

Elämän tarkoituksia

Esivalmistelut ja alustus

Vähänhän se vaivaa aina. Myönnettäköön.

Elämän tarkoitus on valtava aihe. Palataan juurelle. Alkoiko se kukkuu-leikeistä? Olemassaolon ihmettely siis. Ei voi muistaa. Sen voin, kuinka toisena koulupäivänä lainasin kirjastosta kaverini suosituksesta *Veljeni Leijonamielen* (Lindgren 1974). Kirja mullisti käsitykseni elämästä ja kuolemasta. Sankariveljekset kuolivat kahdesti: ensin Nangijalan Kirsikkalaaksoon ja toisella kerralla Nangiliman Omenalaaksoon. Kehot tervehtyneinä ja mielet ennallaan. Tämä oli kiehtovaa, kuten lohikäärmeetkin. Samoihin aikoihin töstin läpi kuvitettuja raamatunkertomuksia ja jäin intensiivisesti kiinni piirrokseseen Lootin vaimosta, joka kurkisti taakseen palavaa kaupunkia kielloista huolimatta ja muuttui suolapatsaaksi.

Huh! Muistan myös leikkineeni ajatuksella, että mitä jos olenkin lapsen sijaan robotti.

Havahduin elämän *tarkoituksen* kysymykseen tietoisemmin yläkouluikäisenä, kiitos herkkyyksikaudellani ilmestyneen *Sofian maailman* (Gaarder 1994). Sofiaa uteliaisuus auttoi eteenpäin. Edith Södergranin runot saattoivat myös siivittää. Ihmeellisen meren lupaus välkehti edessä: "Mitä on tapahtunut sadussa, on tapahtuva minullekin."

Hieman myöhemmin Helsingin Sanomien kuukausiliitteessä oli juttu elämän tarkoituksesta. Kirjailija Bo Carpelan antoi lehdelle oman ajatuksensa. Siitä tuli nuoruudenaikainen suosikkini. Muistan sen edelleen ulkoa, on tullut lainattua: "Mikä on elämän tarkoitus? Mikä on runon, maiseman, ohikiitävän pilven,

musiikin merkitys? Elämän tarkoitus on mielestäni pyrkiä elämään niin rehellisesti, avoimesti ja oikeudenmukaisesti kuin mahdollista, vaatimatta kuitenkaan elämältä enempää kuin me itse voimme sille antaa." Carpelanin vastauksesta siivöityvät kulhoon kohtuullisuus, olosuhteiden ja olemisen muodon huomiointi, antamisen ja saamisen suhde. Käärin hihat.

Alustaessani mielessäni tätä arvoitusta koen hetkittäin olevani ajattelukykyäni rajamaila ja mielensisäisessä syvässä venytyksessä. Tunnelma lähenee mystistä, oseaanista kokemusta. Elämän tarkoitusten taikinalla on taipumusta kohota yli astian aina kohti äärettömyyttä. Tästä huolimatta haluan leikkiä sillä hetken ja muotoilla siitä jotakin omaa.

Elämää ja tarkoitusta ei voi kovin kauaa ajatella ilman, että mieleen tupsahtaa noogeenisien neuroosin ja eksistentiaalianalyysin isä, psykiatri Viktor Frankl. Hän muotoili vuonna 1946 seuraavaa:

"Ihminen voi ensinnäkin antaa olemassaololeen tarkoituksen tekemällä, toimittamalla tai luomalla jotakin; hän ryhtyy työhön ja toimeen. Toiseksi hän voi löytää elämän tarkoituksen elämyksistä, joita saa luonnosta, taiteesta, tai toisen ihmisen rakastamisesta. Kolmanneksi, silloinkin, kun ei ole mahdollisuuksia kumpaankaan edelliseen, ihminen voi löytää elämälleen arvon ja tarkoituksen siinä tavassa, jolla hän asennoituu rajallisine mahdollisuuksineen muuttumattomaan, kohtalonomaiseen ja väistämättömään. Ihmisen tulee ottaa hetkestä vaari ja olla valmiina nopeastikin muuttamaan

elämänsä tarkoitusta täyttäneyttä suuntaa." (Frankl 1946/1981, 99.)

Lainauksen kolmas kohta, joka korostaa ihmisen perimmäistä valinnanvapautta suhtautumisessa olosuhteisiin, on erityisen puhutteleva. Frankl muovasi ajatuksiaan seuraillessaan keskitysleirivankien ja vartijoiden suhtautumisia elämiseen ihmisyyttä koettelevissa kentäolosuhteissa. Hän havainnoi, että parhaiten ääriolosuhteissa selviytyivät ne, jotka pystyivät löytämään näissä vapauden ja toivon suhteen hyvin ahtaissa olosuhteissa tarkoituksen ja mielen elämälleen. Täytyy siis voida olla jokin, jota valita – edes tapa suhtautua?

Taivun ajattelemaan, että tämän päivän psykoanalyttisen psykoterapiainkin oikeutus ja pohja lepää tässä; ajattelun (suhteellisessa) vapaudessa. Usein psykoterapioissa täytyy kuitenkin tutkia ja sulatella erinäisiä esteitä tähän liittyen sekä myös tavoittaa sitä, millä tavalla oma ajattelu ei ole vapaata.

Psykiatri Matti Keinänen (2019, 89) kuvaa merkityksenmuodostuskykyä itsesäätelykyvyn ohella perustavanlaatuisena kehityksellisenä saavutuksena; se on väylä antaa eletyille kokemuksille merkityksiä omassa mielessään. Keinänen toteaa tämän olevan "ensiarvoista mahdollisuuksille luoda toimivaa suhdetta sekä omaan itseensä ja kokemuksiinsa että toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä". Keinänen kertoo merkityksenmuodostustaidon koostuvan psyykkisen sitomisen kyvystä, jonka avulla taas voidaan punoa lohduttavia ja rauhoittavia mielikuvia ja saada asioita hallinnan piiriin.

Frank Martelan tuoreessa *Elämän tarkoitus*-kirjassa asiaa leivotaan filosofin ohjeilla. Martela lainaa kollega Todd Mayta: "Merkityksen kaipuamme törmää universon haluttomuuteen antaa meille tällaista tarkoitusta" (Martela 2020, 18). Martela määrittelee elämän *tarkoituksen* metafysiseksi arvoitukseksi. *Merkityksellisyyden* kysymykset hän liittää henkilökohtaisen elämämme tunnelmaan: "Pohjimmiltaan on kysymys siitä, kuinka voimme kokea oman elämämme merkitykselliseksi, ei siitä, näyttääkö se merkitykselliseltä ulkopuolelta tarkasteltuna." (Martela 2020, 80.) Martela käännähtääkin suosimaan merkityksellisyyden

kysymystä ja neuvoo aloittamaan ihmettelyä omista kokemuksista; niistä, joita kokee tällä hetkellä arvokkaiksi ja sitoutumisen arvoisiksi. Martela viittaa filosofi Simone de Beauvoiriin, joka ei usko arvojen keksimiseen tyhjästä vaan kannattaa tilannesidonnaisempaa eksistentiaalisuutta: äärimäinen eksistentiaalisuus "sulkee ihmisen hedelmättömään ahdistukseen, tyhjään subjektiivisuuteen". Martela jatkaa edelleen Beauvoirilla: "Ei pidä pyrkiä häivyttämään olemisen moniselitteisyyttä vaan päinvastoin myöntäjä toteuttamaan sitä" (Martela 2020, 83).

Sanakirjan mukaan *tarkoituksen* synonyymeja ovat esimerkiksi aikomus, tehtävä, päämäärä. Nämä samamerkityksiset sanat vaikuttavat sijaitsevan ajatuksen alussa ja lopussa. *Merkityksellisen* vastaavuuksia ovat taas muun muassa tähdellinen, monisyinen, puhutteleva. Nämä yhdistyvät mielessäni enemmän mielen äärellä koettuun tunnelmaan. Aion käyttää näitä kahta esseessäni rinnakkain.

Paluu reseptikirjojen äärelle

Pyörähdetään psykiatrian arkielämään; tilaan, jossa hoidot ja psyykkistä tukea tarvitsevat ihmiset nykyaikana kohtaavat. Nopeasti vilkaistessa vaikuttaa siltä, että elämän tarkoituksen miettiminen ei ole kentällä kovinkaan muodikasta. Edelleen ihmiset kuitenkin ahdistuvat, masentuvat ja hakevat lisääntyvästi itselleen apua terveyspalveluista.

Psykiatrian hoitovalikossa pinnalla kelluvat olemisen tukaluutta lievittävät lääkkeet ja psykologisina hoitomuotoina kehon ylivireystiloja rauhoittamaan pyrkivät mindfulness-harjoitteet sekä ajattelun ja oireiden hallintaa painottavat tehtävät. Näilläkin on oikeutuksensa, sillä ne, kuten muutkin supportiiviset hoitomuodot, pyrkivät kannattelemaan ja saamaan haltuun hankalaa oloa.

Ei voi välttää vaikutelmaa, että on otettu askeleita tunteiden teknistä säätelyä painotavaan suuntaan. Keskeinen kysymys on mekanistinen, suoraviivainen ja pedagoginen: miten tunteita ja vireystiloja säädellään ja kuinka tämä taito opitaan ja opetetaan. Sinänsä oivallisia kysymyksiä.

Elämän tarkoituksen pohdinnoista, mielekkyyden piiloleikeistä ja näiden vaikutuksesta oloon (tai vaikka niiden tunnetilojen säätelyyn) on tullut epäsuosittua. Merkitykset ovat joutuneet marginaaliin.

Samaan aikaan digitaalisen maailmanvaiheen edetessä ja laitteiden ääressä viettämämme ajan kasvaessa inhimillisyyden ja ruumiillisuuden rajat häilyvät uudella tavalla. Kännykkä on nykyään kyseenalaistamaton jatke kämmenelle. Kiinnitämme toistuvasti katseemme toisten ihmisten silmien tai luonnon sijaan ruutuihin. Huomaan, kuinka pään sisällä alkaa soida korvamaton Kraftwerkin ikoninen kappale "The Robots" (Hütter, Schneider & Bartos 1978), ja samalla kädetkin alkavat heilua konemaisesti:

*We're charging our battery
And now we're full of energy*

*We are the robots
We're functioning automatic
And we are dancing mechanic
We are the robots*

Voi ei! Kappale on vuosikymmenien takaa, ja siinä lauleskellaan huikean tekniikan kehityksen myötä rakennetuista roboteista, joita ihminen voisi käyttää apunaan mielensä mukaan. Musiikkivideolla raja ihmisen ja robotin välillä on hämärretty, vaikuttavaa ja edelleen ajankohtaista. Teknisten laitteiden mukaantulo on toki helpottanut elämää, mutta sen sijaan että ne toimisivat palvelijoina, ovat ne alkaneet hankalan sivuoireen lailla myös koukuttaa meitä. Ketkäs nyt ovatkaan niitä orjia?

Ehkä meillä ihmisillä on konemaisuutta kohti pyrkivä ja yksilölliseltä havahtumiselta suojautuva puoli, autopilottivaihe, joka lieventää ja auttaa sietämään elämän tuskallisuutta ja toisteisuutta. Ja onhan ruumiimme perustoiminnoissa paljon robottimaisuutta – auto- maattitoimintoja: sydän pumppaa, veri virtaa, ruuansulatus toimittaa tehtäviään. Suurelta osin ajatuksetkin ja erityisesti tunteet juoksevat läpi mielen ja ruumiin ilman tietoista napin painallusta. Perinteinen näkemys vapaasta tahdosta on joidenkin neurotieteilijöiden tut-

kimusten perusteella ollut jo pitkän aikaa kyseenalaistettu. Tästä puhuu myös toimittaja Puttosen lehtiartikkeli "Hyvästi, vapaa tahto" (2019), jossa tiivistetään kuitenkin myös se, kuinka radikaaleimmatkin neurotutkijat näkevät illuusion vapaasta tahdosta tarpeellisena toimintamme kannalta. Artikkelissa muistutetaan lisäksi vaihtoehtoisista näkemyksistä ja siitä, kuinka filosofit puhuvat kompatibilismista, jonka mukaan determinismi ja vapaus ovat yhteensovitettavissa ja teot voivat sisältää ihmisen omaa järjelyä.

Pää menee hieman pyörälle. Voiko silti olla tärkeää ihmisten mieltä hoidettaessa pysähtyä myös erilaisten tunteiden ja tunnelmien yhteydessä sisäisinä mielikuvina ja ajatuksina rakentuvien merkityksellisyyksien ja merkityksettömyyden tunnelmien ihmettelyyn? Vaikkapa niihin kummallisiin mutta elävöittäviin hetkiin, jolloin kirkasta tähtitaivasta myöhään keväiltana katsellessa havahtuu ja voi hämmentyneenä säpsähtää tavoittaessaan hetkeksi jotain omasta sattumanvaraisesta paikastaan maailmankaikkeudessa ja huomata samalla pyöräyttelevänsä päätään vähän huvittuneenakin kaiken perimmäisestä arvoituksellisuudesta.

Vielä, ainakin, voimme tehdä itsehavainnointia ja lauleskella: We are not robots.

Voivatko liiallinen tehokkuuden ja mekaanisuuden painottuminen psykiatrisen hoidon kuvioissa johtaa siihen, että olemassaolon kokemuksellinen yksilöllisyys jää aavistuksen liikaa reuna-alueelle? Luovuus tössähtää ja potilaiden (sekä terapeuttien) uneksunnat lässähtävät pannukakuiksi? Mikä olisi reseptiksi robottimaisuuteen vajoavaa kansatoveria herättelemään?

Toistaiseksi hoitomuotoina ovat säilyneet myös vuorovaikutussuhteeseen fokuoivat, mielikuvien ja sisäisen maailman tutkimiseen keskittyvät psykoterapiat, kuten vaikkapa psykoanalyysi ja psykodynaamiset psykoterapiat. Näiden asetelmien vapaamuotoisuus ja suhteellinen kiireettömyys tarjoavat edelleen tilaa ihmetellä melkein mitä vaan.

Irvin Yalom (2001/2015), eksistenssin kysymyksiin psykoterapioissa keskittynyt psykoanalyttikko, määrittää olemassaoloon liittyen neljä kysymystä tai pelkoa: kuolema, isoalaatio

tai ulkopuolisuus, elämän tarkoitus ja vapaus. Hän on todennut, että erillisen koulukunnan perustaminen olemassaolon kysymyksiin liittyen voi olla vähän turhaa – näitä kysymyksiä putkahtaa tutkittavaksi psykoterapioissa ilman erikoistumista. Riittää, että psykoterapeutilla on herkkyyttä pitää myös näiden kysymysten hämmästelyn mahdollisuus auki omassa mielessään.

Yalom (2001) toteaa, että ihmiset etsiytyvät terapiaan elämän merkityksellisyyteen liittyvien huolien kanssa useammin kuin terapeutit usein tajuavatkaan. Yalom viittaa tässä Jungiin, joka oli todennut jopa yhden kolmasosan potilaistaan konsultoineen häntä tästä syystä. Elämän merkityksellisyyden pulmat kätkeytyvät vastaanottohuoneissa monenlaisiin vaateisiin: innostuksen puutteeseen, tyhjyyden tunteisiin, itsensä turhaksi kokemiseen jne. Eräs nuori aikuinen muotoili tosin tämän osuvasti suoraan:

Asiakas: Ja niinku sitten viikonloppuna alkoi tuntua, että onko millään mitään järkeä!

Terapeutti: Mitä sä tarkoitat tuolla, ymmärränkö oikein, että pohdit nyt enemmän sitä omaa kokemusta oman yksilöllisen elämän mielekkyydestä, kuin ylipäätään siitä, onko elämällä yleisellä tasolla järkeä?

Asiakas: No joo, siis omaa kohtaani minä. Sitä tunnetta millä on suhteessa asioihin. Työ ei tunnu mielekkäältä eikä ihmissuhteet myöskään.

Terapiateknisesti Yalom suosittaa asian lähestymistä epäsuorasti: ”Sitoutumisella/mielenkiinnolla on väliä ja sitoutumisen esteiden tunnistamisella ja poistamisella. Elämän tarkoituksen kysymyksen äärellä, kuten Buddha opetti, ei ole hedelmällistä tarjota moraalista tai älyllistä opastusta. Täytyy pulahtaa elämän jokeen ja antaa kysymyksen ajelehtia pois.” (Yalom 2001, 136.)

Valmistusaineet

Silmäilen aiheeseen orientoitumiseksi Merete Mazzarellan (2017) esseekokoelmaa *Elämän tarkoitus*. Mazzarellan teoksessa on maininta

käsitteestä serendipisyys; kyvystä tehdä sattuman ohjaamia, odottamattomia löytöjä, ”nähdä siltoja siellä missä toiset näkevät vain kuiluja”. Kirjailija mainitsee esseisti Rebecka Solninin kuvaaman kasvitieteilijän, ”jolla on kyky löytää uusia lajeja eksymällä viidaktoon, astumalla ulos tietonsa piiristä, antamalla kokemuksen kasvaa tietämystään suuremmaksi, valitsemalla todellisuus suunnitelman sijasta” (Mazzarella 2017, 61).

Aasinsilta tai vain silta.

Toisiaan seuraavilla psykoterapiatunneilla syntyy aina uudelleen kahden yksinäisyyden ja erillisyyden muodostamat kuplat, jotka osin limittyvät. Lasken mieleni toisten ajatusten ja tunteiden virroille, pyrkimyksenäni ymmärtää toisen mieltä ja tavoittaa senhetkistä kokemuksellista totuutta, kokemaan ja asettelemaan yhdessä tätä aiemmin tuntematonta sanojen ja jaetun tunnelman kuvaan.

Monessa kohtaa päivän tuntien aikana on kovin epäselvää, minkä kaiken kanssa ollaan tekemisissä. Väliillä on vain syvää, hiljaista, vielä hahmottumassa olevaa tunnelmamassaa. Liaanit ja tiheä kasvusto peittävät näkymän ja virran sumeassa vedessä ei näe pitkälle. Kun ollaan alueilla, jotka ovat asiakkaalle tuntemattomampia ja tutkimattomampia, terapeutiakin jännittää. Miltä ja miksi suojaudutaan? Parhaimmillaankin toisen maisemat jäävät aina hieman vieraiaksi. Johtuu lienee osin perimmäisestä erillisyydestämmekin.

Mutta silti tämä mielen tarkentaminen toisiaan seuraaviin epäselviin kuviin harjaannuttaa mieltämään elämän ja elämien ääriviivoja, fokuoimaan katsetta ääriä kohti, kun sitä tekee tuntikausia työpäivisin. Olli Jalosen kirjassa *Taivaanpallo* tähtitieteilijän oppipoika Angus koului Saint Helenan maisemissa katsetaan tarkemmaksi tähtien asentoja öisin ja lintujen ohikulkua päivisin merkitsemällä: ”Herra Hawley on sanonut ja näyttänyt miten silmiä voi harjoittaa ja puristaa reunoista vielä näkevämmiksi. Niin pystyn erottamaan kirkkaalla ilmalta kanat ltkuraidanlaakson yli vihreää ruohoa vasten.” (Jalonen 2018, 8.)

Psykoterapeutin työn koen olevan osin ihmismielen tähtien ja sisäisten lintujen siipien liikkeiden (ja liikkumattomuuden) havainnoijan

työtä. Näiden mielikuvien äärellä todistajan ja väliillä sanoittajan työtä. Joka tapauksessa psykoterapia on työtä, jossa tulee usein tarkemmaksi havainnoitsijaksi (kuten Angus) sen myötä mitä enemmän sitä tekee. Olen huomannut, kuinka usein asiakkaan itsetuntemuksen vahvistuminen vaikuttaa lisäävän myös elämän merkityksellisenä kokemisen tuntemisen voimakkuutta.

Teen pääasiassa nuorten ja nuorten aikuisten psykoterapioita. Nuoruusiästä liittyy erityisellä tavalla oman elämän mielekkyyden tarkastelun intensifioituminen. Nuorisopsykoterapeutti Ilona Joutsamo nimeää nuoruusiän yhdeksi tärkeäksi kehitystehtäväksi oman tulevaisuuden suunnitelman hahmottelun ja luomisen, ja tämä jos mikä vaatii omien toiveiden, halujen ja persoonan inventaariota ja rakentamista (Joutsamo 2017). Valinnan kohteiden runsauden äärellä voi olla vaikea tehdä päätöksiä ja haastavammaksihan se käy, jos taustalla on haavoittuvuuksia, jotka sumentavat halun suuntaamista. Nuoruusiässä joutuu peilaamaan sitä, mitä itse haluaa, sen äärellä mitä oletetaan itseltä haluttavan. Palaan alkuun, filosofi Martelan ajatukseen, ja muotoilen sen toisin sanoin: kuinka saada elämään mielekkyyden tunne mukaan niin, että oleminen *tuntuu* riittävän merkitykselliseltä pelkän pintavaikutelman sijaan.

Toisinaan kuulee nuorten kuvaavan, kuinka elämässä on vaikea tarttua mihinkään – miten kohdistaa haluaan tai edes tietää, mitä haluaa. Silloin voi tuntua siltä, että elämä valuu läpi sormien.

Tätä kirjoittaessani minulle tulee outo mielleyhtymä. Ajattelen, että tarvitsen hakkaani.

Pallo ja hakka

Muistan Erlend Loen teoksen *Supernaiivi* (1998). Romaani kertoo nuoresta miehestä, jolla on ongelmaa elämän mielekkyyden kanssa. Päähenkilö lukee teoksessa kirjaa ajasta ja maailmankaikkeudesta, kvanttiteoriasta, järkyttyä ja tulee pakkomielleiseksi universumin laajuudesta. Kertojaminen pakka hajoaa teoksen alussa veljelle hävityn krokettipelin jälkeen:

"Kaikki tuntui merkityksettömältä. Aivan yhtäkkiä. Oma elämäni, muiden elämä, eläimi- en ja kasvien elämä, koko maailma. Missään ei ollut enää mitään järkeä."

"Kyse ei ollut krocketista. Siitä olin varma. Kroketti on pikkujuttu ja tämä sitä vastoin oli suuri. Melko pian aloin aavistella, että vaikeuksillani oli suora yhteys siihen, että täytin 25 vuotta enkä oikein pystynyt hyväksymään sitä. Olen jo pitkään tuntenut jonkinlaista huolta vanhenemisesta. Tilasta minä en välitä paljon paskaakaan, mutta ajan kanssa minulla on ongelmia." (Loe 1998, 11–12.)

Pohtimalla ajatuksissaan lapsuuden muistoaan siitä, kun sai lasketteluskuset, lasketteli koko päivän ja pyörtyi, kun oli niin hauskaa, että unohti syödä, hän saa tarkennettua tunnetta, joka oli haussa:

"Olen vakuuttunut siitä, että on kysymys innostuksesta. Sen puutteesta. Minun täytyy löytää se. Valloittaa se takaisin. Jossain se piileskelee. Luultavasti siitä ei kannata puhua. Se on vähän niinkuin zen. Yrittämällä en pysty ikinä onnistumaan. Voin onnistua vain, jos en yritä. Helvetin buddhalaiset. Luulevat olevansa niin pirun fiksuja." (Loe 1998, 39.)

Romaanin minä tutustuu tarinan edetessä 5-vuotiaaseen poikaan, matkustelee hissillä ylös alas ja alkaa tapailla tyttöä. Hän hakee kosketusta ja vahvistusta eteenpäinmenoon taantumalla omien mieltymystensä mukaan leikkikalujen äärelle – mindfulnessin tai meditaation sijaan hän tukeutuu pallonheittelyn toistuvuuteen ja naputtelee hakka-lelulla.

Rakkaus ja työ

Muistelen viisaiden ihmisten lausahduksia asian ympäriltä. Rakastaa ja tehdä työtä, Freud ja Monroe.

Psykoanalyttikkoni siteerasi elämän tarkoitus- aihetta terapiassa sivutessamme Ismo Alankoa, joka taas oli jossain tv-ohjelmassa lausunut: "Rakkauden perässähän ne kaikki juoksee." Tarkistin tätä esseetä kirjoittaessa,

oliko muistini tehnyt tepposia – ei ollut. Nyt yli vuosikymmenen jälkeen palatessa asiaan päivitetyssä keskustelussa juteltiin muustakin. Joo, työhän on muuten tärkeää. Ja itsetuntemus. Olin samaa mieltä ja lisäksi taisin alleviivata leikin ja innostuksen tunteen merkitystä. Keskustelu johti myös avaruusmatkailun pohdintaan.

Palataan ensin rakkauteen. Laajasti ja monikerroksisesti ymmärrettävä asia. Ja toisaalta pelkistyen. Sama tunne, vähän eri intensiteetillä ja kierteellä, montaa objektia kohti. Psykoanalyttikko Pentti Ikonenkin kirjaa rakkauden merkityksellisyden kokemuksen raaka-aineeksi:

"Elämä on kokonaisuudessaan mielekäs silloin, kun siihen sisältyvä rakkaus painaa vaa'assa enemmän kuin paha, joka saa kysymään pahojen asioiden ja lopulta koko elämän mieltä. Rakkauden painaessa vaa'assa enemmän kuin paha, elämän mielekkyys on annettu meille, ei älyllisissä selityksissä, vaan juuri rakkauden kokemisessa." (Ikonen 2004, 125.)

Jos peruutetaan vielä *Supernaivi*-romaanin, sielläkin tuntuu olevan luottamusta rakkauden (tai erään tytön) nimeen elämän tunnevärien palauttajana:

"Nyt juttelen Lisen kanssa.

Lopetettuani puhelun makaan sohvalla kasvot hymyä hehkuen. Tuntuu aivan siltä kuin olisi juuri lakannut satamasta. Kuin sade olisi jatkunut loputtoman kauan, mutta nyt vihdoinkin lakannut. Ja kaikki tuokset tuntuvat voimakkaina ja puut loistavat vihreän eri sävyissä. Tytöt ovat niin kummallisia. Ensin heitä ei ole missään ja kaikki tuntuu kutakuinkin rasittavalta. Mutta sitten, kun he ilmestyvät elämään, kaikki tuntuukin paljon upeammalta." (Loe 1998, 113.)

Kun ei ole vailla rakkautta, voi olla enemmän merkityksenkin tunnetta taskussa. Kirjailija Loe maalaillee osuvasti, kuinka tässä yhteydessä päähenkilön aistitkin tuntuvat tarkentuvan, maailman väriskaala vaikuttaa laajenevan. Lopussa kertojamina menee kyläilemään veljensä luo. Yhteinen aika veljen kanssa ja uudet maisemat päivittävät maailman mittasuhteita.

Näkymätkin ovat vapautuneemmat:

"Tämä on viimeinen päiväni New Yorkissa. Ostan Borrelle leikkiauton. Se on vihreä ja ajaa pitkin lattiaa, jos sen vetää käyntiin. Kim saa New Yorkin säästä kertovan kirjan ja Liselle ostan taskukaleidoskoopin. Se esittää kaiken näkemäni 24 erilaisella tavalla. Mitä tavanomaisimmat asiat muuttuvat hienoiksi kuvioiksi. Minun täytyy arvioida uudelleen näkökantani sellaisiin asioihin, jotka ovat niin tavallisia, että olen lakannut kiinnittämästä niihin huomiota. Veljeeni esimerkiksi. Hän näyttää upealta kaleidoskoopin läpi katsottuna. Erilaiselta." (Loe 1998, 211.)

Entäs sitten työ, leikki tai innostus? Ovatko ne pohjimmiltaan vain rakkauden sublimaatia? Rakkaus, libido, seksuaalisuus? Mikä sitten ohjaa ihmisen persoonallista tunnesuhdetta maailmaan ja asioihin? Mikä määrittää sitä, kuinka hän on, tuntee olevansa suhteessa maailmaa kohti ja millä tavoin hän tavoittelee asioita?

Haravoin vastausta Donald Melzerin kirjasta *Sexual states of mind* (1973). Melzerin teksteissä pohdiskellaan, kuinka pohjimmainen elämänvoima näyttäisi liittyvän seksuaalisuuteen, niin fysiologisessa kuin psykologisessakin mielessä. Melzer kuvailee, kuinka seksuaalisuuden käsite ja sen merkitykset ovat vuosien myötä laajenneet, ja toteaa tekstissä, että Freudin neurofysiologinen viite on vaihtunut lähes kokonaan psykologiseen merkityskenttään. Melzer muotoilee, kuinka työ (ja myös leikki) on merkitykseltään seksuaalista, ja painottaa myös intohimon/innon merkitystä affektina tässä. On avartavaa miettiä, kuinka tätä samaa voidaan katsella laajemmin; seksuaalienergian, vitaalisuuden kanavoitumisessa kaikkeen, mikä on käsissä; työhön, arkiaskareisiin, ihmisuhteisiin, elämän tarkoitukseen – ainutkertaisilla ja persoonallisilla mausteilla ja painotuksilla.

Älä tuu droppaa mun tunnelmaa, tuokiokuva 1

Aamuvarhaisella ajelen autolla matkan kotoa juna-asemalle. Ajelen rauhassa, aika tyytyväi-

senä olemisen tilaan. Olen menossa Helsinkiin. Radiossa soi Vesalan biisi (Vesala 2016), nimi otsikossa. Yhdyn sen ajatukseen. Täällä on mielihyvä, syvät ajatukset, tyytyväisyys maailmankaikkeuteen ja omiin tuntemuksiin. Vien auton parkkihalliin ja kävelen sieltä kahvikuppi kädessä Pendolinoon.

Ehkä on kyse tunnelmasta ja suhtautumisesta. Siitä, millainen olo on. Paremmissa hetkissä kysymys tarkoituksesta tuntuu kuplivalta.

Junassa saatan miettiä elämän tarkoitusta rauhassa. Kun ollaan matkalla jonnekin, ollaan liikkeessä. Dynaamisesti, eteenpäin, jos koneet toimivat. Jos VR suo. Aina aikataulut eivät pidä, mutta aika usein niihin voi luottaa. Matkustamiseen ja elämään yhtäläisyysmerkkiä sovitellessa aivot nyrjähtävät vähän tympeämpään asentoon. Tunnelma valahtaa kliseiseksi.

Perillä Helsingissä kävelen matkan koulutuspaikalle. Sää on lannistava. On talven ja kevään välissä oleva nimetön vuodenaika. Kengät vettyvät sukkahousuja ja varpaita myöten Pasilan loskaisilla kaduilla. Taivas on harmaa. Tai no vähän aurinko pilkottelee, myönnettäköön, mutta polku talolle on liukas hiekasta huolimatta ja pienet vesinorot virtaavat sulavaa maata pitkin. Elämän tarkoitukseen liittyvä hyvä fiilis on myös lässähtänyt lopullisesti mielessäni. Onneksi olen lukenut Merete Mazzarellaa junassa, hän löytää tilanteessa lohduttavat sanat:

"Hetimitä kun pysähtyy kysymään itseltään elämänsä tarkoitusta, ottaa arvottavaa etäisyyttä siihen, mihin vielä äsken uppoutui iloisena ja tyytyväisenä. Tämä on kuin yrittäisi mitata rakkauttaan toiseen ihmiseen, vaikka kumppaniin: heti kun tunnetta alkaa mitata, se viilenee." (Mazzarella 2017, 252.)

Käännyn kokemusasiantuntijoiden puoleen

Pohdin samalla uudelleen, kannattaako aiheeseen tarttua. Kun ruokatunnilla mainitsen ideastani psykoterapiakouluttajakoulutusryhmälle, seuraa hyväntahtoiset naurut: "Joo, tee!" Perussävystä huolimatta tunnen itseni jokseenkin pöhköksi idealistiksi, naiiviksi ja yhtä aikaa vähän suuruudenhulluksi. Koetan

kovasti miettiä muita aiheita. Ei auta, pitää kirjoittaa pois alta.

Eräs nuori sukulaismies vannoo onnellisuuden nimeen. Yksi jos toinenkin, nuoruusikäinen tai vähän vanhempikin, kääntyy kirjallisuuden puoleen ja muotoilee kysymykseeni vastauksen numerolla 42, ja sitten kyselevät saman tien perään, onko joku toinenkin todennut jo samaa. Luku on tietysti supertietokoneen vastaus Adamsin *Linnunradan käsikirjasta* (1981) perimmäiseen kysymykseen elämästä, maailmankaikkeudesta ja muusta sellaisesta. 42-vastaus voi toisille viitata koko elämän tarkoituksen kysymyksen absurdiuteen ja turhuuteen, toisille se on taas ponnahtauslauta uusille leikeille ja assosiaatioille. Joku toi esiin kokevansa elämän pohjimmaisesta tarkoituksesta vapauttavana ajatuksena ja pohti, voiko jatkuva tarkoituksen etsiminen tai merkityksellisten kokemusten hakeminen olla yhteydessä onnettomuuden tunteeseen. Näinkin varmasti saattaa olla. Kokemusten suorittaminen tai pakonomaisuus voivat viedä makua taikinasta.

Lähi-ihmiseni mieleen palautuu yhteys Adamsin ja Lloydin *Meaning of Liff* -kirjaan (1983), jonka hän hakee suomennettuna julkaistuna *Elämän tarkoitus* -versiona (Hiidenheimo ym., 1996) kirjastosta tilannesidonnaista työpaikkakommiikkaa varten ja jonka nappaan sohva-pöydältä ja hihittelen läpi. Mennään kauemmas asiasta, mutta se ei haittaa, kun samalla oppii tarkemmaksi: esimerkiksi "nohkua" on termi sille seisoskelulle keittiössä, jonka aikana ihmettelee, miksi oikeastaan tuli sinne, ja "Tesoma" kuvaa sitä hetkeä, kun laskuhumalassa selittää elämän perimmäisiä kysymyksiä monisanaisesti ja itseään toistaen.

Abiturientti vastaa kysymykseeni naama virneessä: "No elämän tarkoitus on tehdä sitä mitä haluaa." Ylioppilaskirjoitusten jälkeisenä viikonloppuna vapaus maistuu makealta, maailma on avoin ja mielikuvissa mahdollisuudet itsensä toteuttamiselle lähes rajattomat. Nuoren miehen äiti hämmentyy ja alkaa kikatella, kun kysyn samaa: "En minä tiedä! Tulee mieleen raamatullinen lausahdus, lisääntykää ja täyttäkää maa... nautinto... elämän tarkoitus on elää."

Tautologinen retoriikka, elämä merkityksellistyy itsellään?

Puhun erään ystäväni kanssa puhelimesta ohimennen aiheesta. Arvatkaa, mikä on ensireaktio? Juu – aivan oikein – hyväntuulinen naurunremakka. Ystäväni, pienten lasten äiti, on vähän aikaa sitten eronnut. Hän toteaa: ”Anna, tuo on hyvä repliikki, kun menee baariin ja tekee keskustelunavauksen.” Nauretaan yhdessä. Komppaan ajatusta. On kyllä sellainen filosofien haravointikysymys.

Keskustelen aiheesta kotona aviomieheni kanssa. Hän kuuntelee aihevalintaani ja kommentoi levollisella äänensävyllä: ”Milloin ihmiset puhuvat elämän merkityksellisyydestä tai sen puutteesta? Mitäs ne siitä sanovat usein? Monesti ihmiset pohtivat, että kyseessä on rakenteiden ongelma. Materiaalinen ongelma. Elämän merkitys on hävinnyt, kun elämästä on sen tunne kadonnut. Kyse on projisoinnista. Helppo selitys tuo elämän tarkoituksen katoaminen. Leimakirves, jonka voi lätkäistä. Kun on onneton, voi sanoa, ettei elämässä ole tarkoitusta. Onko kyse puutteesta, puuttuuko jotain.” Jälkikäteen mieheni lukee esseeni.

- ”Tuo mun vastaukseni... Kiinnostavaa, että muotoilit sen noin.”
- ”Miten se sitten menikään?”
- ”No, voin selittää, mutta anna vaan olla noin, sehän on sun essee ja sun tulkinta mun vastauksesta.”

Videoin vastauksen numero kaksi. Myös puhelinkeskustelun ystävä tarjoaa seuraavalla tapaamiskerralla runollisen vastauksen, jonka tallennan. Puhutaan kärpäsistä ja sivistyksestä. Jos työn muoto olisi tubetus, käyttökelpoista raakamateriaalia löytyisi. Mutta ainahan jokin puuttuu.

Myönnän, että korvani ovat herkistyneet kuulemaan aihetta sivuavia asioita. Kotimatalla töistä radiossa soi ”Yhtä en saa” (Tervomaa 1999) -kappale. Siinä mietitään tätä puutetta:

Pakko mennä aina kauemmas kuin minne mä nään

Aidan taakse, sinne missä on

Ruoho vihreämpää

Etsimään puuttuvaa

Yhtä en saa, yksi jää aina puuttumaan

Yhtä en saa, mut mä pidän paikkaa

Filosofit ja pässit, leikki ei toki ole elämän leipä, mutta... Tuokiokuva 2

Eräänä sunnuntaiamuna pohdin asiaa filosofi Martelan ”The Meaning of life” (2017) -puheen äärellä ja havainnoin sohvalta käsin olohuoneen lattialla vikuroivan pässin ja sen kesyttäjän leikkiin tempautuneita tyytyväisiä perheenjäseniä: isää ja poikaa. Ajattelen, että nyt juuri, jos kysyisin, molemmat ehkä vastaisivat, että elämän tarkoitus on pässileikki. Winnicott olisi varmaan ihan samaa mieltä.

Martelan puheessa kiinnostava historiallinen fakta on, että kysymys elämän tarkoituksesta on oikeastaan vasta noussut nykyisessä muodossaan esiin 1800-luvulla, tieteellisen ajattelun noustessa ja uskonnollisuuden vähentyessä. Martelan mukaan ensimmäisenä kysymyksen kirjallisuudessa mainitsi englantilainen filosofi-historioitsija Carlyle ja pian tämän jälkeen filosofit Kierkegaard ja Schopenhauer. Martela pohtii vastausta kysymykseen yhdistäen nykypsykologian tutkimustuloksia ja kiteyttää yhden lauseen tiivistelmän: ”Elämän tarkoitus on tehdä itselleen merkityksellisiä asioita siten että tekee itsestään merkityksellisen muille ihmisille.”

Suhde toisiini. Kuten isä pässinä pojalleen, avot.

Mazzarella (2017) toteaa, että jokainen ei voi vaan yksilöllisesti keksiä elämän tarkoitusta oman mielensä mukaan – on olemassa yhteisiä merkitysrakenteita (ei ajattomia, ei muuttuvia), jotka ulottuvat kuitenkin yksittäisen ihmisen elinajan yli. Tämän vuoksi ne voivat antaa yksilölle elämän tarkoituksen ja sisällön.

Ikonen (2004) osoittaa samaan suuntaan. Hän kiteyttää, kuinka tietyt lainalaisuudet vaikuttavat toimivan vakauttavina rajapintoina meille ihmisille; kulttuuriset säännöt pohjana sisäistetylle itsesäätelylle, muovailen rakkauden muotoa ja käsitystämme siitä, miten eletään, ja kuvaamme maailmasta. Ajatus siirtyi ihmisiin

ympärillämme: perimän ja ympäristön vaikutusta siihen, kuinka elämän tarkoituksen suunta muovautuu matkan varrella, ei voi sivuuttaa. Taikina, leipojat ja itse leipomisprosessi määrittänevät myös tarkoituksen tunnelman suuntaa ja muotoa – halusimme tai emme?

Varttuneempien ihmisten puheenvuoro

Vanhempi sukulaisrouva vastaa kysymykseeni spontaanisti yhdellä sanalla: Elämä. Assosiaatiot lipuvat karjalanpiirakoiden leipomiseen, uudella taikinakoneella saa pelkistä ruisjauhoista taikinaan oivan sitkon. Karjalanpiirakoiden maku ja rapeus ovatkin asia, joita ihastelemme.

Vähän ajan päästä jutellaan surusta. Sukulaiseni puoliso kuoli vajaa vuosi sitten. Rouvan ajatus siirtyy kahvinkeitin alustan pyyhkimiseen, ja hänen mieleensä välähtää mielikuva siitä, kuinka miehensä teki sen. Mielikuva ei ole raskas, vaan lempeän lohduttava. Vähän myöhemmin pohditaan menetykseen liittyvää kipua mutta myös mahdollisuutta tutkia itseään tässä kontekstissa uteliaasti ja avoimesti.

Toinen varttuneempi nainen käy syömässä meillä blinejä päivälliseksi. Kerron kirjoitusprojektistani. Kyseinen rouva vastaa kuvailemalla ihailevalla äänensävyllä edellisenä päivänä katsomaansa ohjelmaa 105-vuotiaasta bloggavaista ruotsalaisnaisesta. Katson dokumentin, joka on koskettava ja täynnä vanhemman naisen elämänenergiaa, ajan hermolla pysymistä ja toisaalta yksinäisyyden tunnelmaa. Dagnylla, dokumentin mummolla, on sana hallussa, kun hän kiteyttää omaa kokemuksellista otettaan elämään (Blank 2019): "Kuolen taatusti ikävään, jos jään paikalleni istumaan."

Ajatukseni tarttuu muutamaan sanaan. Ensin pikainen silmäys ikävän tunteeseen. Siitä on myös Eppu Normaali laulanut (Syrjä 1985):

*Mä nousin ylös, astuin sekaan peikkojen
Mä muistan kuinka viime yönä kanssa veikkojen
Päätelimme että elämämme tarkoitus
Lienee murheen karkoitus*

Freudkin taisi puhua sublimointikeinoista, kuten esimerkiksi taide, keinoina tai välillisinä

asioina kestää elämää. Kuolemasta kirjoitan hieman myöhemmin, sillä...

Lasten suusta tulee totuus

lällinen vastakohta edelliseen löytyy alakoululaisista, joilta voi kysyä vastauksia vaikka mihin. Opin tämän varauksettoman suhtautumisen lasten potentiaaliin elämäntutkimustiedon opettajalta, joka oli antanut ekaluokkalaisille kotiläksyksi keksiä vaihtoehtoinen teoria maailman synnystä alkuräjähdykselle. Kenen tahansa aikuisen pää olisi räjähtänyt ahdistuksesta ja omasta tyhmyyden tunteesta, melkein kuka tahansa aikuinen olisi lannistunut tehtävästä, mutta mitä tekivät lapset? He ottivat tehtävän veitsenterävällä itsevarmuudella vastaan.

Esitän kysymykseni pojalle, joka on jo palauttanut opettajansa antaman edellisen tehtävän: "No elämän tarkoitushan on pyssy(t)." Ei selityksiä.

Lapset tarjoilevat potpourrimaisesti aina vain uusia tarkoituksia. He vaikuttavat sovitavan vastaukseen sitä, mikä on tuottanut lähiaikoina mielihyvää tai muuten vain myönteistä tunnemaailmaa. Herakleitoksen viisaus ruumiillistuu: Oliivit. Irtokarkit. Avaruusraketit. Pelaaminen. Särkänniemi. Yökyläily. Rooma. "Raha. Eiku oikeesti, kukaan ei usko tuota minusta, mutta oikeasti, elämän tarkoitus on vaikuttaminen – tänäänkin yritin vaikuttaa äidinkielen tunnilla sisältöön." Eräs naapurin lapsista hiljenee kysymyksen äärellä ja näyttää hetken aikaa miettelialt. Sitten hän toteaa jopa aavistuksen närkästyneellä äänensävyllä, kysymys on avannut kokemuksellisen yhteyden aitoon hämmästyksen tunteeseen: "No en minä tiedä."

Mielekkyyden kääntöpuoli

On myös depressiivisiä, synkkämielisiä, tarkoitusta epäroivia tunnelmia – ja tyhjyyttä. Kärsimys pukeutuu monenlaisiin vaatteisiin. Psykoterapiatunneilla voidaan olla tunnelmissa, joissa sakea ahdistus työntää selkää seinää vasten, ja musta virta velloo päällä. Mieleeni piirtyy Gallen-Kallelan (1897) maalaus Lem-

minkäisen äidistä Tuonelan virran äärellä. Äärioloissa toimiva äiti on harvoinut poikansa osat vedestä, parsinut ruumiin kokoon, odottaa mehiläisiltä elämän palsamia ja toivoo pojan virkoamista. Aina ei olla yhtä onnekkaita kuin Lemminkäisen äiti. Joskus mitkään sanat eivät tavoita eikä mikään tapa olla vasten tunnu lohduttavan.

Näiden tunnelmien äärellä voi olla hiukan siedettävämpää olla, jos on mielessä jonkinasteinen yhteys merkityksellisyyden tunteeeseen. Vaikka on mielettömyydelläkin funktionensa. Psykoanalytikko Ikonen kuvaa kontrastien tärkeyttä:

"On ikään kuin meillä olisi kärsimyksen ja mielekkyyden tajussamme jokin aisti tai havaintokyky, josta emme halua luopua. Tunnemme, että sen avulla näemme pahan, jonka haluamme saada voitettua tai osoitettua erheeksi ja kaiken lisäksi tehtyä sen omalla tavallamme. Vaikka lääkkeet voivat olla monesti välttämätönkin apu, kuitenkin haluamme Peer Gyntin tavoin säilyttää rumuuden tajun, so. kärsimyksen ja mielettömyyden tajumme. Emme halua poistaa ja paeta sitä, vaan sen avulla tutkia ja ymmärtää elämää ja ymmärtää myös kärsimystä ja mielettömyyttä itseään, koko mielettömyyden ja mielekkyyden dialektiikkaa elämässämme." (Ikonen 2004, 130.)

"Tuoni on taistojen, toivojen pää..."

Tuoni on vaistojen viettien jää, kultasiipiset karkelemaan, multasiipiset multahan maan", tiivistä Eino Leino (1898). Tommi Liimatan (2002) sanoittamassa kappaleessa taas kuvataan lohdullisesti, kuinka hajoamisemme atomeiksi tapahtuu yleensä asteittain. Laulun minä havainnoi yksilön mittasuhteita suhteessa lähitähteemme; aikajana ja perspektiivierot ihmisen ja auringon välillä ovat kiistämättömät:

*Ja näin vähitellen jälkiä jättäen katoan maailmasta,
Jonka varjot lyhenee ja palaa puhki,
Jälkikuva luomilla viivähtää
Aurinko on kaikennäkevä tähti,
Jota me vain emme pysty näkemään*

Freudin esseen "Katoavaisuudesta" (Freud 1916/1981) alussa on kuvaus kesäisessä säässä tapahtuvasta kävelystä, jossa Freud, nuori runoilija ja yksi vaitelias ystävä keskustelevat. Runoilija ihailee ympäröivän luonnon kauneutta, mutta ei pysty nauttimaan siitä, koska häntä häiritsee se, että kesän kauneus tulee häviämään talven myötä; se on tuomittu tuhoon, samoin kuin kaikki ihmiskauneus tai ihmisen tekemä tai tuleva tekeminen. Freud taas havainnoi tilannetta toiselta kantilta ja kokee rajallisuuden lisäävän nautintoa eikä pidä ymmärrettävänä, että ajatuksen kauneuden katoavaisuudesta tulisi häiritä siitä kumpuavaa iloa. Freud toteaa esseessään, että kauneuden ja sen täydentymän arvo määrittäyty sen merkityksellisyydestä suhteessa omaan emotionaaliseen elämäämme.

Kuolema ja kaiken katoavaisuus asettavat rajan elämän tarkoituksen kysymykselle. Ilman kuolemaa tarkoituksen miettiminen olisi kai aivan toisen sävyistä? Surulla on myös tässä olevaisen liukenemisprosessissa tärkeä tehtävä. Se on menetyksiin liittyvä ilmiö samalla tavalla kuin lämpöenergia on vääjäämätön sivutuote ajan kulumisessa.

Avaruudesta ja sukkasillaan juoksemisesta

Syksyn pimenevinä iltoina olen jälleen tutkailut tähtiä. Seuranani on nuori tuleva astronautti. Keskellä taivasta loistaa kirkkaana vakaa ja luotettava Vega; se on valopiste, jonka lapsi löytää ensin. Sen jälkeen hän viittoo innokkaana havaitessaan myös Denebin ja Altairin ja tähtikuvioista Kassiopeian ja Otavan. Talvemalla tähtikirkkaampien iltojen myötä löytöretket laajenevat, kun taivaskin vähän muuttuu. Kännykän tähtien ja planeettojen etsintäsovellus ja isosiskon kiikarit eivät enää tunnu riittävän: toiveena pojalla on saada joululahjaksi oma kaukoputki. Viehtymykseni tähtiin on seurannut seuraavalle sukupolvelle.

Huomaan, että elämän tarkoituksen kysymystä miettiessä katseeni kääntyy herkästi avaruuden ihmettelyyn. Maailmankaikkeuden käsittämättömät mittasuhteet, taivaalla näkyvät etäisyydet ja erilaiset ajat rauhoittavat ja kiehtovat yhtä aikaa. Niin paljon aurinkokuntia

ja muistoja, tunnelmia sekä niihin liittyviä merkityksiä, yhdessäkin elämässä. Voi sentään.

Usein lainattu filosofi Alasdair MacIntyre (1981) määritelmä ihmisestä tarinoita kertovana eläimenä lisää ymmärrystä myös terapioiden merkityksellisyydestä. Mitäpä muutaakaan psykoterapia on kuin kaksi ihmistä keskittymässä toisen kerrontaan ja sen tietoiisiin, esitietoiisiin, tiedostamattomiin osiin ja tunnelmiin. Ehkäpä yksi hippunen terapioiden vaikutuksesta kutoutuu juuri tähän: tarinoiden kertomisen ja jakamisen merkityksiä vahvistavaan (ja kyseenalaistavaan) taikaan.

Ja lopuksi. On myös hetkiä, jolloin terapiahuoneissa (ja elämässä) puhutaan metafysiisiä. Jotkut ovat kertoneet löytäneensä lohtua siitä, että olemme vain tähtipölyä universumissa, kun taas toiset kääntyvät hengellisten tai mystisten asioiden äärelle. Jollakin ihmettely voi viedä haluun tutkia biologiaa ja elämän muotoja. Ja toinen saattaisi kuvata hetkeä, jolloin pääkipua uhmaten tekee mieli kahlata läpi koko filosofian historia. Joku maalaa taulun tai tekee laulun, toinen istuttaa tulppaanin sipuleita, leipoo vaniljapullia ja imuroi eteisen hiekat.

Elämän tarkoituksettomuus tai monet tarkoitukset voivat elävöittää ja yhtä lailla ahdistaa.

Yhteyden löytäminen merkityksellisyyden tunteeseen voi viedä aikaa tai se saattaa sinnikkäästi pysyä piilossa. Olotilaan ei ole suoraa ohjelmointikoodia, sillä se liittyy yksilölliseen tunteeseen, että voi kokea, tuntea elävyyttä itsessään ja mahdollisesti myös yhteyttä ympärillään erilaisten merkitysten keskellä (ja toisinaan ilman).

Matrix-elokuvan (Wachowski & Wachowski 1999) valintatilanteessa, ottaako sininen vai punainen pilleri, ei päähenkilö Neo juurikaan tainnut empiä tutun simulaatiomaailman suuntaan, vaan valitsi punaisen pastillin, joka symboloi astumista kaninkoloon, kohti ennen kokemattonta ja tässä tapauksessa ehkä todellisempaa maailmaa. Tästähän myös psykoanalyttisessa psykoterapiassa on kysymys; vaikka kirpaisee, oman pään sisäiseen todellisuuteen on usein sen kieltämistä kiehtovampaa tutustua. Itsetuntemuksen lisääntyminen laajentaa merkitysulottuvuuksia, vaikkapa tähtikaukoputken mahdollistamiin näkyymiin vertautuen.

Mazzarellan esseekokoelma päättyy runoilija Rilken lausahdukseen: "Suhtautukaa kärsivällisesti kaikkeen ratkaisemattomaan ja pyrkikää rakastamaan kysymyksiä sinänsä" (Mazzarella 2017, 253). Kyllä, herra Rilke. Lisäisin silti, että myös vastaukset ovat usein kuulemisen arvoisia, joskus jopa rakastettavia. Elämän tarkoitus voi asustaa vastauksissa, joita... annetaan melkein mihin vain? Anekdoottina tästä arkinen tilanne, jossa näyttämönä on kotipiha. Lapsi tekee siirtymää ystävineen talon sisätiloista kauempana pihan nurmikentällä lepääville trampoliinille.

– "Pojat, voitteko hakea alakerrasta kengät, kun menette trampoliinille, ei mene kauan! Sukat menevät ihan ruohoisiksi ja vihertyvät, kun juoksette nurmikon läpi?"

– "Ei me tarvita, kun me mennään ihan nopsasti vaan."

Menivät jo, tietysti. Viiden sekunnin sääntö pätee sukkiin ja ruuhoonkin? Paitsi että mokomat ovat kesän aikana alkaneet juoksentella enemmänkin sukkasillaan nurmikolla. Loppukesästä vinkkini jostain syystä sisäistyy käännteiskierteellä ja sukat lentelevät terassille. Paljaat varpaat suhaavat edestakaisin elokuisella, helteen jäljiltä poltetun sävyisellä ruohomatolla. Joka puolella on kenkiä ja sukkiä, ja ovathan ne söpöjä! Aivoni koettavat oppia tilanteesta. Ne keräävät kasvattajan auktoriteetin rippeet (ja satunnaisen Batman-sukan) nurmikolta ja alkavat muotoilla aforismia: Väliillä kengät helpottavat matkantekoa, mutta toisinaan kyseiset suojakkeet tulevat ikävästi elettävän hetken ja sen ainutkertaisuudessa vilahtavan elämän tarkoituksen ja tunnelman tielle. On tehtävä tilannearvioita ja improvisoitava kenkien, sukkien ja paljaiden varpaiden käytön välillä.

Jälkikirjoitus

On kulunut vuosi siitä, kun kirjoitin esseän ensimmäistä kertaa. Kävelen iltahämärässä hiekkatietä tyneen järven rannalla. On satanut pari päivää, tauonnut, maa on hieman kuivahtanut. Katuvalojen kohtaamat lehtikuuset hohtavat

keltaisina, koivut kultapukuisena ja tie on hunnutettu lehdillä, jotka rapisevat ja kahisevat jalokojen alla. Ajattelen elämän tarkoitusta hyvällä mielellä. Mielikuva on epätarkka, ei kiinnittyvä ja liukenee pois. Ei se haittaa. Nautin askeleista, joita otan, liikkeen lämmöstä kehollani, ihollani. Mietin takkatulta, jonka aion syyttää, kun pääsen kotiin.

Kirjallisuus

Adams, Douglas (1981). Linnunradan käsikirja liftareille. Suom. Pekka Markkula. Tampere: John Books.

Frankl, Viktor E. (1946/1986). Tarkoituksellinen elämä. Suom. Raija-Leena ja Matti Stén. Helsinki: Otava.

Freud, Sigmund (1916/1981). On Transience. Teoksessa Strachey, James (toim.), The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud. Volume XIV (1914-1916): On the history of the psychoanalytic movement, papers on meta-psychology and other works, 303–307. Lontoo: Hogarth Press.

Gaarder, Jostein (1994). Sofian maailma: romaani filosofian historiasta. Helsinki: Tammi.

Hiidenheimo, Silja; Määttä, Kirsti; Nevanlinna, Tuomas; Roinila, Tarja; Douglas, Adams & Loud, John (1996). Elämän tarkoitus. Pohjautuu teokseen Douglas, Adams & Lloyd, John: Meaning of life. Helsinki: Loki.

Ikonen, Pentti (2004). Psykoanalyttisia tutkimuksia. Mielekkään mieletön elämä. Helsinki: Nuorisopsykiatriasäätiö.

Jalonen, Olli (2018). Taivaanpallo. Helsinki: Otava.

Joutsamo, Ilona (2017). Suuri illuusiottomuus – ajatuksia traumatisoivan kasvuympäristön vaikutuksesta nuoruusiässä. Teoksessa Häkkinen, Maria (toim.), Nuorisopsykiatrian erityiskysymyksiä 18. Uho, tuho ja toivo. Helsinki: Nuorisopsykiatriasäätiö.

Keinänen, Matti (2009). Merkityksenmuodostuskyvyistä. Teoksessa Juutilainen, Minna & Takalo, Ari (toim.), Freudin jalanjäljillä. Helsinki: Teos.

Leino, Eino (1898). Tuonelan joutsen. Näytelmäruno. Helsinki: Otava.

Lindgren, Astrid (1974). Veljeni Leijonamieli. Suom. Kaarina Helakisa. Helsinki: WSOY.

Loe, Erlend (1998). Supernaiivi. Suom. Outi Menna. Helsinki: Like.

MacIntyre, Alasdair (1981). After Virtue. A study in moral theory. Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press.

Martela, Frank (2020). Elämän tarkoitus. Helsinki: Gummerus.

Mazzarella, Merete (2017). Elämän tarkoitus. Suom. Raija Rintamäki. Helsinki: Tammi.

Melzer, Donald (1973). Sexual states of mind. Lontoo: Karnac.

Puttonen, Marko (2019, 6. syyskuuta). Hyvästi vapaa tahto. Helsingin Sanomat.

Yalom, Irvin D. (2001/2015). Terapian lahja. Kirjeitä terapeuteille ja heidän potilailleen. Suom. Matti Huttunen. Espoo: Prometheus.

Yalom, Irvin D. (2001). The gift of therapy. Reflections on being a therapist. Lontoo: Piatkus.

Mediasisällöt

Blank, Åsa (2019, 8. maaliskuuta). Dagny – jos jään istumaan, kuolen. Dokumentti. Yle Areena.

Hütter, Ralf; Schneider, Florian & Bartos, Karl (1978). Robots (Kraftwerk). Musiikkikappale albumilla "The Man-Made Machine". Düsseldorf: Kling Klang (EMI).

Liimatta, Tommi (2002). Aurinko Kaikennäkö (Absoluuttinen nollapiste). Musiikkikappale albumilla "Nimi muutettu". Helsinki: Johanna Kustannus.

Martela, Frank (2017). The meaning of life: What makes life worth living? TEDx-puhe. Katsottavissa osoitteessa <https://www.youtube.com/watch?v=rdKBZbTCVfY>

Syrjä, Martti (1985). Elämän tarkoitus (Eppu Normaali). Musiikkikappale albumilla "Kahdeksas ihme". Tampere: Poko Rekords.

Tervomaa, Jonna (1999). Yhtä en saa. Musiikkikappale albumilla "Viivalla". New York: Mercury Records.

Vesala, Paula (2016). Älä tuu droppaa mun tunnelmaa. Musiikkikappale albumilla "Vesala". Helsinki: Warner Music Finland.

Wachowski, Lana & Wachowski, Lilly (1999). Matrix. Elokuva. Warner Bros.