



HELSINGIN YLIOPISTO  
HELSINGFORS UNIVERSITET  
UNIVERSITY OF HELSINKI

## Opiskelijakirjaston verkkojulkaisu 2005

Timo Veijola

### Työuupumus ja ajan uhrin

Julkaisija: Helsinki: Kirkon koulutuskeskus  
Julkaisu: Sielunhoidon aikakauskirja 13 (2001)  
ISSN 0785-4870  
s. 186-209

Tämä aineisto on julkaistu verkossa oikeudenhaltijoiden luvalla. Aineistoa ei saa kopioida, levittää tai saattaa muuten yleisön saataviin ilman oikeudenhaltijoiden lupaa. Aineiston verkko-osoitteeseen saa viitata vapaasti. Aineistoa saa opiskelua, opettamista ja tutkimusta varten tulostaa omaan käyttöön muutamia kappaleita.

[www.opiskelijakirjasto.lib.helsinki.fi](http://www.opiskelijakirjasto.lib.helsinki.fi)

[opiskelijakirjasto-info@helsinki.fi](mailto:opiskelijakirjasto-info@helsinki.fi)



Timo Veijola

## **Työuupumus ja ajan uhrin**

### **Oman aikamme tuntomerkki: kiihdytys**

”Yhteiskunnallinen muutos kiihtyy ja muuttaa radikaalisti ihmisen elinympäristöä. Olemmeko tulossa pisteeseen, jossa ihmisen psyykinen mukautumiskyky loppuu?” Näin kysyi psykologi Marianne Uhrendorf Helsingin Sanomissa 30.10.1999 julkaistussa Vieraskynä-artikkelissaan ja jatkoi: ”Törmään vastaanotollani psykoterapeuttina jatkuvasti tähän viittaaviin häiriöihin, joista erityisesti nousee esiin neljä: masennus, yksinäisyys, burn out ja nuoren ihmisen kriisi aikuisuuden kynnyksellä.” Ei tarvitse olla psykoterapeutti tai sielunhoitaja voidakseen vakuuttua siitä, että nämä neljä oireyhtymää todella hallitsevat aikaamme ja samalla kertovat jotakin sen kollektiivisesta sairaudesta. Seuraavassa tulen keskittymään siihen, minkä näistä sairauksista tunnen parhaiten oman kokemukseni ja lukemani perusteella, nimittäin masennukseen, ja lähestyn sitä työuupumuksen näkökulmasta. Vaikka nämä sairaudet toisinaan erotetaankin toisistaan, niin todellisuudessa ne kuuluvat läheisesti yhteen, niin että työuupumusta usein pidetään eräänä masennuksen alalajina. Tarkoitukseni on aluksi esitellä sairauden levinneisyyttä ja siihen johtavia syitä, käsitellä sen jälkeen masennuksen sanoinkuvaamatonta luonnetta sekä lopuksi etsiä tietä masennuksesta tasapainoiseen elämään.

Käytössäni on ollut Työterveyslaitoksen julkaisema Raija Kalimon ja Salla Toppisen laatima tutkimus ”Työuupumus Suomen työikäisellä väestöllä” (1997). Sen mukaan yli puolet työikäisestä

väestöstä koki jonkinasteista työuupumusta. Noin joka viides oli voimakkaasti väsynyt työstään ja noin seitsemällä prosentilla työuupumus oli vakavaa, jolloin mukana olivat kaikki sen eri oireet. Työvoiman määrään suhteutettuna arviolta 165.000 työssä käyvää suomalaista kokee vakavaa työuupumusta. He ovat voimakkaasti väsyneitä, kyynistyneitä ja ammatillisen omanarvontuntonsa menettäneitä. Tämän tutkimuksen mukaan on viitteitä myös siitä, että työuupumus on Suomessa varsin yleistä muihin maihin verrattuna ja että se näyttää lisääntyneen viime vuosina. Jotain ratkaisevaa on siis täytynyt tapahtua työelämässä viimeisen vuosikymmenen kuluessa.

Saattaa tosin olla, että työuupumusta valitetaan sielläkin, missä kysymys on jostakin muusta syystä johtuvasta masennuksesta. On nimittäin sosiaalisesti kunniallisempaa sairastua työuupumukseen kuin sellaiseen masennukseen, jolle ei voida osoittaa konkreettista ulkoista syytä. Silloinhan ihminen sairastuu ikään kuin vain omaa heikkouttaan. Muista syistä johtuva masennus näkyy myös työuupumuksena. Tietenkin on selvää, että myös työuupumukseen sairastuvilla on sellainen psyyken rakenne, että he ovat sen takia alttiita sairastumaan, sillä eiväthän suinkaan kaikki samoissa olosuhteissa työskentelevät sairastu. Huolestuttavaa kuitenkin on, jos peräti kaksi kolmesta työikäisestä sanoo kärsivänsä oireista, jotka selvästi viittaavat masennukseen, niin kuin Stakesin ja Kelan yhteinen tutkimus vuodelta 1998 osoitti (Helsingin Sanomat 30.12.1998).

Tiedossani ei ole yhtään tutkimusta, jossa olisi selvitetty, kuinka laajasti kirkon palveluksessa työskentelevät kärsivät työuupumukseen ja masennukseen kuuluvista oireista. Joitakin viitteitä on kuitenkin saatavissa edellä mainitusta Työterveyslaitoksen tutkimuksesta, jossa selvitettiin myös työuupumuksen yleisyyttä eri toimialoilla.

Sen mukaan sekä työuupumuksen kokonaistaso että kaikki sen eri oireet, joita tämän tutkimuksen mukaan ovat *väsymys*, *kyynistyneisyys* ja *omanarvontunnon aleneminen*, korostuivat erityisesti maa- ja metsätaloudessa. Tästä ei ole julkisuudessa puhuttu

kovinkaan paljon, mikä johtunee siitä, että maa- ja metsätalouden piirissä työskentelevät ihmiset eivät ole tottuneet pitämään tämänlaatuista asioita esillä – varsinkaan julkisuudessa. Toisaalta tämän alan ihmisten, siis maanviljelijöiden, muita suuremman uupumistas-teen voi hyvin ymmärtää, kun ottaa huomioon maatalouselinkeinon piirissä viime vuosina tapahtuneen syvällisen rakennemuutoksen sekä siitä seuranneen suuren epävarmuuden. Maa- ja metsätalouden ohella työuupumus oli yleistä myös koulutuksen toimialalla sekä rahoitus- ja vakuutustoiminnassa, jonka piirissä hyvin monet työskentelivät pankkialalla. Tässä heijastunevat pankki- ja vakuutus- alaa 1990-luvulla ravistelleet kriisit, joiden takia monet ihmiset menettivät tai uhkasivat menettää työpaikkansa. Koulutus- ja tutkimusala olivat eri toimialoista ensimmäisinä silloin, kun tutkittiin toisaalta uupumusasteista väsymystä ja toisaalta heikentyntä ammatillista itsetuntoa. Yllättävää sen sijaan oli tämän tutkimuksen tuloksissa se, että terveydenhuollon ja sosiaalialan työntekijät eivät niiden mukaan sijoittuneet kärkeen vaan pikem- minkin loppupäähän työuupuneiden listalla. Heidän ryhmässään voimakkaasti uupuneita oli keskimäärin 5,4 prosenttia, kun taas maa- ja metsätalouden piirissä vastaavan ryhmän suhteellinen osuus oli 11,9 prosenttia. Luultavasti kirkon työntekijät, joiden toimenku- vaan kuuluu sekä koulutukseen että sosiaalityöhön liittyviä elementtejä, sijoittuvat yleisessä vertailussa jonnekin työssään väsyneiden keskivaiheille. Erikseen olisi tietenkin selvitettävä, millä tavalla toisaalta työn hengellinen sisältö ja toisaalta epäsäännöllinen työaika vaikuttaa kirkon työntekijöiden elämään joko työuupumusta estäen tai sitä edistäen. Joka tapauksessa on selvää, että edes vahvakaan usko ei varjele ihmistä masennukselta, korkeintaan se voi auttaa häntä selviytymään siitä paremmin.

Palaan vielä takaisin Työterveyslaitoksen tutkimukseen. Eräs merkille pantava yksittäinen toimiala, joka siinä mainitaan erikseen, on tietotekniikka. Jo vuoden 1994 lopulla tehdystä tutkimuksesta oli käynyt ilmi, että tietotekniikan piirissä työskentelevien ammatilli- nen itsetunto oli tuolloin heikentynyt yleisemmin kuin muilla

tutkituilla aloilla keskimäärin. Myös vuonna 1997 tutkittujen eri alojen edustajien joukossa kiinnittää huomiota tietotekniikan alalla toimivien suhteellisen huono ammatillinen itsetunto. Heidän kohdallaan tärkein työuupumusta selittävä tekijä oli tietoylikuorma ja vaikeus hallita jatkuvasti uusiutuvaa tietoa.

Itse asiassa muutkin kuin tietotekniikan ammattilaiset joutuvat tänä päivänä tekemisiin tietoylikuorman kanssa, joka meihin kohdistuu uuden informaatioteknologian välityksellä. Melko varmaa on, että liian suuri ja liian nopea informaatioärsykkeiden määrä vaikuttaa haitallisesti ihmisen henkiseen tasapainoon. Tätä mieltä näyttävät olevan ainakin eräät lastenpsykiatrit, jotka selittävät lasten ja nuorten hälyttävän laajaa pahoinvointia muun muassa tällä näkökohdalla. Myös aikuiset ovat joutuneet havaitsemaan sen tosiasian, että uuden informaatioteknologian avulla säästetty aika ei todellisuudessa näy missään, esimerkiksi lisääntyneenä vapaa-aikana. Tämä johtunee siitä jo Vanhan testamentin Saarnaajan havaitsemasta seikasta, että ”silmiä ei saa näkemisestä kylläänsä eikä korva täyttään kuulemisesta” (Saarn. 1:8). Toisin sanoen ihmisen tarpeet nähdä ja kuulla kasvavat sitä mukaa kuin yksi tarve tulee tyydytetyksi, eikä loppua ole näköpiirissä, ja näin oravanpyörä on valmis. Kaikesta huolimatta en haluaisi ryhtyä demonisoimaan internetiä ja sähköpostia, koska ne tarjoavat meille syrjäisen maailmankolkan asukkaille ennen kokemattoman mahdollisuuden olla reaaliajassa yhteydessä keneen tahansa tämän maailmankylän asukkaaseen ja instituutioon, jolla on käytössään sama teknologia. On vain varottava, etteivät uudet välineet alista meitä orjikkeeseen, korvaa ihmisten välistä suoraa kanssakäymistä ja vieroita meitä liikunnasta, lukemisesta ja muista hyvistä harrastuksista.

Eräs työuupumuksen keskeinen syy Työterveyslaitoksen tekemän tutkimuksen mukaan on kaikkialla kiristynyt työtahti ja samalla kasvanut huoli työpaikasta. 1990-luvun alun lama synnytti paniikinomaisen säästötarpeen, joka pani ottamaan tyhjät pois kaikkialta, missä se suinkin oli mahdollista. Säästötoimenpiteet synnyttivät epävarmuutta ja pelkoa erityisesti niissä työntekijöissä,

joilla ei ollut pysyvää työsuhdetta. Toisaalta kaikki muutkin ovat joutuneet säästöpainneiden keskellä kiristämään työtahtiaan, ja sama vaihe on jäänyt päälle, vaikka lama on voitettu.

Kotimaisen laman lisäksi onkin otettava huomioon toinen, yleisempi tekijä, joka on ollut omiaan kuormittamaan koko yhteiskuntaa ja myös luontoa entistä enemmän. Kommunistisen ideologian ja siihen sitoutuneiden valtioiden romahdettua 1980-luvun lopussa länsimaisten yhteiskuntien kehityksessä käynnistyi uusi vaihe, jonka nimi on *kiihdytys*. Se näkyy elämän eri aloilla. Yhteiskunnassa kiihdytyksen näkyvin seuraus on rakenteellinen työttömyys, joka on jatkunut Suomessakin nousukaudesta huolimatta: Kun sama tai entistä suurempi tuotanto saadaan aikaan entistä tehokkaammin toimivilla ihmisillä ja koneilla, on luonnollista, että työtä ei mitenkään voi riittää kaikille – ellei sitten työaikaa lyhennetä ja työtä jaeta uudella tavalla useampien työntekijöiden kesken. Nythän työaika sen sijaan näyttää päinvastoin pidentyneen niillä, joilla työtä on. Luonnossa taas kiihdytys näkyy siinä, että ihminen hyödyntää luonnonvaroja enemmän ja nopeammin kuin ne ehtivät uusiutua ja tietää näin tehdessään riistävänsä tulevilta sukupolvilta. Yksilötasolla hallitsevaksi on tullut *homo accelerans*, ”kiihdyttävä ihminen”, jonka kalenteri on aina täynnä ja joka kärsii kroonisesta aikapulasta. Kiihdyttävälle yksilölle ja yhteiskunnalle on ominaista se, että aikayksiköt ovat ikään kuin tihentyneet: niiden sisällä on saatava entistä enemmän aikaan. Toisaalta aikasykliä välit ovat kutistuneet entistä lyhyemmiksi, mikä näkyy esimerkiksi tietotekniikan nopeassa uudistumisessa, puhumattakaan toinen toisiaan yhä nopeammin seuraavista muotivirtauksista. Elämä juuri tässä ja nyt on vaarassa tulla nielaistuksi tulevaisuuden pohjattoman nälkäiseen kitaan.

## **Kiihdytyksen hinta: uupumus ja masennus**

Kiihdytysajon todennäköisimpiä uhreja ovat ne, jotka panevat itsestään eniten peliin. Uupumus iskee tunnetusti ensimmäisenä parhaisiin työntekijöihin. He ovat yleensä hyvin tunnollisia, täsmällisiä ja luotettavia työntekijöitä, jotka asettavat korkeita vaatimuksia sekä itselleen että muille. He ovat ahkeria ja velvollisuudentuntoisia, he huolehtivat asioista, jotka jäävät muilta tekemättä. He eivät pura julkisesti kiukkuaan, vaan nielevät kärsimänsä vääryydet ja kapinoivat hiljaa mielessään. Jos he ovat jo entisessä yhteiskunnassa työskennelleet sataprosenttisesti, nyt kiihdytysajon aikaisessa yhteiskunnassa he työskentelevät 120 prosentin tai peräti 150 prosentin teholla – kunnes sairastuvat.

Ei jokainen väsymyksen oire, joka työnteosta seuraa, vielä ole merkki uupumusdepressiosta. Luultavasti useimmilla meistä on silloin tällöin aikoja, jolloin heräilemme suden hetken aikaan aamuyöstä ja alamme huolestuneina miettiä työasioita. Nämä kaudet voivat kestää muutamia päiviä tai jopa viikkoja mutta mennä sitten itsekseen ohi, kunhan saamme tarpeeksi lepoa ja työpaineet helpottavat.

Jos kysymys on todellisesta depressiivisestä työuupumuksesta, tilanne ei laukea itsestään. Taustalla on yleensä vuosikausia kestänyt liian suuri työpaine, jonka aikaansaama rasitus ei purkaudu hetkessä. Ensimmäinen ihmisen itsensä havaitsema oire ovat yleensä juuri edellä mainitut unihäiriöt, jotka eivät rajoitu ainoastaan aamuyön tunteihin vaan alkavat estää myös uneen pääsyn iltaisin. Yleinen keino auttaa asiaa on ryhtyä käyttämään alkoholia unilääkkeenä. Sillä pääsee yleensä nopeasti uneen, mutta myös herää entistä aikaisemmin, ja vaikutus yleiseen terveydentilaan on kokonaisuuden kannalta pelkästään negatiivinen. Tässä vaiheessa kuvaan tulevat tavallisesti myös yleislääkärin määräämät nukahtamislääkkeet, joista on varsinkin alussa apua mutta joihin ennen pitkää tottuu, niin että niiden avulla pystyy nukkumaan vain muutaman tunnin. Monilla alkaa samanaikaisesti ilmetä myös somaattisia vaivoja kuten päänsärkyä, huimausta, pahoinvointia, lihassärkyjä, selkäkipua, sydämen tykytystä, rinnassa tuntuva

puristusta sekä muita ruumiillisia oireita. Yleisiä oireita ovat myös ruokahaluttomuus tai ylensyönti ja sukupuolielämän ongelmat. Usein masentunut muuttuu myös ääniherkäksi: ympäristön normaallit äänet, esimerkiksi liikenteen ja kodinkoneiden äänet, alkavat hermostuttaa häntä. Ihminen kuvittelee nyt aiheellisesti olevansa fyysisesti sairas ja etsii eri alojen erikoislääkäreiltä apua ruumiinsa vaivoihin, mutta mikään ei korjaa tilannetta, koska vika ei ole viime kädessä ruumiissa.

Tunnollisena työntekijänä tällainen ihminen yrittää kaikesta huolimatta jatkaa urhoollisesti työntekoa ja yltää samoihin suorituksiin kuin ennenkin. Siihen hän ei tietenkään kykene jo yksinomaan siitä syystä, että valvotut tai unilääkkeen avulla puolinaisesti nukutut yöt ovat tehneet hänestä tavattoman väsyneen. Hän on menettänyt luovan otteen työhönsä ja alkanut suhtautua siihen kyynisesti. Työpaikalla hän vaikuttaa syrjään vetäytyvältä ja kenties tavallista helpommin ärsyyntyvältä, mutta pitkään aikaan työtoverit eivät välttämättä huomaa hänessä mitään erityisen huolestuttavaa, ja itse hän ei mielellään puhu vaivoistaan.

Jossakin vaiheessa tapahtuu kuitenkin romahdus. Saattaa käydä esimerkiksi niin, että pappina hän ei enää saa aikaan uutta saarnaa tai hän joutuu poistumaan alttarilta kesken liturgian. Viimeistään silloin hän tajuaa olevansa psyykkisesti sairas ja hakeutuu psykiatrin vastaanotolle. Hänen sairautensa hoito ja tuleva kehitys riippuvat olennaisesti siitä, millaisen psykiatrin puheille hän pääsee tai joutuu. Pahin on tilanne, jos hän sattuu joutumaan sellaisen lääkärin vastaanotolle, joka heti ensi tapaamisessa määrää hänelle suuren määrän erilaisia psyyken lääkkeitä. Jos potilas suostuu ostamaan ja nielemään kaikki hänelle määrätyt kalliit lääkkeet, hän on vaarassa joutua ennen pitkää riippuvuuteen lääkeaineista, joista erityisen vaarallisia ovat ns. bentsodiatsepiineihin perustuvat rauhoittavat lääkkeet – tunnetuin niistä on Diapam. Ne tuottavat kyllä muutaman tunnin helpotuksen, mutta kokonaisuutena ne vain pahentavat potilaan tilaa.



Vahingosta viisastuneena potilas saattaa nyt hakeutua sellaisen psykiatrin puheille, jonka hän tietää kannattavan täysin lääkkeetöntä hoitoa. Vaikka tällaiset psykiatrit ovat nykyään käymässä melko harvinaisiksi, löytyy vielä sellaisiakin, jotka uskovat voivansa parantaa uupumusmasennuksen pelkästään keskustelevan terapian avulla. Useimmiten he edustavat näkemystä, joka pohjautuu tavalla tai toisella psykoanalyysiin. Varmaan on olemassa potilaita, jotka ovat saaneet todellista apua analyttisestä terapiasta. Oma kokemukseni oli valitettavasti päinvastainen. Sen perusteella analyttisen suunnan terapeuttien kanssa käydyistä keskusteluista on parhaassa tapauksessa suurin piirtein yhtä suuri apu kuin keskustelusta kenen tahansa ymmärtävän ihmisen kanssa. Pahimmassa tapauksessa tämän lajin psykiatreista sen sijaan voi olla enemmän haittaa kuin hyötyä. He saattavat ryhtyä analysoimaan potilaansa psyykeä tavalla, joka johtaa mielenkiinnon kokonaan pois tämän todellisista ongelmista. Pahinta on, jos terapeutti antaa potilaalleen konkreettisia toimintaohjeita, jotka perustuvat väärään arvioon tämän ongelmien syistä. Yleensä kannattaa olla varuillaan silloin, kun psykoanalyttisesti koulutunut terapeutti alkaa etsiä syitä potilaan masennukseen sukupuolielämän alueelta. Myös uskonto on alue, johon monet psykoanalyttisen koulutuksen saaneet psykiatrit suhtautuvat yhä vieläkin Freudin tavoin vieroksuvasti. Sairastunutta teologia ja pappia aletaan mielellään 'terapoida' olettamalla, että potilas on jonkinasteinen uskonnon uhri.

Eräs uskontoon liittyvä arka alue on kysymys syyllisyydestä ja synnistä. Perinnäisen psykoanalyysin toimenkuvaan ei kuulu missään tapauksessa se, että potilas saatettaisiin tuntemaan itsensä syylliseksi, kaikkein vähiten Jumalan edessä syntiseksi ihmiseksi. Mutta missä ei ole syyllisyyttä ja syntiä, siellä ei voi olla myöskään anteeksiantoa. Syyllisyys on kehdosta hautaan saakka ihmisen tuntomerkki, jota hän ei pääse pakoon (vrt. 1. Moos. 4), ja Jumalan edessä koettu syyllisyys, synti, on Jumalan kuvaksi luodun ihmisen ainutlaatuinen ominaisuus. Siitä ei voida vapautua loputtomalla menneisyyden käsittelemisellä, vaan ainoastaan radikaalilla Jumalan

antamalla anteeksiannolla, joka on niin Dostojevskin kuin Lutherinkin mukaan ainut todellinen ulospääsytie narsistisesta melankoliasta ja itseensä käpertymisestä.

Psykoanalyysin opetus perustuu siihen ajatukseen, että potilas pitkällisissä keskusteluissa ja itseään tarkkailemalla löytää ja selvittää oman sairautensa syyn ja tällä tavalla yhteistyössä analyytikon kanssa samalla vapauttaa itsensä sairaudesta. Luultavasti tämä joskus onnistuukin, mutta se edellyttää – kuten on leikillisesti sanottu – sitä, että potilas on paitsi suhteellisen varakas myös suhteellisen älykäs ja suhteellisen terve. Wienissä kerrotun tarinan mukaan onnistuminen oli jo itse mestarin aikana enemmän harvinaista. Kun Freudin kodissa palvelleelta vanhalta palvelijattarelta kysyttiin, oliko hän havainnut useiden talossa käyneiden potilaiden parantuneen, tämä vastasi: ”En. Useimmat olivat terveempiä tänne tullessaan kuin täältä lähtiessään.”

Oma kokemukseni oli se, että lapsuuteni ja nuoruuteni psykoanalyttinen selvittäminen ei auttanut minua millään tavalla syvän masennuksen voittamisessa. Päivät päästään yritin kiihkeästi keksiä entistä nerokkaampia ratkaisuja synkkämielisyyteni syihin, ja analyytikkoni oli niistä aina yhtä ihastunut, ja itekin tunsin uuden oivalluksen jälkeen oloni päivän tai parin ajan paremmaksi, mutta keksityn ratkaisun uskottavuus alkoi pian heiketä ja sen terapeutin teho valui vähitellen kokonaan hiekkaan. En enää pidä kovin todennäköisenä edes sitä jopa painetussa sanassa (Sielunhoidon Aikakauskirja 12) mainitsemaani syytä, että masennukseni olisi ollut myöhästynyttä surutyötä nuorena kuolleen isäni äkillisen poismenon johdosta. Samalla tavalla suhtaudun Tellervo Koiviston ilmoitukseen, jonka mukaan hänen masennuksensa taustalla olisi ollut kouluaikainen uskonnonopettaja, joka kuritti sadistisesti työläiskodin kasvattia. Voihan asia näinkin olla, mutta kuka sen pystyy varmuudella sanomaan? Meillä ihmisillä on suunnaton tarve selittää psyykkisten sairauksiemme syitä ja muka parantaa itsemme omilla selityksillämme.

Itse parannuin vasta silloin, kun luovuin omatekoisista ja muiden keksimistä selityksistä ja parannusyrityksistä ja suostuin siihen, että en kenties enää koskaan parannukaan, vaan vietän loppuelämäni sairaus seuralaisenani. Vasta silloin, kun suostuin ehdoitta sairauteeni ja täydelliseen neuvottomuuteen sen edessä, sain kokea armon ja yllättävän ylösnousemisen. Ehkä minun annettiin oppia kirjaimellisesti se, että emme me kukaan voi itse itseämme parantaa, vaan: ”Minä, Herra, olen sinun parantajasi” (2. Moos. 15:26). Yhtä vähän kuin ihminen pystyy itse tekemään itseään vanhurskaaksi, yhtä vähän hän pystyy itse parantamaan itseään. Tässä on kristinuskon ja psykoterapian välinen olennainen ero.

Tällä en halua kokonaan kiistää psykoterapian merkitystä masennuksen hoidossa, mutta katson kuitenkin monien alan asiantuntijoiden tavoin, että sen aika on vasta sitten, kun potilas on päässyt varsinaisen kriisivaiheen ohi. Sitä paitsi psykoterapiankin piirissä on tunnetusti monenlaisia suuntauksia, jotka eivät kaikki suinkaan pohjautu psykoanalyyysiin.

Viime vuosikymmenien suurin edistysaskel masennuksen hoidossa on kuitenkin kiistatta tapahtunut lääkehoidon eikä terapian piirissä. Nykyisen tietämyksen mukaan akuutissa vaiheessa on syytä käyttää masennuslääkkeitä. Ymmärtääkseni realistinen psykiatri määrää potilaalleen jotakin monista markkinoilla olevista masennuslääkkeistä sekä tarpeen vaatiessa unilääkettä. Useimmiten ennen pitkää löydetään ehkä monien kokeilujen jälkeen potilaalle sopiva masennuslääke, mutta ei suinkaan aina, ja silloin potilas voi vajota entistä suurempaan epätoivoon ja syvään masennukseen, josta ei näytä olevan minkäänlaista ulospääsyä.

Jos näin käy, potilas on tilassa, josta käytetään tieteellistä nimitystä *depressio mentis gravis* eli mielen syvä masennus. Se on tila, jota on hyvin vaikea kuvata, koska se poikkeaa niin radikaalisti normaalista kokemusmaailmastamme. Sen ulkonaiset tuntomerkit ovat helpoiten havaittavia ja kuvattavia. Potilaan ulkoista olemusta värittää tavaton surumielisyyks, hän on sisäänpäin kääntynyt, eleet

ovat jäykistyneitä, kasvot sulkeutuneet ja muuttuneet väriltään harmaiksi. Hänen olemuksestaan puuttuu kaikki lämpö, sitä leimaa sisäinen levottomuus ja tuskainen tyhjiys. Liikkeet ovat muuttuneet hitaiksi. Hän on kuin halvaantunut. Hänen aloite- ja keskittymiskykynsä on lähes olematon. Hän ei pysty katselemaan edes televisiota tai lukemaan päivän sanomalehtiä vaativammasta lukemisesta puhumattakaan. Ihmisiä hän ei halua tavata eikä avata henkilökohtaista postiaan. Tavallinen kaupassa käynti saattaa olla ylivoimainen ponnistus, ja jo pelkkä ajatuskin työpaikalle menosta kauhistuttaa. Nukuttuaan vahvojen unilääkkeiden avulla horrosmaista unta vain muutaman tunnin hän ei halua aamulla millään nousta vuoteesta. Jos ulkona paistaa aurinko, hän vetää verhot kiinni ja piiloutuu sänkyynsä peiton alle. Hän ei siedä sitä voimakasta kontrastia, joka vallitsee ulkoisen todellisuuden ja hänen sisäisen, mustan auringon värjäämän maailmansa välillä. Myöhemmin päivän kuluessa, ehkä iltapäivällä tai vasta illan suussa, hän saattaa hetkeksi virkistyä ja pistäytyä ulkonakin, mutta kohta hän alkaa odottaa illan tuloa, jotta saisi jälleen ottaa unilääkkeensä ja pääsisi edes hetkeksi pakoon todellisuutta, jonka jokainen sekunti on hänelle yhtä tuskaa.

Läheisilleen hän on sietämätön taakka. Monet asiantuntijat sanovat, että vaikean depression potilaalle tuottama tuska lienee inhimillisistä kärsimyksistä suurimpia, ja samoin on sanottu, että terveen ihmisen kohdalla tuskin on ajateltavissa mitään tuskallisempaa kuin joutua elämään läheisen omaisen kanssa, joka sairastaa vakavaa depressiota. Jos kysymyksessä on puoliso, erityisen vaikeaa on se, että sairastunutta ei voi enää kohdella vastuullisena aikuisena, vaan hän on kuin pikku lapsi, jonka mielialat vaihtelevat laidasta laitaan, eikä mihinkään lupaukseen tai sopimukseen voi luottaa.

Depressiivisen omaa kokemusta on hyvin vaikea tavoittaa, koska tuntuu siltä, että kielessä ei ole sanoja tälle omalaatuiselle kärsimykselle. Se on kuin Danten helvetti, josta runoilija sanoo: ”Ah, vaikea on sanoin ilmi tuoda tuon metsän sankkuus, kolkkaus ja jylyys, pelkkä muistokin taas nostaa pelon!” Yksi parhaita depression kuvauksia sisältäpäin on amerikkalaisen kirjailijan

William Styronin teos ”Pimeän kuva. Muistelma hulluudesta” (1995), joka on vaikuttava tilitys omakohtaisesti koetusta syvästä depressiosta. Kirjailijana Styron pohtii sitä, kuinka tavattoman vaikeaa on päästä sanoin kuvaamaan tuon sairauden luonnetta: ”’Sanoin kuvaamattomasta’ puhuminen ei ole sattumanvaraista, sillä on korostettava, että mikäli tuota tuskaa voitaisiin helposti kuvata, useimmat tämän ikivanhan sairauden lukemattomista uhreista olisivat pystyneet luottamuksellisesti välittämään ystävilleen ja rakkaille (jopa lääkäreilleen) jotakin oman piinansa todellisista ulottuvuuksista ja ehkä herättämään ymmärtämystä, joka yleensä on puuttunut. Tämä ymmärtämättömyys ei tavallisesti ole johtunut myötätunnon puutteesta vaan siitä, että terveet ihmiset eivät kerta kaikkiaan kykene kuvittelemaan kärsimystä, joka on niin vieras arkikokemukselle. Minun mielestäni tuo tuska on lähinnä hukkumisen tai tukehtumisen tunnetta – mutta nämäkään kuvat eivät ole osuvia” (s. 24–25). Eräässä toisessa yhteydessä hän kuvaa omaa tunnettaan näin: ”Mieleni valtasi yhä yltyvä synkkyys, pelon ja vieraantumisen tunne ja ennen muuta jähmettävä ahdistus” (s. 20).

Hyvin usein, ei tosin aina, syvään depressioon liittyy alati piinaava ahdistus, joka on kaikkein vaikeinta kestää. Tästä Styron toteaa näin: ”ankaran depression tuska on täysin käsittämätöntä niille, jotka eivät ole sitä kokeneet, ja monta kertaa se johtaa kuolemaan siksi, että ihminen ei enää kestä sen tuottamaa hätää ja ahdistusta” (s. 42).

Depressio voi olla tappava tauti, ja siinä mielessä vakavuudessaan hyvin verrattavissa esimerkiksi syöpään. Itsemurhariskin takia depressio on todella vaarallinen sairaus. Arviot siitä, kuinka moni vakavaan masennukseen joutunut potilas tekee itsemurhan, liikkuvat 10 ja 20 prosentin välillä. Erityisessä vaarassa ovat taiteilijaluonteet, varsinkin runoilijat. Styron luettelee suuren joukon maailmankuuluja taiteilijoita, jotka ovat kaatuneet kamppailussaan depressiota vastaan (mm. Vincent van Gogh, Virginia Woolf, Jack London, Ernest Hemingway, Tadeusz Borowski, Paul Celan,

Vladimir Majakovski). Myös suomalaisista kirjailijoista, jotka ovat päätyneet itsemurhaan, on koottu aineistoa, mutta heidän intimitteettisuojojansa turvaamiseksi aineisto on myöhemmin hävitetty (Kalle Achté 1992).

Useimmilla syvässä depressiotilassa olevilla ihmisillä käy ajoittain mielessä ajatus itsemurhasta, joka tuntuu ainoalta mahdolliselta ulospääsytieltä sietämättömästä tilanteesta. Siinä vaiheessa, kun ajatukset alkavat saada konkreettisen suunnitelman muodon, on korkea aika lähteä sairaalaan. Styronin tapauksessa hänen henkilökohtainen psykiatrinensa oli neuvonut potilastaan välttämään sairaalaa millä hinnalla hyvänsä, koska se voisi lyödä maailmankuuluun kirjailijaan kyseenalaisen leiman. Samanlaisia ennakkoluuloja psykiatrisia sairaaloita kohtaan esiintyy myös Suomessa. Siksi on syytä lainata kohtaa, jossa Styron jälkeensä kommentoi psykiatrinensa huomautusta: ”Tuollainen huomautus tuntui silloin, kuten tuntuu nytkin, äärimmäisen harhaanjohtavalta. Olin kuvitellut psykiatrian edenneen kauas yli sen vaiheen, jossa psyykkiseen sairauteen yleensä, sairaalahoito mukaan luettuna, vielä lyötiin poltinmerkki. Vaikka sairaala tuskin onkaan mikään kovin miellyttävä paikka, se on turvapaikka, johon potilaat edelleen voivat mennä silloin kun pillerit epäonnistuvat, kuten minun tapauksessani kävi, ja jossa hoitoa voidaan pitää toisenlaisessa ympäristössä annettuna jatkona terapialle, joka alkaa sellaisilla vastaanotoilla kuin tri Goldin” (s. 78).

Styronin kohdalla suuri ja ulkoisilta puitteiltaan melko kolikko psykiatrinen sairaala osoittautui paikaksi, jossa kirjailija seitsemän viikkoa vietettyään lopulta parani syvästä depressiostaan ilman, että hänen täytyi mennä sähköhoitoon, jota varten oli jo tehty suunnitelma. Hänen itsensä mukaan todelliset parantajat olivat eristyneisyys ja aika. Vaikka mielisairaloita yleensä pelätään Suomessakin ja suositaan avohoitoa, tutkittu tosiasia on, että syvä depressio paranee nopeammin sairaalassa kuin kotioloissa (Gerhard Irle 1974, s. 123). Paitsi että sairaala tarjoaa turvapaikan itsemurha-aikomusten varalta, se erottaa potilaan väliaikaisesti tutusta kotiympäristöstä,

millä näyttää usein olevan tervehdyttävä vaikutus. Lisäksi sairaala on tietenkin paikka, jossa erilaisia lääkehoitoja voidaan kokeilla kontrolloiduissa oloissa sekä suorittaa potilaan kannalta tarpeellisia lääketieteellisiä tutkimuksia. Ei sovi unohtaa myöskään sitä tosiasiaa, että usein vasta sairaalan osastolla potilas tapaa kohtalotovereita, jotka voivat antaa hänelle arvokasta vertaistukea ja näin auttaa häntä murtamaan masennuksen synnyttämä sosiaalinen eristäytyminen (vrt. Ilka Kangas, Helsingin Sanomat 12.12.1998). Voi olla, että myös sairaalan varsin säännöllisellä elämänrytmillä, johon potilaskin joutuu mukautumaan, on tervehdyttävä vaikutus masentuneeseen mieleen. Näistä syistä Suomessa viime aikoina säästöjen takia suosituksi tullut psykiatristen potilaiden avohoito ei kauniista nimestään huolimatta todellisuudessa läheskään aina ole hoitoa. Avohoito saattaa olla vain peitenimi hoitamattomuudelle tai peräti heitteillejätölle.

### **Kiihdytyksestä tasapainoiseen elämään**

Joka on samoillut kuukausia tai peräti vuosia depression synkässä metsässä ja vihdoinkin päässyt sieltä takaisin ”maailmaan valoisaan” (Dante), ei haluaisi suin surminkaan palata takaisin masennuksen maanpäälliseen helvettiin. Uusiutumisen vaara on kuitenkin suuri: ensikertalaisella noin 50 prosenttia, aikaisemmin sairastaneilla vielä suurempi.

Masennusta käsittelevässä psykiatrisessa kirjallisuudessa sanotaan yleensä, että masennuksen läpikäyminen ei sinänsä tee ihmistä voimakkaammaksi ja vastustuskykyisemmäksi, ellei hänen elämässään tapahdu muutoksia, jotka suojaavat häntä sairastumasta uudelleen. Ennen kuin otan lähemmin puheeksi nämä sairaudelta suojaavat muutokset, haluan kuitenkin huomauttaa, että kyllä syvän masennuksen läpikäyminen voi olla jo sinänsä arvokas ja elämänvoimia antava kokemus. Se saattaa olla eräänlainen *katharsis* eli puhdistaminen, joka kirurgin veitsen tavoin leikkaa ihmisestä irti

sairautta levittäneen paiseen. Eräs tapaamani psykiatri sanoi, että mitä syvempi koettu masennustila on, sitä suurempi on toivo päästä siitä kokonaan ja kunnolla eroon. Toisin kuin ruumis, mieli on siinä notkea, että sen kokemat vammat voivat parantua kokonaan, tulla jopa entistä parempaan kuntoon.

On vielä syytä pohtia niitä syitä, jotka ovat viime vuosina tehneet masennuksesta mielen sairauksien johtavan kansantaudin. Kun puhutaan tarkemmin työelämässä syntyneestä masennuksesta, on etsittävä tekijöitä, jotka siellä aiheuttavat uupumusta. Alussa mainitun Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan keskeisiksi selitystekijöiksi ovat nousseet työmäärän kasvu sekä lisääntynyt aikapaine ja kiire, jotka liittyvät luonnollisesti yhteen: entistä suurempi työmäärä on tehtävä entistä lyhyemmässä ajassa. Tutkimusten mukaan noin 45–55 prosenttia EU-maiden työvoimasta raportoi kiireen haittaavan työtä yhä enemmän. Siksi Työterveyslaitoksen tutkijat Raija Kalimo ja Salla Toppinen katsovat, että ”asenteiden muutos on välttämätön. Kasvava työmäärä ja kiireisyys nähdään suomalaisessa työelämässä hyvin yleisenä ongelmana. Kuitenkin näyttää siltä, kuin työpaikoilla koettaisiin syyllisyyttä, jos kiirettä on vähemmän kuin jossakin toisessa työpaikassa. Tarvitaan selkeää priorisointia ja kohtuudella saavutettavia, vaikkakin mahdollisimman korkeita tavoitteita” (s. 43).

Sanotaan, että Jumala loi ajan, mutta kiireestä hän ei puhunut mitään. Turkkilaisen sanonnan mukaan kiire on paholaisen keksintö. Eurooppalaisen koulu- ja korkeakoululaitoksen taustalla on latinan sana schola (kreikaksi *skholé*). Se tarkoitti alun perin lepo- ja vapaa-aikaa, jota oli mahdollista käyttää oppineisiin keskusteluihin, väittelyihin ja luentoihin. Jokainen luova ihminen tietää omasta kokemuksestaan, että luovuus vaatii menestyäkseen vapauden ja pakottomuuden ilmapiirin, jossa vaatimukset ja kyky vastata niihin ovat oikeassa suhteessa toisiinsa. Useimmat maailmanhistorian suuret keksinnöt ja oivallukset ovat syntyneet ikään kuin sattumalta, vapaana työ- ja aikapaineen kuristavasta otteesta.



Ihanteena ei silti ole laiskuus vaan tila, josta amerikkalainen tutkija Mihaly Csikszentmihaly käyttää nimitystä *flow*, ”virtaus” ja jota hän luonnehtii optimaaliseksi onnen ja luovuuden tilaksi. Sellaisessa tilassa luovat voimat ”virtaavat” ikään kuin itsestään. Ulkoinen vaatimustaso ja yksilön suoritustaso ovat tasapainossa keskenään. Ihminen on silloin kokonaan työhönsä uppoutunut, hän ottaa kaikki voimavaransa käyttöön ja nauttii siitä, kun pystyy voittamaan esteet ja suoriutumaan tehtävistään. Tällaiset *flow*-tilanteet tuottavat ihmiselle suurta mielihyvää, ne ovat todellisia luovuuden huippuhetkiä (Csikszentmihaly 1991). Jotta voisimme entistä enemmän nauttia tällaisista pakottomista *flow*-hetkistä, meidän tulisi ymmärtää uudella tavalla ajan olemus.

Nykyistä länsimaista tieteellis-teknistä kulttuuria hallitsee yksipuolisesti lineaarinen aikakäsitys. Sen mukaan aika on kuin pitkä jana, jonka toisessa päässä on menneisyys, toisessa tulevaisuus, ja janan keskellä, nykyisyydessä, elämme me itse. Lineaarinen aikajana on jatkumo, jota ihminen pystyy mielin määrin mittaamaan, jakamaan, suunnittelemaan ja käyttämään omiin tarpeisiinsa. Lineaarinen aika on ihmisen hallitsemaa aikaa. Ollakseen tehokas ihmisen tulee harjoittaa rationaalista ajan suunnittelua ja ajan käyttöä.

Alussa siteeraamani psykologi Marianne Uhrendorf (1999) pitää eräänä keskeisenä syynä epidemiaksi paisuneeseen masennukseen sitä, että viime aikoina on unohdettu hiljaisuus, joutenolo sekä arkirutiinin katkaisevat juhlat ja kirkolliset pyhäpäivät. Kun ne laiminlyödään, ihmisiltä katoaa elämän merkitys, sen syvyysperspektiivi. Sen tilalle yhteiskunta tarjoaa ihmisen etsintään vastaukseksi vain arvovapaata hedonismia.

Yhteiskunnan ja ihmisen elämää hallitseva lineaarinen aikakäsitys on yhteydessä kehitysajatukseen. Kuvitellaan, että aikajana osoittaa eteenpäin, kohti laadullisesti parempaa tulevaisuutta. Usko jatkuvaan kehitykseen, jonka edistämisessä tieteellä on keskeinen sija, on uuden ajan kantava myytti. Siitä on tullut monille ihmisille uskonnon korvike. Kehitysoptimismi on maallinen vastine

Raamatun ajatukselle pelastushistoriasta, joka etenee tiettyjen vaiheiden kautta luomisesta aina lopulliseen pelastukseen.

Jo tästä käy ilmi, että lineaarisella aikakäsityksellä on tiettyä pohjaa jo Raamatussa, vaikka se ei siellä olekaan yksinomaan hallitseva. Sen teoreettinen viitekehys on pikemminkin peräisin antiikin Kreikasta, jossa sen ensimmäisiä teoreetikkoja oli filosofi Ksenofanes (syntyi vuonna 565 eKr.). Hän hylkäsi aikansa myyttiset käsitykset ajasta ja kehitti niiden tilalle lineaarisen, sanan varsinaisessa mielessä historiallisen aikakäsityksen, johon hän liitti myös ajatuksen vähittäin etenevästä kehityksestä. Häneltä on peräisin lause: ”Jumalat eivät ole ilmoittaneet kuolevaisille alusta alkaen kaikkea, vaan vasta vähitellen nämä löytävät etsimällä sen, mikä on parempaa.” Myöhemmin Aristoteles tarkensi käsitteellisesti Ksenofaneen lineaarista aikakäsitystä, mutta sen varsinainen läpimurto tapahtui Euroopassa 1300-luvulla, jolloin itsestään tietoisien yksilön identiteetti alkoi monien eri tekijöiden vaikutuksesta muotoutua.

Lineaarisen aikakäsityksen omaksumisen kannalta tärkeä tekijä oli mekaanisesti toimivan kellon keksiminen. Tämä tapahtui 1200-luvun lopulla todennäköisesti luostareissa, joissa kelloa tarvittiin päivittäisten rukoushetkien määrittelyyn. Sieltä se levisi nopeasti julkiseen käyttöön, kirkkoihin ja raatihuoneisiin, mahdollistaen kaikille yhteisen, vuodenajasta riippumattoman ”objektiivisen” ajan, jota voitiin käyttää esimerkiksi koulujen lukujärjestyksissä tai työstä maksettavan palkan määrittelyssä (tuntipalkka). Lopullisen voittonsa lineaarinen aikakäsitys ja siihen yhdistynyt kehitysajatus saavuttivat länsimailla kuitenkin vasta paljon myöhemmin, valistuksen aikana, jonka ansiosta kehityksestä, tehokkuudesta ja kiihdytyksestä on tullut modernin ajan ihmisen elämää hallitsevia päämääriä.

Vähitellen ihmisen itsensä kehittämisen aikakäsityksen varjopuolekset ovat kuitenkin alkaneet käydä elämän eri tasoilla niin ilmeisiksi, että sille on alettu etsiä vaihtoehtoja tai ainakin sitä täydentäviä tapoja suhtautua aikaan. Ajasta on tullut tutkimuskohde paitsi

humanistisissa tieteissä myös luonnontieteissä, erityisesti fysiikassa. En tunne lähemmin fysiikkaa, jonka piirissä tehdyt löydöt ovat saamieni tietojen mukaan horjuttaneet lineaarisen aikakäsityksen yksinvaltaa. Sen sijaan haluaisin viitata eräisiin muihin helpommin avautuviin havaintoihin.

On jo aikoja sitten havaittu, että sekä luonnossa että inhimillisessä elämässä vallitseva luontainen aikakäsitys ei ole suinkaan lineaarinen vaan pikemminkin syklinen tai rytmisen. Luonnossa se näkyy parhaiten yön ja päivän vaihtelussa, vuorovesi-ilmiössä, kuun vaiheissa ja vuodenaikojen vaihtelussa. Inhimillisessä organismissa se puolestaan ilmenee esimerkiksi sellaisten perustavaa laatua olevien toimintojen kuten valveillaolon ja nukkumisen, sisään- ja uloshengityksen vuorottelussa sekä sydämen lyönneissä, silmäluomien liikkeessä ja naisen kuukautiskierrossa. Myös päivän kuluessa ihmisen toimintaa hallitsevat tietyt sykliset lainalaisuudet. On muun muassa havaittu, että tarkkaavaisuus ja reaktionopeus ovat parhaimmillaan aamupäivällä, kun taas asioiden tallentaminen pitkäaikaismuistiin onnistuu parhaiten iltapäivällä. Vuorokausirytmien tärkeys ihmisen hyvinvoinnille selviää esimerkiksi siitä, että kolmivuorotyötä tekevien ihmisten eliniän on todettu olevan selvästi lyhyemmän kuin säännöllistä päivätyötä tekevien.

Tunnettu tosiasia on sekin, että muinaisten aikojen ihmisten historiankäsitys oli yleensä syklinen. Ajan katsottiin noudattavan rytmistä kiertoa, jossa samanlaiset tapahtumat toistuvat aina uudelleen. Muun muassa Vanhan testamentin Saarnaaja toteaa tästä seuraavalla tavalla: ”Aurinko nousee, aurinko laskee, kiirehtii nousunsa sijoille ja nousee taas. Mitä on ollut, sitä on tulevinakin aikoina, mitä on tapahtunut, sitä tapahtuu edelleen: ei ole mitään uutta auringon alla” (Saarn. 1:5,9). Edelleen hän sanoo, että ”kaikella on määrähetkensä, aikansa joka asialla taivaan alla” (3:1), ja ihmisen tehtävänä on yrittää päätellä, milloin on oikea aika tehdä mitäkin asioita. On osattava odottaa ”oikeaa aikaa”.

Viime aikoina on eri tahoilla alettu kiinnittää huomiota siihen, että lineaarisen aikakäsityksen yksinvaltaan alistuminen tekee

väkivaltaa ihmisen luonnollisille biologisille rytmeille. Mitä enemmän työ- ja tuotantoelämän tehokkuuden nimissä vaaditaan tulosta, jonka aikaansaaminen on riippumaton vuodenaikojen, viikon eri päivien ja vuorokauden aikojen vaihtelusta, sitä syvemmälle joudutaan lineaarisen aikakäsityksen orjuuteen ja sitä enemmän ihmiset oireilevat. Siksi muun muassa Saksassa ja Yhdysvalloissa on perustettu jopa seuroja ja yhdistyksiä, joiden päämääränä on elämän eri toimintojen hidastaminen. Protestina kiihdytysyhteiskunnalle sadan metrin matka opetellaan taittamaan puolessa tunnissa. Uskoisin että juuri samasta syystä Suomessakin ovat viime aikoina saavuttaneet suuren suosion hiljaisuuden retriitit, joilla käy runsaasti myös teollisuuden ja liike-elämän johtotehtävissä toimivia. Kiihdytysyhteiskunta on ilmeisesti tulossa tai kenties jo tullut pisteeseen, jossa kiihdytys kääntyy sitä itseään vastaan, toisin sanoen sen piirissä eläviä ihmisiä vastaan. Yksilö ei voi helposti paeta tätä yhteiskuntaa, mutta hän voi omalta osaltaan olla alistumatta kiihdytysajoon ja näin olla viemässä yhteiskuntaa kohti tilaa, jossa vapaat ja luovat *flow*-hetket ovat mahdollisia.

Haluaisin viitata vuonna 1998 ilmestyneeseen saksalaiseen tutkimukseen ”Dimensionen der Zeit”, jonka ovat laatineet yhdessä kaksi teologia (Wolfgang Achtner ja Stefan Kunz) sekä yksi matemaatikko (Thomas Walter). Siinä he tarkastelevat aikaa kolmessa eri ulottuvuudessa, jotka ovat endogeeninen, eksogeeninen ja transkendenttinen. *Endogeenisellä* ajalla he tarkoittavat ihmisen omaa sisäistä ajan kokemusta, joka ilmenee parhaiten hänen kehonsa biologisissa rytmeissä. *Eksogeeninen* aika puolestaan on ympäristön aikaa, joka koostuu toisaalta luonnon rytmeistä ja toisaalta yhteiskunnan sopimista käytännöistä kuten kristillisestä ajanlaskusta. *Transkendenttinen* aika on Jumalan aikaa, joka ulottaa Raamatun mukaan vaikutuksensa myös ihmisten maailmaan. Kirjoittajien mukaan ihminen elää silloin harmonisessa suhteessa aikaan, kun hän antaa elämässään tilaa kaikille näille kolmelle ulottuvuudelle.

Ajan kolme ulottuvuutta ovat läsnä Jeesuksen julistuksessa Jumalan valtakunnasta, joka on tullut ihmisten lähelle ja on kerran tuleva täydellisesti. Transkendenttista aikaa Jumalan valtakunta edustaa siksi, että se on kokonaan ihmisen toiminnasta riippumaton, ylimaallinen todellisuus. Vertauksen mukaan se on kuin maahan kylvetty siemen, joka kasvaa ihmisen tietämättä ja ”tuottaa sadon aivan itsestään” (Mark. 4:28). Siitä kuitenkin kasvavat sekä endogeeninen että eksogeeninen aika.

Endogeenista aikaa Jumalan valtakunta merkitsee siksi, että Jeesuksen persoonassa ja julistuksessa se on jo ihmisille läsnä olevaa ja koettavaa todellisuutta, josta voidaan sanoa: ”Katsokaa, Jumalan valtakunta on teidän keskellänne” (Luuk. 17:21). Se on ”täyttynyttä aikaa”, joka mahdollistaa levon sosiaalisen ja ’luonnollisen’ ajan paineista: ”Tulkaa minun luokseni, kaikki te työn ja kuormien uuvuttamat. Minä annan teille levon” (Matt. 11:28). Samalla se vapauttaa lineaariseen aikakäsitykseen olennaisesti liittyvistä tulevaisuuden peloista ja huolista. Siksi Jeesus kehottaa vuosisaarnassa seuraajiaan olemaan huolehtimatta huomispäivästä, ”sillä se pitää kyllä itsestään huolen. Kullekin päivälle riittävät sen omat murheet” (Matt. 6:34). Tässä ihmisiä kutsutaan elämään endogeenista aikaa päivä kerrallaan vapaana tarpeettomista huolista ja murheista luottaen transkendenttisen Jumalan mahdollisuuksiin.

Jumalan valtakunta ei ole koskettamatta myöskään eksogeenista, maailman aikaa. Siihen kuuluu sosiaalinen vastuu muista ihmisistä, kuten vertaus viimeisestä tuomiosta (Matt. 25) tai -kertomus laupiaasta samarialaisesta osoittavat (Luuk. 10). Eksogeeninen aika on aikaa, jossa on tarkoitus toteuttaa Jumalan valtakunnan edellyttämää rakkautta ja sosiaalista vastuuta, ei kuitenkaan omavaltaisesti vaan transkendenttisen ajan pohjalta, joka on toiminnan lähtökohta ja perusta.

Samanlainen kolmiulotteinen aikakäsitys tulee näkyviin myös muualla Uudessa testamentissa. Johanneksen evankeliumissa ja 1. Johanneksen kirjeessä se saa mystisen sävytyksen. Transkendenttista aikaa edustaa ikuinen sana (*logos*), joka tuli lihaksi Jeesuksen

elämässä, kuolemassa ja ylösnousemuksessa ja jonka täyteydestä myös hänen seuraajansa ovat tulleet osallisiksi (Joh. 1:14,16). Heidän endogeenista aikaansa leimaa syvä yhteys Kristukseen, jossa pysymällä he tuottavat hedelmää eli modernisti ilmaistuna ovat luovia: ”Se, joka pysyy minussa ja jossa minä pysyn, tuottaa paljon hedelmää. Ilman minua te ette voi mitään” (Joh. 15:5). Eksogeeniseen maailman aikaan nähden Johannes-kirjallisuudessa vallitsee varautunut ja etäinen asenne. Maailma edustaa Jumalasta vieraantunutta todellisuutta (1. Joh. 2:15–17), jossa Kristuksen seuraajat ovat ahtaalla, mutta sinnekin Kristuksen voiton sävyttämä endogeeninen aika ulottaa vaikutuksensa: ”Maailmassa te olette ahtaalla, mutta pysykää rohkeina, minä olen voittanut maailman” (Joh. 16:33). Vaikka ulkoinen maailman aika koetaan aikaynnä muiden paineiden leimaamana, näitä paineita vastassa on Kristuksen voitto maailmasta.

Myös Paavalin julistus Jumalan vanhurskaudesta voidaan tulkita ajallisesta näkökulmasta. Transkendenttinen ”aika on täyttynyt, kun Jumala lähetti tänne Poikansa”, jotta hän lunastaisi vapaiksi ne, jotka elävät lain alaisina, ”ja että me pääsisimme lapsen asemaan” (Gal. 4:4–5). Transkendenttisen ajan murtautuminen tähän maailmaan merkitsee uuden aikakauden alkua ja samalla uudenlaista endogeenista aikaa niille, jotka kuten Paavali ottavat sen vastaan: ”Lain vaikutuksesta minä kuolin, mutta kuolin vapaaksi laista elääkseni Jumalalle. Minut on Kristuksen kanssa ristiinnaulittu. Enää en elä minä, vaan Kristus elää minussa” (Gal. 2:19–20). Uskossa ihmisen elämä ja ajan kokemus saavat uuden keskuksen: itse Kristuksen, joka elää hänessä ja hallitsee myös hänen kokemustaan ajasta. Paavalin muotoilema vanhurskauttamisoppi merkitsi Paavalin omana aikana vapautta lain orjuuttavasta kahleesta. Todella ajanmukaisesti tulkittuna se voisi tänä päivänä merkitä vapautta lineaarisen aikapaineen orjuudesta, ja silloin siihen pätee se, mitä Paavali kirjoittaa kristityn vapaudesta: ”Vapauteen Kristus meidät vapautti. Pysykää siis lujina älkääkä alistuko uudelleen orjuuden ikeeseen” (Gal. 5:1). Eksogeeninen maailman

aika on kyllä monenlaisten vaatimusten ja paineiden täyttämä, mutta Paavali kehottaa lukijoitaan olemaan ”mukautumatta tämän maailman menoon” ja kriittisesti arvioimaan, mikä on Jumalan tahto (Room. 12:2). Tämä on hänen mukaansa järjestystä Jumalan palvelemista (Room. 12:1).

Lopuksi on syytä muistuttaa vielä siitä, että oman ajallisuuden ja rajallisuuden radikaali hyväksyminen merkitsee myös keskeneräisyyden hyväksymistä. Psykologi Kirsi Ahola kiinnitti Helsingin Sanomien mielipidesivulla (2.4.2000) huomiota siihen, että sodan jälkeen syntyneet sukupolvet on kasvatettu tekemään työnsä äärimmäisen tunnollisesti ja täyttämään sen, minkä ovat luvanneet. Työelämän muututtua rajusti 1990-luvulla kaiken hallitseminen on kuitenkin käynyt todellisuudessa mahdottomaksi, ja työntekijänkin olisi terveystensä takia opittava panemaan asiat tärkeysjärjestykseen ja määrittämään tekemiselle riittävän hyvä, mutta ei kohtuuton taso. ”Työelämä on maratonmatka, jossa maaliin ei pääse pikajuoksun taktiikalla.”

Samaa asiaa käsittelee Martti Lindqvistin kirja ”Keskeneräisyyden puolustus” (2000). Aiheellisesti Lindqvist huomauttaa siitä, että oikeastaan keskeneräisyys on ajan ominaisuus. ”Ajan käsitteellä ei olisi mitään sisältöä, ellei jotakin olisi kesken. Aika sisältää sekä muiston että odotuksen. Joko jotakin ei ole enää tai jotakin ei ole vielä. Ajallisina olentoina me toteudumme näiden kahden lauseen välissä” (s. 25). Itse asiassa tähän hyvin yksinkertaiseen havaintoon sisältyy kokonainen filosofia, teologia ja etiikka: Ihmisen tulee hyväksyä itsensä, lähimmäisensä ja maailmansa radikaalisti keskeneräisenä, puutteellisena, rajallisena ja katoavana, jolloin hän vapautuu jatkuvasta suorittamisen pakosta ja yrityksestä muuttaa itsensä ja maailmansa täydelliseksi.

Filosofi Hans Jonas on käsitellyt samaa aihetta laajasti kirjoissaan ”Das Prinzip Verantwortung” (1987) sekä ”Technik, Medizin und Ethik” (1985), joissa hän pohtii teknisen kehityksen uhkaaman ihmiskunnan eloonjäämisen mahdollisuuksia. Yhtenä kaikkein suurimpana vaarana hän pitää ihmisen ja maailman täydellistämi-

seen tähtääviä utopioita. Eräs hänen laajaa huomiota saavuttaneen filosofiansa perusteesejä on ajatus, että meidän on opittava elämään kaikkeen inhimilliseen elämään kuuluvan ristiriitaisuuden ja keskeneräisyyden kanssa. Tällä perusteella hän torjuu keskustelussa Ernst Blochin kanssa päättäväisesti kaikki kuvitelmat siitä, että ”varsinainen ihminen” olisi jokin vielä tulevaisuudessa odottava ihmislaji, jonka tähden kannattaisi tehdä tänä päivänä uhrauksia. Hän korostaa päinvastoin sitä, että ”varsinainen ihminen” on jo olemassa. Hän on juuri tämä raadollinen, erehtyväinen ja keskeneräinen ihminen, jonka kanssa on tultava toimeen, vapaana kaikista täydellisyyttä tavoittelevista utopioista.

Tässä yhteydessä juutalainen Jonas viittaa esimerkinomaisesti myös Vanhan testamentin vedenpaisumuskertomukseen: Ensiksi Jumala katui sitä, että oli luonut ihmisen, kun näki, millaiseksi elämä maan päällä muuttui ihmisten pahuuden tähden, ja päätti hävittää ihmiskunnan (1. Moos. 6:5–7). Vedenpaisumuksen jälkeen Jumala kuitenkin joutui näkemään, ettei ihminen ollut katastrofin jälkeen muuttunut sen kummemmaksi. Edelleen hänen ajatuksensa olivat pahat, mutta siitä huolimatta Jumala antoi tulevaisuuden lupauksen juuri tälle keskeneräiselle ja raadolliselle ihmiselle: ”Minä en enää koskaan kiroa maata ihmisen tähden, vaikka ihmisen ajatukset ja teot ovat pahat nuoruudesta saakka, enää en hävitä kaikkea elävää, niin kuin tein” (1. Moos. 8:21). ”Tämä tarkoittaa sitä, että itse Jumala hyväksyi vähäisemmän päämäärän kuin täydellisen ihmisen, ja minun mielestäni meidänkin on se hyväksyttävä”, kirjoittaa Hans Jonas (1985, s. 299).

## **Kirjallisuus**

Achté, Kalle

1992      Depressiosta voi päästä. 2. painos. Porvoo / Helsinki /  
Juva: WSOY.



Achtner, Wolfgang S Kunz, Stefan S Walter, Thomas  
1998 Dimensionen der Zeit. Die Zeitstrukturen Gottes, der Welt und des Menschen. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.

Ahola, Kirsi  
2000 Millaista työtettä nykypäivän työelämässä tarvitaan? Helsingin Sanomat 2.4.2000 (Mielipidesivu).

Cziksztentmihalyi, Mihaly  
1991 Flow. The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper Collins.

Irle, Gerhard  
1974 Depressionen. Menschen in seelischer Not. Maßstäbe des Menschlichen 6. Stuttgart: Kreuz Verlag.

Jonas, Hans  
1985 Technik, Medizin und Ethik. Zur Praxis des Prinzips Verantwortung. Frankfurt am Main: Insel Verlag.

1987 Das Prinzip Verantwortung. Versuch einer Ethik für die technologische Zivilisation. 7. Auflage. Frankfurt am Main: Insel Verlag.

Kalimo, Raija S Toppinen, Salla  
1997 Työuupumus Suomen työikäisellä väestöllä. Helsinki: Työterveyslaitos.

Kangas, Ilka  
1998 Masentunut kaipaa vertaistukea. Helsingin Sanomat 12.12.1998 (Vieraskynä).

Lindberg, Marjut

1998 Kaksi kolmesta työkäisestä voi henkisesti huonosti.  
Helsingin Sanomat 30.12.1998 (A 5).

Lindqvist, Martti

2000 Keskeneneräisyyden puolustus. Helsinki: Otava.

Styron, William

1995 Pimeän kuva. Muistelmä hulluudesta. Englanninkielinen alkuteos: *Darkness Visible. A Memoir of Madness* (1990). Suomentanut Mirja Rutanen. Helsinki: Otava.

Uhrendorf, Marianne

1999 Yhteiskunnan vai yksilön sairauksia? Helsingin Sanomat 30.10.1999 (Vieraskynä).

Veijola, Timo

2000 Depressio raamatullisena ja henkilökohtaisena kokemuksena. *Sielunhoidon Aikakauskirja* 12. s. 149–168.

### **Kirjoittaja**

Timo Veijola, TT, Vanhan testamentin eksegetiikan professori, Helsingin yliopisto.