



**Teijo Saari**

Professori, ylilääkäri  
Turun yliopisto ja TYKS  
teisaa@utu.fi

## PROFFAN PALSTA

# Heräämisiä

**V**uosi 2022 näyttää liittyvän samaan ketjuun kahden edellisen vuoden kanssa. Maaailma näyttää aina vaan surullisemmalta paikalta, ja länsimaisen ihmisen arjen aiemmin täyttäneet murheet muuttuvat yhä merkityksettömiksi. Covid-epidemian myötä virinnyt keskustelu valmistautumisesta ja varautumisesta konkretisoitui ikävällä tavalla heti alkukeväästä, ja ilmastonmuutos muistuttaa olemassaolostaan joka päivä. Kalenteri kertoo kesän odottavan kuistilla, mutta pohjoisesta puhaltaa kylmä viima ties monettako viikkoa. Olisi helppoa vaipua synkkyyteen ja heittää hanskat tiskiin. En yhtään ihmettele, että moni sellaista ratkaisua pallottelee mielessään, sillä työpaikoillakin kuohuu. Tuntuu, ettei missään ole paikkaa rauhoittua ja kerätä energiaa.

Kaikesta edellä luetellusta huolimatta uskallan väittää, ettei maailmantuskan alle kannata sortua. Pitää ajatella samoin, kuin pohjoistuulta vastaan ponnisteleva muuttolintu, joka ilmoista huolimatta pyrkii kohti pohjoista. Paikalleen ei saa jäädä, vaikkei sääennuste kesäistä säätä varsinaisesti lupaakaan. Viikonlopun Helsingin Sanomissa julkaistu Timo Peltosen kolumni herätti ajattelemaan välineitä ajattelun tueksi, koettaessamme toimia jatkuvan epävarmuuden keskellä (1). Kolumni oli minusta ajatuksia herättävä varsin proosalli-

sesta käsittelystä huolimatta. Ajatus tulevaisuuden rakentamisesta erinäisistä vastoinkäymisistä huolimatta näyttäisi perustuvan niinkin yksinkertaiselle asialle kuin elämän merkityksellisyyden oivaltamiselle.

Mistä merkityksellisyydestä puhumme? Oman aikuisen iän keskustelua on leimannut erilaisten idealismien moukarointi ja niiden taustalla olevien eetosten halveksunta. Lienee kuitenkin selvää, ettei älypuhelimemme viestivirta ole entisajan idealismeja kummempi. Keräämme suorituksia, raportoimme niistä ja kaipaamme somevaikuttajan kokemuksellisessa postauksessaan esittelemää tavaraa. Uskallan väittää, ettei elämän merkityksellisyys löydy aina vaan suuremmasta tulovirrasta ja pakonomaisesta tavarankäytöstä.

**Porukassa on voimaa, joka auttaa, kun itse ei jaksa.**

Uskallan väittää, ettei elämän merkityksellisyys löydy aina vaan suuremmasta tulovirrasta ja pakonomaisesta tavarankäytöstä. Elämänrytmin täyttänyt suorittaminen näyttää pikemminkin altistavan meitä kuormittumiselle, jonka seurauksena epidemiat ja maailmanpalot alkavat tuntua liian isoilta vastoinkäymisiltä. Media raportoi päivästä toiseen tutkimustuloksista, jotka osoittavat kulutusyhteiskunnan voivan hyvin huonosti, ja alamme ymmärtää, ettei tavarankäytön vapautuminen vapaalta globaalilta markkinalta ollutkaan historian loppu ja ihmisen onnen tae, vaan laadukkaan elämän tuhonnut uusi-ismi.

Helsingin Sanomien kolumni vastasi edellä esittämäni kysymykseen elämän merkityksel-



Kuva Maija Kaukonen 2021

lisyyden löytämisestä varsin yksinkertaisella tavalla: merkitys syntyy kyvystä empatiaan ja tunteesta, että on joku omaa itseä tärkeämpi asia. Meidän ei lääkäreinä pitäisi olla kovinkaan vaikea löytää kumpaakaan näistä tuntemuksista, mutta uskallan väittää, että edeltävät vuosikymmenet ovat kasvattaneet meistä kovasti itsekkäitä individualisteja. Saavutetuista eduista on vaikea luopua, varsinkin kun ne osuvat omalle kukkarolle.

Huonosti siis menee. Mitäpä jos poteron kaimamisen sijaan skaalaisimme asiat pienemmiksi ja alkaisimme pohtia, miten voisimme kukin yhdessä rakentaa arkeamme paremmaksi. Porukassa on voimaa, joka auttaa silloinkin, kun itse ei jaksa.

Koin itse tämän äskettäisessä SAY:n johtokunnan kokouksessa. Huomasin innostuvani, kun pohdimme toiminnan herättämistä koronakooman jäljiltä. Ideoita sinkosi, ja totesimme, ettei yhdessä tekemisen taito ole mihinkään kadonnut. Samalla tavalla voimme löytää merkityksen arkeemme ja haastaa koronan jälkeisen väsymyksen suuntaamalla ajatukset positiiviseen tekemiseen - sen sijaan, että keskitymme murehtimaan kaikkea. Esimerkki on naiivi, mutta toimii. Kesä taitaa tänäkin vuonna lopulta tulla, ja aivan tuossa tuokiossa itse kukin pääsemme lataamaan akkujamme. Yhdessä läheisten ja jonkin yksinkertaisen kesätekemisen parissa. ■

#### **Viitteet:**

1. Peltonen, T. Viikon lopuksi: Tunneihminen turvesuolla. Helsingin Sanomat 1.5.2022