

Vesa Talvitie

Minäihanteen piinaama ajanhenkemme

Elämme varsin toisenlaisessa psyko-sosiaalis-teknologisessa todellisuudessa kuin lajitoverimme vielä viime vuosisadan lopussa, saati runsas sata vuotta sitten, kun Sigmund Freud kehitti psyko-analyttiset teoriansa. Vanhemmat ikäluokat päivittelevät absurdiksi muuttunutta maailmaa, nuoremmat ovat kasvaneet sen ilmaa hengittäen: Kansakuntien johtajiksi äänestetään koomikkoja ja valehtelevia öykkäreitä. "Influensserina" voi tehdä kelpo tilin osaamatta varsinaisesti muuta kuin influensserina olemista. Meitä pisteytetään, arvioidaan ja mitataan työntekijöinä, nukkujina, kävelijöinä ja treffipalvelujen käyttäjinä. Mediasta saamme päivittäin annoksen terapeuttisia vinkkejä ja varoituksia. Kaiken kerrotaan olevan mahdollista, kun vain sinnikkäästi tavoittelee unelmiensa. Väliittämistä osoitetaan antamalla toiselle imelää näkyvyyttä sosiaalisessa mediassa. Saksassa asuva korealaisyntyinen filosofi Byung-Chul Han avaa teoksessaan *The burnout society* (2015) kiintoisan näkökulman aikakautemme erityispiirteisiin. Han luonnehtii aikaamme "achievement societyksi" – suomennettakoon se kilvoitteluyhteiskunnaksi – kun Freudin ajasta kylmään sotaan ulottunut järjestys oli "kontrolliyhteiskunta" (engl. disciplinary society).

Han tiivistää yhteiskuntien erot kahteen psyko-analyttiseen termiin: kontrolliyhteiskunta oli *yliminävetoinen*, kilvoitteluyhteiskuntamme *minäihannevetoinen*. Hanin mukaan (todellisen) minän ja minäihanteen jatkuva ristiriita ajaa meidät masennukseen ja uupumukseen.

Väite voi tehdä teoksen lukemisen ärsyttäväksi, sillä kirjoittaja ei perustele vahvaa kausaaliväitettään psykiatrisella tai muullakaan tutkimustiedolla. Onkin tärkeä ymmärtää kirjoitustraditio, johon Hanin muun muassa psykopolitiikkaa ja demokratian kriisiä käsittelevät teokset kuuluvat. Hänen teoksiaan voi pitää pamfletteina, joissa hän harjoittaa niin sanottua aikalaiskritiikkiä tai pyrkii hahmottamaan vallitsevaa *ajanhenkeä* (saks. zeitgeist). Tradition tunnetuimpia edustajia lienevät Egon Friedell (*Uuden ajan kulttuurihistoria*, 1927–

1931/1930–1933) ja Oswald Spengler (*Länsimaiden perikato*, 1918/1961).

Han yksinkertaistaa todellisuutta sivuuttamalla sen, että yhteiskunta sisältää toisistaan eroavia ryhmittymiä, (ala)kulttuureja ja "kuplia". Tämän myötä hän voi kohdistaa filosofin katseensa aikakautta luonnehtiviin virtauksiin – ajalle ominaisiin ajattelu- ja suhtautumistapoihin. Jos hyväksyy tämän näkökulman, Hanin näkemykset virittävät kiintoisaa pohdintaa.

Kontrolliyhteiskunnasta kilvoitteluyhteiskuntaan

Freudin ajattelu on tavanmukaisesti kytketty häntä ympäröineeseen puritaaniseen wieniläiseen kulttuuriin. Tätä "kontrolliyhteiskuntaa" luonnehti vanhempien, opettajien, poliitikko-

jen, kirkon, mielisairaalalaitoksen ja muiden instituutioiden vahva ote ihmisistä. Lääkäri-vastaanoton potilaat kärsivät neurooseista, ja Freud löysi niiden taustalta ankaran yliminän tukahduttamia haluja, tunteita ja ajatuksia. Hänen kehittämänsä hoito oli torjutun tekeminen tietoiseksi.

Sadassa vuodessa ajat ja tavat ovat muuttuneet. Aikamme vanhemmat suosivat kaverillista ja esteiden raivaamiseen keskittyvää suhdetta lapseen ("curling-vanhemmuus"). Opettajien auktoriteetti on pitkälti murentunut, ja vanhemmat asettuvat paikoin lapsen puolelle koulua vastaan. Uskonnon ja uskonnollisten instituutioiden valta on vähentynyt, ja yhteiskunnallisten instituutioiden legitimitteettiä horjutetaan niin kaduilla, sosiaalisessa mediassa kuin eduskunnassakin. "Normien purkaminen" on suosittu poliittinen tavoite.

Freudia ympäröinyttä länsimaista kontrolliyhteiskuntaa ei yksinkertaisesti ole enää olemassa. Donald Trump ja Onlyfans osoittavat, että se, mikä oli aiemmin paheksuttua ja torjuttavaa, voi nykyään olla tie menestykseen.

Aikamme länsimainen ihminen vastaanottaa päivittäin mainosten, sloganien, podcastien ja tekstien muodoissa sisältöjä, joissa korostetaan yksilön vapautta päättää ja valita sekä (rajatonta) kykyä oppia ja kehittyä. Sinä voit! Ole paras versio itsestäsi! Löydä unelmasi! Vapauta luova potentiaalisi! Kukoista ja paranna resilienssiäsi! Maailman ovet ovat auki, kaikki on mahdollista ja itsestä kiinni.

Kun kontrolliyhteiskunnan eetosta luonnehti verbi *should*, kilvoitteluyhteiskunnan taisteluhuuto on Hanin mukaan *you can!* Aikamme ihmisen mieli toimii jatkuvaa kasvua tavoittelevan markkinatalouden logiikalla. [Poikettaamme hetkeksi yksinuottisesta ajanhen-gen hahmottelusta toteamalla suomalaisen yhteiskunnankin olevan jakautunut: samalla kun osa kansasta riemuitsee LinkedInissä supervoimistaan, toiset ovat vähävaraisuuden tai incel-ilmion myötä näköalattomassa elämäntilanteessa.]

Han voisi ajatella, että olemme sisäistäneet ympäröivän kilpailuyhteiskunnan vaatimukset. Hieman yllättävästi hän kuitenkin katsoo, että nykyihmisen minäihanne on jotenkin sisäsyn-tyisesti kehittynyt nykyiseen epärealistiseen kuosiinsa.

Ihmisen biologiaan ankkuroituneen mielellisen toiminnan – esimerkiksi perustavat havaintoprosessit – "tehdasasetukset" muuttuvat evoluutioprosessin hitaudella. Muilta osin ihmismieli kehittyy aina sosiaalisessa todellisuudessa. Myöntäisiköhän nykyisen maailman menoa katseleva Freud, että mielen rakenteet ovat hieman vähemmän biologisia kuin hän uskoi?

Haavoittuvaksi kehittynyt

Kun psykoanalyyseistä muodostui toisen maailmansodan jälkeen kulttuurinen muotivirtaus, ihmiselämää alettiin jäsentää kompleksien, tiedostamattoman, isänmurhan ja torjunnan kaltaisilla käsitteillä. Minäihanne kuului jo Sigmund Freudin käsitteelliseen arsenaaliin. Termin asema oli hänen teorioissaan kuitenkin syrjäinen ja myös hieman hämärärajainen suhteessa yliminään. Minäihanteen ja minän välisten jännitteiden korostaminen oli myös vierasta Freudin tutkijanmentaliteetille.

Freud oli elämäntavaltaan pidättyvä, mutta kirjoituksissaan hän rakensi mielellään draamattisia näyttämölepanoja seksin (oidipuskompleksi) ja kuoleman (kuolemanvietti) ympärille. Freudin teoriat eivät romutu, vaikka minäihanteetta korostettaisiin hanilaiseen tapaan. Hanin näkökulma leikkaa kuitenkin freudilaisuudesta sen dramaattisen terän. Ankaran yliminän vaikutusvalta ponnistaa torjutuista mielensisäl- löistä, mikä oli Freudin lempiaihe. Minäihanteeseen keskittyessämme tiedostamaton ei (ainakaan hanilaisessa katsannossa) saa näin vahvaa roolia. Ylikuumentuneen minäihanteen ja todellisen minän väliset ristiriidat – "vaativuus itseä kohtaan" – ovat freudilaisiin draamoihin mieltyneelle kovin laimeita.

Psykoanalyysin kulta-aikaa kesti 1980-luvulle, minkä jälkeen se on marginalisoitunut psyki-

atrian ja psykoterapian viitekehystenä. Miksi Hanin tai kenenkään muun pitäisi tarkastella ajanhenkeä hiipuvan viitekehysten käsittein eikä modernin psykiatrian tarjoamin välinein? Ainakin siksi, että moderni psykiatria ja psykologia ovat olennainen osa analysoitavaa ilmiötä, ajanhenkeä.

Psykoanalyysin psykiatriassa ja kliinisessä psykologiassa sivuun työntänyt lähestymistapa siirtää katseen mielen dynamiikasta mahdollisimman ”(luonnon)tieteellisesti” määriteltyihin oireisiin. Tämä somaattisen lääketieteen eksaktiutta tavoitteleva, niin sanotusti näyttöön perustuva lähestymistapa on ollut levinneisyydellä mitaten jättimenestys. Monella muulla mittarilla se on kuitenkin arveluttava. Yhdellekään psykiatriselle diagnoosille ei ole kaiken aivointoilun jälkeenkään löydetty niin sanottua biologista markkeria, eli laboratoriotestiä, jonka perusteella diagnoosi voidaan asettaa. Tutkijapiireissä psykiatrian ja erityisesti sen diagnostiikan on hyvän aikaa katsottu olevan kriisissä. Viime aikoina olemme saaneet lukea kriisistä myös mediasta.

Ajanhengen suhteen on keskeistä, että oirekeskeisyys on liittoutunut median algoritmien kanssa. Niin somaattiset kuin mielellisetkin oireet ovat klikkimagneetteja, ja sen myötä saamme päivittäin lukea mediasta pikatestejä mahdollisen mielellisen häiriön toteamiseksi sekä asiantuntijoiden vinkkejä niiden hoitamiseksi. Terapiakulttuurin myötä ihmiset ovat korostuneen tietoisia mahdollisesta ADHD:stä, paniikkihäiriöstä, heikosta resilienssistä, ankaruudesta itseä kohtaan ja niin edelleen. Tämän myötä joillekin kehittyy suorastaan psykiatrinen identiteetti esimerkiksi masentuneena tai läheisriippuvaisena.

Mielenterveys on keskeinen osa minäihanteen ankaraa kehitysimperatiivia – on tarkkailtava itseään, tunnistettava kehityskohteensa ja osattava hakeutua terapiaan (vaikka vain varmuuden vuoksi). Ari Väänänen kirjaa *Mielen aikakausi – kuinka psyykkisestä haavoittuvuudesta tuli osa työelämää?* (2025) voi pitää Hanin kirjan tutkimusperusteisena rinnakkais-

teoksena. Väänänen katsoo haavoittuvuuden tunteen olevan keskeinen osa nykyihmisen kokemusmaailmaa – olemme enemmän kuin hyvin tietoisia mielenterveyttä uhkaavista moninaisista riskeistä.

Narsismia ja mielistely-yhteiskunta?

Ylikuumentuneen minäihanteen aikaamme voisi luonnehtia narsistiseksi, ellei Christopher Lasch olisi jo liittänyt luonnehdinnan omaan aikakauteensa vuoden 1979 kirjassaan *The culture of narcissism*. Narsismi-sana on suosionsa myötä myös laajentunut ja hämärtynyt melkein pä sisällyksettömäksi. Narsismiksi leimaamisen sijaan voimme kysyä, onko minäihanteen ylikuumentuminen horjuttanut reaalielämää.

Aikamme ihminen kehittyy ja muuttuu paitsi ympäristön vuorovaikutussuhteissa, myös (sosiaalisen) median mieleemme tunkevien vuorovaikutusasetelmien kautta. Ajanhenkiteoretisoinnin vauhtiin päästyämme voisimme väittää, että sosiaalinen media influenssereineen ja hyvinvointiasiantuntijoineen on saanut aikaamme ihmisen sisäistämään ihmis- ja maailmankuvan, jossa kaikki on mahdollista. Hänen reaalielämänsä on murentunut, minkä myötä hän asettaa itselleen utopistisia tavoitteita (ja lopulta musertuu niiden alle). Mutta onko tämä ”aikamme ihminen” niin typerä, että uskoo todeksi kaiken, mitä (sosiaalisesta) mediasta vastaanottaa ja sinne itsestään esittää? Mikäli ei, ajanhenki pitäisi narsismin ja todellisuudentajun horjumisen sijaan kuvata teeskentelyksi ja mielistelyksi.

Laskelmoivalla mielistelyllä on erityinen asema suomalaisessa mielenmaisemassa, sillä sosiaalista mediaa edeltävänä aikana kehitimme suometumisesta itsellemme supervoiman. Donald Trumpin toisesta kaudesta on tullut suomettumisen painajaismainen jatko-osa. Pienen mutta sisukkaan kansan ”arvopohjainen realismi” tiivistyi ikoniseen hetkeen, jossa maan presidentti löi eurooppalaiset kollegansa laudalta suurvallan herkkähäipiäisen johtajan mielistelyssä.

Mutta mahtaako tekoäly kytkeytyä jotenkin mielistely-ilmioon? Loistava kysymys!

Psykoanalyysin paradoksi

Onko psykoanalyysin tavoitteena pärjääminen ja menestyminen yhteiskunnassa? Klassisesta psykoanalyysistä nousee ajatuskuvio, joka on vastakkainen tällaiselle näkemykselle: psykoanalyttikko on oman psykoanalyysinsä ja työssään noudattamansa neutraaliuden myötä objektiivinen havainnoija ja kommentoija, joka ainoastaan kiinnittää divaanilla makaavan potilaan huomion sisäisiin ristiriitoihinsa. Analyttikon tulkintojen avulla puretaan defensessejä ja tehdään torjuttua tietoiseksi, minkä myötä ihminen vapautuu sisäisistä ristiriidoistaan. Transferenssin analysoimisen myötä menestymispyrkimykset ja muu reippaus paljastuvat toisinaan idealisoitujen objektien suosion tavoitteluksi.

Psykoanalyttikon ”objektiivisuus” oli idealisatio, eikä sen pohjalta toteutettu psykoanalyysi välttämättä ole hyödyllisintä. Joka tapauksessa psykoanalyysissä on ollut yhteiskuntakriittinen juonne, jonka mukaan terapiassa ei pidä tavoitella (kilvoittelu- tai mihinkään muuhunkaan) yhteiskuntaan sopeutumista. Aikamme terapiakulttuurissa puhutaan paljon ”todellisen itsen löytämisestä” ja tulemisesta ”parhaaksi versioksi itsestään”. Mielenkiintoista kyllä, klassisen psykoanalyysin tavoite on – tavallaan – aivan sama.

Psykoanalyttien esittelyistä löytää edelleen ajatuksen siitä, että psykoanalyysissä parannetaan ihmisen hyvinvointia itsetuntemusta kehittämällä. Tämän rinnalla on moninaisten psykologien palvelujen linja, jossa ympäröivän yhteiskunnan vaatimukset otetaan annettuna: kun kerran menestyminen edellyttää resilienssiä, vuorovaikutustaitoja, keskittymiskykyä ja tehokkuutta, tarjotaan psykologisia keinoja niiden parantamiseksi.

Freudilainen psykoanalyttikko oli kontrolliyhteiskunnan kasvatti. Hänen nykypäivän kollegansa elää muiden psykoanalyttien kanssa

samassa kilvoitteluyhteiskunnan oravanpörrässä kuin asiakkaansakin. Vaikka psykoanalyysin kysyntä olisi riittävääkin, terapeutin on näytävä hakukoneissa sekä luotava valokuvala ja oman työskentelytavan kuvauksella hyvä vaikutelma. Oirekeskeisen ja näyttöön perustuvan mielenterveyskulttuurin maailmassa on edullista, jos hän voi esittää pitkähkön listan koulutuksia, joissa on opiskellut erilaisten häiriöiden hoitoa. Näin hän ilmaisee olevansa aikaansa seuraava ja eteenpäin pyrkivä persoona. [Mainittakoon, että tämän kirjoittaja elää itsekin kuvatussa ammatillisessa todellisuudessa.] Sikäli kuin psykoanalyttikko rakentaa ajan henkeä heijastavan henkilöbrändin, terapiassa käyvällä on yksi syy enemmän uskoa, että tärkeintä on todellakin hellittämätön eteenpäin pyrkiminen ja kyky luoda itsestä vaikutelmia.

Kirjallisuus

- Friedell, Egon** (1927–1931/1930–1933). *Uuden ajan kulttuurihistoria. Osat I–III*. Suom. Erik Ahlman. Helsinki: WSOY. [Alkuperäinen teos *Kulturgeschichte der Neuzeit*.]
- Han, Byung-Chul** (2015). *The burnout society*. Redwood City, CA: Stanford University Press.
- Lasch, Christopher** (1979). *The culture of narcissism*. New York: Norton.
- Spengler, Oswald** (1918/1961). *Länsimaiden perikato: Maailmanhistorian morfologian ääriä*. Lyhennetty suomenkielisen laitoksen suomentanut Yrjö Massa. Helsinki: Kirjayhtymä. [Alkuperäinen teos *Der Untergang des Abendlandes: Umriss einer Morphologie der Weltgeschichte*.]
- Väänänen, Ari** (2024). *Mielen aikakausi*. Helsinki: Gaudeamus.