

TUNNEÄHKY

TEKSTI PEKKA VAHVANEN

Mainoksessa hellyttävät lapset markkinoivat suur yrityksen tuotteita. Kun etsin tietoa lehdestä, altistun tunteiden koko kirjolle yksilön kärsimyksistä avioparin ikuisen onneen. Televisiosta näytetään *Vain elämää* -ohjelman herkkiskohtaus, ja jos en itke, olen tunteeton paska.

MYÖS SOSIAALISESSA mediassa tunnereseptorimme ovat kovassa käytössä. Facebookissa ihminen, jota tuskin tunnen, hiikuu onnesta uuden työpaikkansa johdosta. Toisen sanoo, että "tämä biisi sai mut itkemään". Kolmas puolittuu esittelee vauvakuvia synnytyssosastolta.

Koskettavia ihmiskohtaloita, mutta toisinaan tuntuu, etten jaksa tuntea. Tuntuu, että on saanut yliannostuksen tunnettavaa.

Illan päätteeksi ei tee mieli katsoa televisiosta emotionaalisesti haastavaa draamaa, vaan enemmän päättyy seuraamaan itselle täysin merkitykseltöntä jalkapallo-ottelua.

TEKNOLOGIAN kehityksen ja varsinkin internetin tuoman valtavan vaihtoehtojen tulvan takia aina on olemassa parempi tarjous jossain muualla. Sen tietävät myös ne, jotka huomiostamme kilpailevat. Jotta nykyään saa näkemysensä esille, on vedottava voimakkaasti vastaanottajan tunteisiin.

Ihminen psykologisia resursseja ei ole tarkoitettu tällaiseen ärsykeympäristöön; evoluutio ei ole kouluttanut meitä teknologiavälitteiseen tunnepommitukseen.

MYÖS TARJONTAPUOLELLA pitää panna yhä enemmän sielunsa likoon. Mainostoimiston AD iskee tunteensa peliin saadakseen myytyä sielunsa ohjella asiakasyrityksen tuotteita. Altiina ovat myös toimittajaparit, jotka yrittävät kertoa rasitetuista tunteistaan mahdollisimman tunteisiin vetoavasti, jotta lehtien levikit eivät laskisi yhtä nopeasti kuin heidän median murroksessa kolhittu itsetuntonsa.

Omassa luokassaan ovat sellaiset auttamistyöt, joissa tunnesuorittaminen on välittömämpää. Olisi erikoista, jos psykologien, psykiatrien ja avustustyöntekijöiden empatiakyky ei väyysisi jokapäiväisestä negatiivisille tunteille altistumisesta.

OLI TYÖN luonne miten epäsosiaalinen ja epäemotionaalinen tahansa, ny-

kyään työpaikan kahvilassa arvostetaan sosiaalisuutta enemmän kuin koskaan. Muiden työntekijöiden ilojen ja surujen kuunteleminen on usein tärkeämpi osa uralla etenemisessä kuin itse työn tekeminen kunnolla.

KAIKKI OVAT kuulleet informaatioahkiästä kylläisyyteen asti. Vähintään yhtä paljon aikamme ongelma on ilmiö, jota voisi kutsua tunneähkyksi.

Tiedämme, että työmuistit ylirasittaminen ei ole hyvästä. Ei kai empatiakyvyn jatkuva kuormittaminenkaan lisää tasapainoa? Kärsimmekö desensitiisaatiosta, tunteiden turtumisesta?

Tunteiden tutkija, Aalto-yliopiston professori **Lauri Nummenmaa** sanoo, että jatkuva altistuminen varsinkin negatiivisille tunnekokemuksille voi turruttaa kykyä tuntea. Se voi myös rasittaa fysiologisesti.

”

Evoluutio ei ole kouluttanut meitä teknologiavälitteiseen tunnepommitukseen.

EI OLE mahdollista verrata ihmisten emotionaalisten reaktioiden voimakkuutta nykyisin ja viisikymmentä vuotta sitten. Nummenmaan mukaan nykyihmiset tarvitsevat kuitenkin monessa asiassa enemmän stimulaatiota, jotta tunnerakenteet syntyisi.

– Esimerkiksi aikaisemmin naisen paljas olkapää kiihotti ja sokeerasi, nyt tarvitaan paljon enemmän.

Kyse ei kuitenkaan ole täysin yksisuuntaisesta muutoksesta.

– Esimerkiksi moni nykyihminen voisi olla sokissa, jos pitäisi nylkeä kana tai lehmä. Ennen se oli luonnollista eikä herättänyt voimakkaita tunteita, Nummenmaa sanoo.

TUNNEÄHKYN ISÄ on kiristynyt kilpailu huomiosta. Tunneähkyn äiti on puolestaan edistyksen ideologia.

Ajatus siitä, että yhteiskuntien on jatkuvasti kehityttävä ja "täydellistytävä", on ollut keskeinen länsimaisten yhteiskuntien ajattelutapa viime vuosikymmeninä. Olemme muokanneet luontoa, mat-

kailleet maailman ääriin, rakentaneet ja parantaneet. Lujassa on ollut usko, jonka mukaan tieto, tiede ja teknologia parantavat ihmiselämää – tai ainakin sen ulkoisia puitteita. Kaikkea on pyrittävä alituisesti kehittämään, jotta huominen olisi tätä päivää parempi.

AJATTELUTAPA on tuonut voittopuolisesti hyvää, mutta sillä on myös nurja puolensa: kyltymättömyyden kulttuuri.

Samalla kun kehityksen materiaalin hinta on ollut raiskatut metsät, saastuneet vesistöt ja sukupuuttoon kuolleet eläinlajit, sen henkinen hinta on ihmisen sielullinen onttoisuus ja kykenemättömyys tyytyä vähään.

Miksi nauttia sateen rauhoittavasta äänestä, kun voi kuunnella Spotifystä rentouttavan musiikin soittoilistaa? Miksi lukea lehteä, kun voi katsoa pornoa? Miksi tyytyä tähän tyttöystävään, kun parempia on tarjolla?

Ihminen tarvitsee yhä enemmän saadakseen samat kiksit. **Pauli Hanhinen** lyriikkaa aiheeseen istuttaen: "Se mikä eilen sai posket hehkumaan, se tänään haukotuttaa vaan."

SANOTAAN, ETTÄ tyytyväinen ihmisen on kehityksen jarru. Ja niin onkin. On esimerkiksi vaikeampaa myydä kaikkea uutta ihmiselle, joka ei ole vielä kyllästynyt vanhaan.

Karl Marx saarnasi jo 1800-luvulla siitä, kuinka kapitalismi luo ihmisille loputtomasti uusia tarpeita. Jotta uusia tarpeita muodostuisi nopeammin, entisiin on kyllästytävä. Koska kulutus on yhteiskunnan keskeisiä arvoja, kyltymättömyyden pahe tulee sen mukana.

Kulttuurissamme ihaillaan viileitä ihmisiä, jotka eivät vähästä hätkähä ja ovat aina matkalla "eteenpäin".

Toisaalta halveksimme herkkyyttä, kokemattomuutta ja viattomuutta. Maalainen, "tynnyrissä elänyt" ja kaikkea ihmettelevä ihminen on naurunalainen. Suurin luuseri on se, joka tyyty vähään.

Kauneus on kuollut ja jäljellä on vain himo paremmasta.

NYKYINEN talousjärjestelmämme perustuu pitkälti yritysten kykyyn puhutella kuluttajia ja vedota tunteisiimme. Mutta pommittaessaan ihmisten emotionaalista resurssia talousjärjestelmä tekee meistä yhä enemmän turtuneita tunteiden kokemiselle.

Paradoksaalista on se, että tällä aikakaudella, jolla ihmiset keskittyvät ennennäkemättömästi omien tunteidensa palvontaan, suhtaudumme tunteisiin kertakulutustavaraan.

KIRJAPAINOTAIDON myötä ihmisistä on tullut empaattisempia, väittää Harvardin yliopiston psykologian professori **Steven Pinker**. Kaunokirjallisuuden, journalismin ja historiankirjoituksen lukeminen on parantanut ihmisen kykyä asettua toisen asemaan. Siten väkivaltarikollisuus ja muu kanssaihminen epäinhimillinen kohtelu vähenivät huomattavasti.

Ihmisestä tuli humanimpi, koska mahdollisuudet toisten ihmisten elämän simuloimiseen lisääntyivät. Empatiakyky tuli helpommin esiin.

Mutta voiko positiivinen kehitys kääntyä itseään vastaan? Ehkä yltiöosiaallinen ja jatkuvasti empatiaa vaativa ympäristömme vie pitkällä tähtäyksellä parhaan terän myötäelämisen kyvystä.

Ei **Teemu Selännekään** pelaisi parasta jääkiekkoa, jos hänellä olisi peli kolme kertaa saman illan aikana.

JOKU SAATTAA kuitata

tämän kirjoituksen nuoruutensa ja herkkyytensä menettäneen kolmekymppisen turhanpäiväisenä ruikuttuksena. Varmasti osittain kysymys onkin iästä. Kaikki, joiden lapsuus on loppunut, haikailevat välillä, kuinka lapsena vielä jäätelö maistui jäätelöltä.

Uskon, että kyse on kuitenkin myös muusta. Ympäristömme koettelee ennenkokemattoman paljon kognitiivisia ja emotionaalista resurssiamme.

ENSANO, että tämä ylirasitus olisi hetkessä tekemässä meistä empatiaan väsyneitä barbaareja.

Mutta ongelma meillä on. Se ei ole ongelma, jonka voisi korjata tehostamalla toimintoja, ennemminkin päinvastoin.

Kun ympäristö laittaa meidät kuormittamaan tunteitamme yhä enemmän, ei meillä välttämättä riitä puhtia olla tuntevia, kokevia ja läsnäolevia. Toisin sanoen ihmisissä.

Se saa minut tuntemaan surua. ■

NÄKÖKULMA:
NYKYMAAILMA
TURRUTTAA
IHMISEN
EMOTIONAALISESTI.

JAANA KAUTTO

Nettilääkärin asiakas pelkää yleensä vakavaa sairautta turhaan

Verkossa toimivan lääkärin puoleen kääntynyt yleisimminkin silloin, kun pelätään syöpää tai sukupuolitauteja, epäillään väärää diagnoosia tai lääkitystä tai ollaan huolissaan läheisen mielenterveydestä tai alkoholin käytöstä.

UUSIA nettilääkäripalveluita perustetaan Suomeen jatkuvasti, ja niitä myös käytetään entistä ahkerammin.

– Verkkolääkäripalvelu on hyvä tapa kartoittaa ongelmaa. Se madaltaa kynnystä ottaa asia puheeksi lääkärin vastaanotolla, erikoislääkäri **Tapio Jokinen** Medixine Oy:stä sanoo. Yhtiö pyörittää Terveyskeskus.fi-palvelua verkossa.

TAPIO JOKISEN mukaan kysymyksiä esitetään monilta eri alueilta. Silti on nähtävissä, että esimerkiksi seksuaaliterveyteen liittyviä kysymyksiä on hel-

pompi tehdä nimettömänä verkossa kuin henkilökohtaisesti vastaanotolla.

Vaikka Terveyskeskus.fi on maksullinen palvelu, kyse ei ole hoitosuhteesta. Palvelun laskuttamalla 25 eurolla ei saa diagnoosia tai hoitomuutoksia.

– Verkkolääkärit saavat tietoonsa vain kysymyksessä mainitut asiat ja vastaavat yleisluonteisesti niin, että vastauksesta on hyötyä paitsi kysyjälle myös muille lukijoille. Verkkolääkärille ei tule koskaan esittää kiireellisiä kysymyksiä, sillä vastaaminen vie useita päiviä, Jokinen sanoo.

LÄÄKETEOLLISUUS on kiinnostunut verkkolääkäripalveluista. Roche pitää yllä Lymfooma.fi-sivustoa, jonka verkkolääkäri **Kaisa Sunela** hoitaa varsinaisena päätyönään syöpöpotilaita Tampereen yliopistollisessa sairaalassa.

– Kysyjän antamat tiedot ovat usein puutteellisia, eikä lisäkysymyksiä voida tehdä samoin kuin vastaanototilan-

”

Verkkolääkärin työssä oppii kuvaamaan vaikeita asioita tiiviisti ja selkeästi.

teessa. Verkkolääkärin työ eroaa vastaanototyöstä myös siinä mielessä, että verkossa kohtamme runsaasti syöpöpotilaita. Vastaanotolle taas saapuu enimmäkseen sellaisia potilaita, joilla jo on syöpädiagnoosi.

Terve.fi-sivustolla osa asiantuntijoista vastaa kysymyksiin ilmaiseksi, osa

perii palveluistaan maksun. Sivuston päätoimittaja **Teemu Puhakka** kutsuu verkkolääkärin työtä lähinnä konsultatioksi.

– Sitä voisi verrata vaikkapa etätyöhön, jossa lääkäri määrittelee itse työajan ja -paikan. Eniten verkkolääkäreitä työllistävät intiimit asiat ja toisen mielipiteen antaminen. Usein halutaan myös tietää, kannattaako mennä lääkäriin vai voiko ongelman hoitaa kotona.

Yleistä on, että kysyjä on huolissaan pahimmasta mahdollisesta vaihtoehdosta, vaikka kyse olisi varsin viattomasta oireesta.

VASTUUTA verkkolääkäreillä ei ole lainkaan samassa mittakaavassa kuin potilaita henkilökohtaisesti tapaavilla lääkäreillä.

– Kysymyksiin joutuu vastaamaan usein niin, että mikäli tilanteesta tapahtuu muutosta, täytyy käydä vastaanotolla, Kaisa Sunela kuvailee.

Maksullisen Terveyskeskus.fi:n käyttöehdoissa vastuukysymys on esitetty selkeästi. Niiden mukaan taustayhtiö Medixine ei vastaa palvelun käytön aiheuttamista vahingoista, olivatpa ne välittömiä tai välillisiä.

Myös Terve.fi-sivuston verkkolääkärit ovat yksityisiä ammatinharjoittajia ja itsenäisesti vastuussa työnsä laadusta. – Olemme kuitenkin ohjeistaneet vastaajat siitä, minkätyyppiin ongelmiin palvelu parhaiten sopii, Puhakka sanoo.

VERKKOLÄÄKÄRIEN työnsä käyttämä aika vaihtelee. Joiltakin vastaaminen vie vain pari tuntia kuukaudessa, toisilta sama aika kuluu viikossa.

– Verkkolääkärin työssä oppii kuvaamaan vaikeita asioita tiiviisti ja selkeästi. Koska vastaus jää tietokantaan, on tärkeää, että se on ymmärrettävä muillekin kuin kysyjälle, Tapio Jokinen korostaa. ■ **Milka Hellsten**

1 Terveystiedon luotettavuuden arviointi voi netissä olla joskus hankalaa. Tarkasta, että kirjoittajat, lähteet ja päivämäärät ovat esillä ja että mainonta on erotettu toimituksellisesta aineistosta.

2 Nimekkäiden klinikoiden ja sairaaloiden sivut ovat usein asiantuntijoiden ylläpitämiä. Suomessa luotettavina voidaan pitää Duodecimin Terveyskirjastoja sekä kansallisten potilasjärjestöjen sivuja, kuten Sydänliittoa.

3 Maksullisuus lisää usein vastausten tasoa ja tuo myös vastaajille vastuuta. Pääosin vastuu on kuitenkin käyttäjällä. Keskustelupalstojen ja blogien tieto on täysin lukijan vastuulla.

Lähteet: Tapio Jokinen, Medixine Oy; Teemu Puhakka, Terve.fi