

Pääkirjoitus

Lumihiutaleita valtameressä

Runoudessa meri on vertauskuvallisesti näyttäytynyt monimuotoisena, ehtymättömänä ja elävänä. Nyt tiedämme, että yksi planeettamme rikkaimmista ekosysteemeistä on lämpenemisen, rehevöitymisen ja happamoitumisen myötä vaarassa – koralliriutat kuolevat, ja lajikato kiihtyy. Keskinäisten riippuvuuksien katketessa häviää monimuotoisuuden runsaus, värit haalenevat ja ravinteikkaiden ympäristöjen kantokyky heikkenee. Voisiko mielikuvaa meren tilasta hyödyntää, kun yritämme ymmärtää omaa aikaamme? Käsitykset luonnosta ovat ajan saatossa muuttuneet, ja kun opimme uutta, se muuttaa itseämme ja suhtautumistamme ulkomaailmaan. Aikoinaan merta saatettiin pitää haavoittumattomana, ja mökkireissulla voitiin huoletta heittää roskapussit mereen. Nyt tiedämme paremmin, kierrätämme roskat ja ymmärrämme ekosysteemien keskinäisen riippuvuuden.

Darwinista lähtien tulkintamme evoluution mekanismeista on ajoittain ymmärretty väärin, tai ainakin metaforiset kielelliset painotukset ovat antaneet yksipuolisen kuvan luonnossa elävän lajiston ja ympäristön suhteesta. Elämä ei perusluonteeltaan ole vain jatkuvaa kamppailua. Evoluution ja elämän edellytyksiä parantavat diversiteetti, yhteisöllisyys ja luovuus, joiden avulla erilaiset lajit ja parvet tulevat paremmin toimeen keskenään, sopeutuvat olosuhteisiin ja samalla voivat rikastuttaa ympäristöään tavoilla, joilla kaikki hyötyvät toisistaan. Luonnossa todella on lukemattomia ilmiöitä, myös runsaasti julmuutta, mutta lähtökohtaisesti vaikuttaa siltä, että konfliktien välttäminen on eloonjäännin ja jatkuvuuden kannalta olennaisempaa. Näin me fyysisiltä lahjoiltamme vaatimattomat ihmisetkin olemme luonnonvoimien koitoksissa alun alkaen selvinneet. Lajimme menestyksen taustalla ei ole vahvat leukaluut, isot lihakset tai suuret nuijat, vaan kyky ymmärtää toisiamme, minkä avulla pystyimme kekseliääseen yhteistyöhön.

Ihmisyhteisöjä on lajimme elon aikana ollut monenlaisia. Eurooppalaisen historian alkutaipaletta leimaa Rooman imperialismi. Viimeisiä vuosisatoja taas kolonialismin ja teollistumisen aiheuttama luonnoton lajien, ihmisyhteisöjen ja ympäristön tuho. Kolonialismin jännitteet purkautuivat 1900-luvulla, teknisen kehityksen mahdollistamana, maailmansotien rintamalla, jolloin kanssaihmissä lahdattiin juoksuhautojen äärelle aivan ennen näkemättömällä tavalla. Sotien ja niukkojen olosuhteiden myötä myös Suomessa on viime vuosisadalta lähtien koettu pahoinvointia, joka on näkynyt muun muassa väkivaltana, itsetuhoisuutena ja päihdeongelmina, yksilöllisinä tragedioina ja sukupolvelta toiselle välittyvinä traumoina. Muunkinlaisia virtauksia on, kuten pohjoismaisen hyvinvointivaltion malli, käännekohtana inhimillisempään kohtaamiseen.

Vielä viimeisten vuosikymmenten aikana on yhä paremmin opittu ymmärtämään, kuinka kehityksellisesti ja neurobiologisesti merkittävää on lapsen ja vanhemman välisessä suhteessa tapahtuva vuorovaikutus ja sen laatu. Ehkä tämä valistuneisuus joiltain osin selittää pitkällä aikavälillä sitä, että lapsiuhritusmuksen mukaan väkivalta ja väkivallan todistaminen perheissä on harvinaisempaa, että nuorisoriikollisuuskyselyiden mukaan nuorison tekemä väkivalta ja väkivallan kohteeksi joutuminen on vähentynyt ja että kouluterveyskyselyiden mukaan yhä useampi nuori kokee voivansa keskustella vanhempiensa kanssa samalla, kun perhesuhteiden koettu laatu on parantunut. Nämä ovat pitkän ajan keskiarvoja, eikä tarkoitus ole sulkea silmiä siltä, että hyvin huolestuttavia trendejä myös esiintyy.

Merkittävää kuitenkin on se, että vaikka maailmantilanne on huolestuttava sotineen ja luonnon-tuhoineen ja kun nuorisotyöttömyys ja yhteiskunnan vaativuus ovat kasvaneet, ovat useat nuoremman sukupolven vanhemmista ja lapsista onnistuneet luomaan ilmapiirin, jossa ongelmia voi jakaa keskenään. Psykkisestä jaksamisesta ja emotionaalisesta kuormituksesta puhuminen ei lähtökohtaisesti ole syyllistävä itsekeskeisyyttä vaan tapa olla kiinnostunut omasta ja läheisten hyvinvoinnista. Mentalisaatioteorian mukaan olennaista ihmisen kehitykselle on episteemisen luottamuksen muodostuminen vanhemman ja lapsen välille, mikä tarkoittaa lyhyesti kykyä voida luottaa toiseen ja pitää toiselta saamaamme sosiaalista tietoa merkityksellisenä. Episteemisen luottamuksen syntyä edesauttaa tunne siitä, että toinen osapuoli tunnistaa mielentilamme, intentionaalisuutemme ja yksilöllisyytemme. Tunteiden jakaminen luo siis onnistuessaan turvallisuutta, joka on tunne-elämän ja empatiakyvyn perusta.

Tästä tunneyhteyden tarpeesta ja kaipuusta kertovat osaltaan myös tämän *Psykoterapia*-lehden artikkelit. Timo Teräsahjo ja Matti Keinänen kuvaavat käytännönläheisen kliinisen esimerkin avulla, miten mentalisoiva, utelias ja ei-tietävä suhtautuminen edesauttaa itsen ja toisen ymmärtämistä. Tiina Naukkarinen avaa myös mentalisaation käsitettä pohtien, miten erilaiset tunteet ja mielentilat voivat tulla näkyviksi ja jaetuiksi rikastaen emotionaalista vastavuoroisuutta. Piia Rantakokko lähestyy päihdeongelmaa autofiktiivisten teosten kautta, joissa korostuu sietämättömien olojen kannattelu yksin, kun on liian kivuliasta paljastaa syvempiä kaipuitaan. Pauliina Manninen on tutkinut omaishoitajien lyhytpsykoterapiaryhmää ja päätyy toteamaan, miten helpottavaa on saada hyväksyvää, lämmintä ja arvostavaa samaistumispintaa suhteissa syntyville vaikeille kokemuksille. Vesa Talvitie puolestaan hahmottelee aikamme korostunutta vaativuutta täyttää korkealentoisia ihannekuvia, kun pelkäämme paljastuvamme psykologisesti kelpaamattomiksi. Voisimmekohan lähestyä toisiamme epävarmoina ja haavoittuvina olentoina, jollaisia pohjimmiltaan taidamme olla?

Ajoittain julkista keskustelua seurattaessa tuntuu, että unohtamme, millaisessa maailmassa nuoremmat sukupolvet elävät ja miten he voivat aiheellisesti kuormittua poliitikkojen riitelystä ja ahneudesta, nähdessään kurjuuden lisääntyvän ja tulevaisuususkon horjuvan omassa elinympäristössään. Vanhemmat sukupolvet vaikuttavat välillä hämmentyneemmiltä ja sulkeutuneemmilta kuin nuoret itse ja saattavat ehkä ymmärtämättömyyttään letkauttaa jotain nykynuorten itsekkyydestä, tavoittamatta aina omaa haavoittuvuuttaan kommenttiensa taustalla. Yhteyden ja ymmärryksen kaipuu ei ole sairaalloista, ja kypsä mieli voi vastaanottaa erilaisia tunteita ja näkemyksiä ollen niistä kiinnostunut, hätääntymättä ja tuomitsematta. Ehkä hyvän kasvualustan uusiutumiseksi voi luoda niin, että pyrkii näkemään hyvää siinä, että lapsesta ei tullutkaan aikuisten toiveiden mukainen, vaan joku, joka ymmärtää asioita uudesta näkökulmasta. Herkkiä nuoria kai nykyään kutsutaan ironisesti lumihiihtaleiksi, mutta onhan mahdollista, että juuri lumihiihtaleet lopulta ovat niitä, joita tarvitaan viilentämään yhä lämpenevää valtamerta.

Markus Johansson
päätoimittaja