleen. Täältä nousevat kysymykset itsetuntemuksesta, minäkuvasta, itsetunnosta ja henkilökohtaisesta kasvusta. Kun sitten kohtaamme toisemme työelämässä ja parisuhteessa aikaisempaa yksilöllisempinä, eteen nousevat kysymykset kommunikaatiosta ja vuorovaikutustaidoista. Aiemmin riitti kun osasi yleiset roolit, hyvät tavat ja oli kohtelias. Nyt näyttää melkein

siltä, ettemme kotona tai työssä osaa olla toistemme kanssa edes kontaktissa ilman kursseilla opittuja erityistaitoja.

### **Kysymys kuulumisesta**

Kysymys identiteetistä – kuka minä olen? – on toiselta puoleltaan kysymys kuulumisesta: mihin minä kuulun? Kun se on hukassa, kuten se meillä uusilla yksilöillä voi olla, aletaan kysyä ”mikä sinulle on tärkeätä?”. Elämän merkityksellisyys liittyy osaltaan juuri kuulumiseen. Meille uusille yksilöille tämä on jätetty itse valittavaksi. Aivotutkimus kertoo, että ryhmästä ulosjääminen sattuu fyysisesti. Silloin kun kuuluu johonkin, kysymys identiteetistä ei herää.

Samalla tavalla kuin opiskelusta on tullut elinikäistä tai yrittäminen on kääntymässä sarjayrittäjyydeksi, kuulumisensakin joutuu luomaan aina uudelleen. Johonkin verkostoon, projektiin, muotiin tai trendiin mukaan pääsy on vain väliaikainen ratkaisu. Niinpä kysymyksestä ‘mihin kuulun’ on tullut jatkuva, krooninen, sellainen joka ei kunnolla rauhoitu koskaan, vaan on aina pohdinnassa ja etsinnässä: mitä seuraavaksi?

Kuulumisen huoli näkyy monessa paikassa. Somessa seuraamme montako tykkäystä postaukseemme tuli. Yksityisyrittäjät vastaavat kaikkiin yhteistyötiedusteluihin ja -ehdotuksiin myönteisesti, mutta eivät silti välttämättä tee mitään. He vain pitävät mahdollisuuksia auki joka suuntaan, ehkä jossain alkaa tapahtua jotain, ehkä siihen pääsee mukaan. Kolmas hyvä esimerkki on päättymätön kouluttautuminen. Aina kannattaa kokeilla jotain uutta, innostua jostakin muusta, koska koskaan ei tiedä minkä varassa pääsee seuraavan etapin eteenpäin.

Psykologia ohjaa meitä tutustumaan itseemme, mutta NLP-koulutuksissa ja muissa vastaavissa tilanteissa selviää, että se on mahdollista vain yhdessä muiden kanssa. *Psykologisointi erottaa meitä toisistamme*, mutta NLP-koulutuksissa tapahtuu usein päinvastoin, löytyy sellainen yhteys toiseen, josta emme tienneet mitään. NLP-koulutusten viehätys ei niinkään ole opetuissa menetelmissä, vaikka niissäkin, vaan niiden mahdollistamassa avautumisessa, siinä missä *itsensä löytää toisesta ja toisen itsestään*. Vasta kun toinen avautuu, näkee itsensä, vasta kun

itse avautuu, näkee toisen, sen kuinka oma avautuminen resonoi  
hänessä. Ihmisten ikävä toistensa luo helpottaa hetkeksi.

### **Viitteet**

- 1) Illouz, Eva: Pourquoi l'amour fait mal. Éditions du Seuil, 2012.
- 2) Goldman, Marion: The American Soul Rush. Esalen and the Rise of Spiritual Privilege. New York University Press, 2012. Lainauksen voisi kääntää vaikka näin: Humanistinen psykologia määritteli psykoterapian pikemminkin henkilökohtaisen kasvun paikaksi kuin vain psyykkisten oireiden hoitamiseksi.

### **Kiitokset**

Tällä kertaa hyviä ideoita, hienoja tarinoita, kiinnostavia esimerkkejä ja mielenkiintoisia keissejä ovat antaneet:

*Anette Hast,  
Sari Heerman,  
Kirsi Jylänki,  
Leena Makkonen,  
Ritva Nikkarikoski,  
Kaisa Vainio,  
Tuuli Paltemaa,  
Anne Peltonen ja  
Anu Kokkonen.*

Suuri kiitos heille!

Erityiskiitokset Totte Vadénille, jonka kanssa keskustelu on jatkunut yli 40 vuotta. Tässä kirjassa on taas monta häneltä peräisin olevaa ajatusta. Osa niistä on kopin saatuani muuttanut muotoaan mielessäni ehkä kokonaan toisenlaisiksi, mutta impulssi moneen ideaan on usein tullut häneltä.

## Luku 1 Apina ja nomadi

*”Jos rohkeus syntyy pelosta ja huono minäkuva liian hyvästä, niin mistä syntyy psykologia?”*

### **Kun kaikki on itsestä kiinni**

Kun ‘vahva’ yhteisöllisyys (uskonto, ideologiat, yhteys luonnonkiertoon) modernin ajan edetessä vähitellen hävisi, ihmiset *altistuivat* omalle psyykelleen, kirjoittaa sosiologi Eva Illouz<sup>1)</sup>. Tästä syystä keskiluokan elämä psykologisoitui ja syntyi ‘moderni kokemus’: oma kokemus nimetään, tulkitaan ja sille annetaan merkitys psykologian käsittein. Samalla se yksityistyi: kukin nimeää, tulkitsee ja antaa kokemuksilleen merkityksen yksin, silloinkin kun se tapahtuu terapeutin tai muun vastaavan ammattilaisen kanssa, jolloin oman kokemuksen nimeämistä sanotaan ‘oivallukseksi’.

Tämä elämän psykologisoituminen *mystifioi* yhteisyyden ja yhteisöllisyyden, koska sen mukaan kaikki löytyy nyt omasta itsestä. Arjessa tämä mystifikaatio ilmenee omien ongelmien syiden psykologisena pohdintana, terapiassa keskittymisenä psyykkisiin ilmiöihin ja rakenteisiin ja psykologisissa teorioissa valintoina, jolloin kokeminen rajataan pelkästään psyykkiseksi.

Panostaa sitten ‘henkilökohtaisen kasvun’ kirjoihin ja kurseihin tai menee terapiaan, loppujen lopuksi kyse on aina itsestä. Se ‘apina’, mikä meidän niskaamme laitettiin, on tämä: lupaus (”voit saada kaiken”) ja vaatimus (”mutta se on sinusta itsestäsi kiinni”).

Yksi tämän ajan uskontunnustuksista voisikin kuulua:

*minä uskon, että kaikki löytyy minusta itsestäni, minä uskon vapaaseen, itsenäiseen ja omavastuiseen yksilöön, joka on muista erillinen ja irrallinen, minä uskon henkilökohtaiseen kasvuun, jonka avulla löydän onnellisen elämän: innostavan työn sekä hyvän ja kestävästä parisuhteen, amen.*

Otetaan mystifioinnin yhdeksi esimerkiksi ‘paino’. Keskimäärin se lisääntyy ja sitä pidetään terveysriskinä. Paino-ongel-