

## Pääkirjoitus

### Virtuaaliahdistuksen vertigossa

Kun syysmyrskyn keskellä ryhdyin Suomenlinnan holvikaarien alta pitämään etäesitelmää kansainvälisessä konferenssissa, kaikki näytti aluksi sujuvan hyvin. Yhteys toimi, ääni kuului, video ei ptkinyt, ja diat vaihtuivat sujuvasti, kunnes... Jo kolmannen dian jälkeen kaikki diat katosivat, eikä niitä enää saanut siirretyksi jaettavaan näyttötilaan. Kohtalon vai teknisen virheen ironiaa, ehdin ajatella tuulen ujeltaessa ikkunan takana. Olin näet juuri kertomassa ahdistuksesta ja siitä selviytymisestä, ja nyt minusta tuli esimerkki ahdistuneesta esitelmöitsijästä, joka hoki itselleen ja yleisölle: ”Mahdotonta”, ”En saa tätä auki” ja ”Yhteys on epävakaa”. Kuulijoista joku chattasi kannustavan viestin, toinen esitti jo aiheesta kysymyksen, jolloin huomasin, että saatoin hämmennyksestä huolimatta sentään edelleen puhua ja vastata ja samalla antaa kasvoni ahdistukselle ja siitä selviytymiselle. Yleisö avasi viestintäkanavat myötätuntoisella vastaanottavaisuudellaan, joka tavoitti vitaaleja aistimuksia ontuvien teorioiden ja horjahtelevien etäyhteyksien tuolla puolen.

Esitelmä eteni loppuun saakka ilman dioja. Tajusin vasta jälkeinpäin olleeni eräänlaisessa vertigo-performanssissa, jonka jännitteet ja epävarmuudet kiinnittivät osallistujien tarkkaavaisuuden jopa paremmin kuin tasaisesti vaihtuvat diat. Loppuchateissa lukikin: ”Oli elävämpää seurata kasvojeni ja puhettasi kuin dioja” ja ”Näytit ahdistuksen ja siitä selviytymisen konkreettisesti”.

Episodi sai pohtimaan sitä, miten ennalta-arvaamattomasti luonnon myrskyt ja teknologian voimat vaikuttavat meihin ja miten rajallisia hallintakeinomme lopulta ovat. Ahdistavuus hellittämättömien muutosvoimien keskellä liittyy niiden näkymättömyyteen. Voimme havaita myrskyn aiheuttamat tuhot ja langattoman viestintäjärjestelmän vian vaikutukset, mutta emme saa selkeää mielikuvayhteyttä vaikutusten tuntemattomiin lähtökohtiin. Siirtymätilojen tuottamaa eksistentiaalista ahdistusta kutsui Kierkegaard aikanaan kuolemanahdistukseksi ja Freud minän kolmijakoiseksi ahdistukseksi suhteessa ulkomaailmaan, viettiperustaan ja yliminäin. Myös historiattomasta traumasta ja nimettömästä ahdistuksesta on ollut puhetta psykoanalyttisessä teoriassa.

Ahdistuksen uudet ilmentymät ovat muuntuneet Freudin hahmottelemista syntymän, eron, kastaation ja rakkauden menettämisen ahdistuksista, vaikka uhkaavien tilanteiden ja avuttomuuden kokemukset eivät ole väistyneet mihinkään. Nykyään ahdistuksen mittakaavat ja ulottuvuudet ovat yhä globaalimpia ja edellyttävät pikaisia selviytymiskeinoja sekä tulevaisuuden haasteiden ennakoiteja ja skenaarioita, jotta ihmislaji jäisi eloon. Ahdistuksen lähteinä ovat muun muassa ilmasto, pandemia, joukkotuhooaset, media, teknologia, terrori, Trump ja Putin.

Keskeistä nykyahdistusta olen kutsunut ”virtuaaliahdistukseksi” (engl. ”virtual anxiety”, *Clio's Psyche*, 28[1], 2021, 51–56). Määrittelen sen jatkuvaksi ”taustakohinaksi”, josta ei yleensä olla tietoisia mutta joka toistuvasti ilmaantuu ihminen–systeemi-kytkennöissä häiritsevänä tuntemuksena – ei torjutun paluuna, vaan ylitse hyökävänä ja kasvottomana (tai monien kasvofragmenttien) ahdistuksena informaatiotulvan ja kulutusvimman kurimuksessa. Digitaalisissa rinnakkaistodellisuuksissa kehkeytyy kryptoahdistusta, joka vaatii joustavia selviytymisresursseja haittavaikutusten välttämiseksi. Emme tiedä, mikä arvo kryptovaluutoilla on metaversumissa. Hetkessä niillä ei ehkä olekaan mitään arvoa, ja virtuaalisen todellisuuden ohjelmointi voi äkisti pettää.

Tunteiden hallintaa, tietoisuustaitoja ja empatiakasvatusta korostetaan monissa terapeutisissa ja pedagogisissa yhteyksissä ahdistavan teknokulttuurin vastapainoksi. Samalla on siirrytty teknologisen itsesäätelyn ja -mittaamisen sekä hoivan pariin. Ihmisorganismien tekoälylisäkkeet jakavat verkkoon ryhmäfantasioita ja totuusautofiktoita, jotka terapoivat verkko-osallistujia etäännyttämällä liiallisesta suremisesta ja kaitsevat näitä loputtomalla viihteellisellä sarjarakkaudella ja -väkivallalla. Joskus fiktio muuttuu todeksi, ja filmitähti saattaa oikeasti ampua kuvaajan.

Katkelmalliset identiteetit, viihteelliset viettelykset ja tiedostamattoman kolonisointi tähdillä ja brändeillä ovat luomassa lisättyä todellisuutta, jossa henkiinjäämisen takeina ovat mediatehtaot ja niiden virittämä viestiverkko. Tässä verkossa reaaliaikaisista maailmanlaajuisista kriiseistä on tullut selviytymismentaliteetin uusi normaali. Tulevaisuushkiin tarjotaan pelastussanomiam, ja kuviteltuja vihollisia vastaan kohdistetaan ennalta ehkäiseviä iskuja. Johtajina ovat markkinavoimat, joihin kytkeytyvät hallitukset, poliitikot, megatrendit ja verkko vaikuttajat. Kuluttajien tehtävänä on pysytellä mukana vauhdissa ja vaihtaa nopeasti kanavia ja tuotteita, vaikka he eivät ymmärtäisikään edistyksen suuntaa. Kuolemanahdistus on aina ajankohtainen, mutta sekin on saanut viestinnän spiraaleissa uusia virtuaalisia hahmoja, joita kuluttajat voivat seurata häivyttämällä oman kuolevaisuutensa ja uppoutumalla kuvitteellisiin tilanteisiin, joissa ahdistus ja nautinto limittyvät sarjauneksunnaksi.

Miten selviytyä edelleen? Klassisessa teoriassaan Richard Lazarus (*Psychological stress and the coping process*, 1966) viittasi stressinarvioinnin kokemuksellisesti liittyvän menneisyyden haittaan tai menetykseen, nykyhetken uhkaan ja tulevaisuuden haasteeseen. Hän erotti ongelmakeskeisen selviytymiskeinon ja emootiokeskeisen selviytymiskeinon, joita voidaan aktiivisesti muokata ja kehittää. Myöhemmin on huomattu näiden Lazaruksen esittämien selviytymiskeinojen rajoitukset etenkin pitkäkestoisissa stresseissä. Muun muassa Sarah Folkman ("The case for positive emotions in the stress process", *Anxiety, Stress, & Coping*, 21[1], 2008, 3–14) on todennut, että positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin liittyvät merkityskeskiset selviytymiskeinot voivat tukea ongelmanratkaisua ja pitää yllä emotionaalista tasapainoa. Samalla ne kannustavat ottamaan käyttöön omia voimavaroja, rikastavat elämänarvoja ja virittävät luovia sosiaalisia (ja sosiaalisen median) suhteita. Yksilölliset positiiviset merkitykset voivat suodattaa elämänkaaren tapahtumiin, uusia myönteisesti sävyttyneitä arvoja ja tavoitteita voidaan omaksua, ja vaikeissakin tilanteissa ymmärryshorisontit ja perspektiivit voivat saada suotuisia kasvusykäyksiä, kunhan tarjoutuu mahdollisuuksia omakohtaiseen ja vuorovaikutukselliseen kokemukseen, muisteluun, reflektointiin ja uneksuntaankin, esimerkiksi psykoterapeuttisessa työskentelyssä tai yhteisöllisessä hyvinvointityössä.

Ehkä menneet ja nykyiset stressit ja traumat on syytä suhteuttaa myös tulevaisuuskeskeisiin selviytymiskeinoihin. Koko ihmiskuntaa koskevat haitat, uhat ja haasteet edellyttävät kestäväää kehitystä, tulevat sukupolvet ja koko biosfääriin huomioon ottavan toiminnan suunnittelua, konfliktien väkivallatonta sovittelua ja tulevaisuutta eettisesti punnitsevaa ja rakentavaa selviytymisstrategiaa. Äärimmäisistä kriiseistäkin voi juontua kasvua, ja myötätuntoisilla vuorovaikutuksilla voi synnyttää jaettavaa kokemuksia elämän merkityksellisyydestä.

Juhani Ihanus  
päätoimittaja