

KRISTIINA BRUNILA

# Kaikilla hyvä mieli?



**M**ielentilan muokkaamisesta on tullut kasvatusta ja koulutusta legitimoiva uusi imperatiivi. Itsetunto, tunteet, tunne-elämä, tunteiden tunnistaminen, tunnekasvatus ja psykologinen hyvinvointi löytyvät useista Opetus- ja kulttuuriministeriön ja Opetushallituksen koulutuspoliittisista ohjelmista. Esiopetuksen opetussuunnitelmassa pidetään tärkeänä lasten tunne-elämän kehittymistä. Lapsia kannustetaan keskustelemaan tunteistaan. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa on tavoitteena antaa mahdollisuus terveen itsetunnon kehittymiseen. Opetuksessa tulee vahvistaa lasten itsetuntoa samoin kuin auttaa lasta nimeämään ja tunnistamaan tunteita ja niiden syitä. Koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan perusteissa lasta ohjataan ilmaisemaan erilaisia tunteita ja oppimaan niiden säätelyä.

'Itsetunto' saattaa olla tiheimmin koulutuspoliittisissa ohjelmissa esiintyvä käsite. Sen vahvistamisen kohteina ovat kaikki päiväkotikäisistä lapsista nuoriin ja aikuisiin. Myös lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseen tarjotaan ratkaisuksi terveen itsetunnon edistämistä ja minäkuvan parantamista. Kouluille, oppilaille, opettajille ja vanhemmille suunnataan tunnevalmennusta, tunnepedagogiikkaa, tunnekompassia, tunnemittareita ja tunnetaitoja kehittäviä projekteja. Opettajille on tarjolla oppaita oppilaan heikon itsetunnon tunnistamiseen, oppilaiden minäkuvan arvioimiseen ja itsetunnon vahvistamiseen. Aikuisten perusopetuksen ja lukiokoulutuksen yhteisenä tehtävänä on luoda edel-

lytyksiä opiskelijan itsetuntoa lujittaville oppimiskokeuksille. Opetushallitus rahoittaa myös aikuisopiskelijoille suunnattuja itsetuntoa kehittäviä projekteja.

## Koulutus tunnekoukussa

Kysymys hyvinvoinnista on länsimaissa muuttunut aiempaa yksilöllisemmäksi. Samalla painopiste on siirtynyt terveyteen ja kunkin yksilön ruumiin ja mielen tilan säätelyyn. Terapisoitumisella tarkoitetaan yleisesti erilaisista terapiamuodoista ja populaaripsykologiasta sisältöjä ammentavaa ja käyttäytymistä muokkaavaa eestosta. Ilmiö ei sinällään ole uusi. Yhteiskunnan individualisoituminen ja markkinoituminen ovat kuitenkin tarjonneet sille uudenlaista kasvualustaa. Nykytilanteessa talouden intressit edellyttävät yhä tehokkaampaa persoonan haltuun ottamista ja ihmisten hallittavuutta.

Useat yhteiskuntatieteilijät ja kulttuurintutkijat ovat selittäneet terapeuttisen kulttuurin, terapeuttisen valtion ja terapeuttisuuden nousua yksilökeskeisyydellä ja yhteisöllis-kollektiivisten näkökulmien romahtamisella. Brittiläisen sosiologin Frank Furedin mukaan myöhäismodernin ajan kulttuuria leimaa terapeuttinen eetos<sup>1</sup>. Se on kehkeytynyt erityisesti psykologisten tieteiden aseman vahvistuessa. Terapiakulttuurissa ihmiset alkavat tulkita kokemuksiaan nimenomaan yksilölähtöisten ja terapeuttisten puhetapojen avulla.

Kasvatuksen ja koulutuksen terapisoitumiseen on kiinnitetty jo huomiota esimerkiksi Yhdysvalloissa, Kanadassa, Australiassa ja useissa Euroopan maissa. Suomessa kriittinen tutkimus on vielä vähäistä. Laajalle kasvatukseen levinnyt terapeuttinen kieli puhuu sairauksista, riippuvuuksista, ahdistuksista, haavoittuvuudesta, hauraasta identiteetistä ja toimintahäiriöistä. Terapisoitumiselle on ominaista mielen terveyteen ja hyvinvointiin kohdistuvien toimenpiteiden popularisoituminen, interventiot, joilla vahvistetaan itsetuntoa ja minäkuvaa, tunnekasvatus ja muu emotionaalisen psykologian ohjaus. Terapisoitumiseen voi liittää myös kasvatuksessa nopeasti yleistyneen diagnostiikan, erityisesti ADHD:n diagnosoimisen.

Olen itse tutkinut terapisoitumista vallan muotona tarkastelemalla, mitä yhteiskunnalla on tarjota nuorille aikuisille, jotka elävät koulutusjärjestelmän ja työelämän ulkopuolella<sup>2</sup>. Olen vierailut useissa nuorille kohdistetuissa koulutusohjelmissa ja keskustellut nuorten ja heitä ohjaavien työntekijöiden kanssa. Ammatillisen koulutuksen tai aikuiskoulutuksen ohjelmat on tuotettu pääsääntöisesti projektimuotoisina: kolmesta kuukaudesta

vuoteen kestävästä koulutuksesta ja ohjauksesta, joka valmentaa työelämään tai jatkokoulutukseen. Vaikka poikkeuksiakin on ollut, nuorten koulutusohjelmissa on hyödynnetty yksilökeskeisiä ja terapeuttisia tekniikoita, kuten tunnetyöskentelyä ja diagnostiikkaa. Toimenpiteet ovat työllistäneet mielentilaa tarkastelevia asiantuntijoita, kuten neurologeja, neuropsykiatreja, psykologeja ja terapeutteja, sekä muita mielentilaa valmentavia, konsultoivia ja kuntoutuspalveluja tarjoavia toimijoita.

Koulutuksen puutetta ja työttömyyttä ei näissä ohjelmissa lähestytty yhteiskunnallisesti. Sen sijaan ne nähtiin yksilön ”pään sisälle” sijoittuvana psyykkisenä oireistona ja väärienlaisena mielentilana. Nuoriin kohdistuvien toimenpiteiden tehtäväksi on siis tullut ohjaaminen väärienlaisesta mielentilasta oikeaan.

## Terapeuttinen valta

Terapisoituminen näkyy siinä, miten nuoria on harjoitettu ottamaan vastuuta pärjäämisestään ja selviytymisestään itsetutkiskeluun ja halutunlaiseen tunneilmaisuun ohjaavan terapeuttisen vallan avulla. Keskusteluissa koulutusohjelmiin osallistuneiden kanssa on toistunut ajatus, että muutos on kiinni nuoresta itsestään. Samalla vastuu epäonnistumisista on jäänyt yksin nuorelle. Nuoret määrittävät itseään, asemaansa ja vaikutusmahdollisuuksiaan yhteiskunnassa niissä diskursseissa, jotka ovat heille tarjolla ja joihin heillä on pääsy. Tästä näkökulmasta terapeuttisiin ja yksilökeskeisiin toimenpiteisiin tukeutumalla on menetetty mahdollisuus tarkastella itseä ja omaa elämää osana yhteiskuntaa ja yhteiskunnallisesti. Useat nuoret asemoivatkin itsensä joko yhteiskunnan laitamille tai sen ulkopuolelle.

En väitä, että esimerkiksi itsetutkiskelu, tunteista puhuminen tai oppimisvaikeuksien diagnosointi olisivat huonoja asioita. Haluan sen sijaan herätellä kysymystä terapisoitumisesta laajempaan kasvatukseen ja koulutukseen koskettavana teemana. Nuoriin kohdistuvat terapeuttiset toimenpiteet eivät näyttäisi vahvistavan suhdetta yhteiskuntaan ja kannustavan siinä vaikuttamiseen. Väitän, että markkinointumisen myötä nuorille tarjotuksi ihanneeksi on tullut joustava ja muokkautumiskykyinen, omaan keskeneräisyyteensä alistuva läpireflektoitu mielentila. Tämä ei ole yllättävää, koska yhteiskunnallisen toiminnan markkina-arvo näyttää kasvavan siitä, että yhteiskunnallisista ongelmista tehdään yksilöllisiä. Talouden ulottuminen kaikkialle vaatii asettumista ”oikeanlaiseen” mielentilaan eli jatkuvaan oppimiseen ja itsen kehittämiseen suostuvaiseksi.

Terapeuttisen vallan seurauksena katse käännetään itseensä, omiin puutteisiin ja vajavaisuuksiin. Tällöin epävarmuus omasta pärjäämisestä, kelpaavuudesta ja selviytymisestä lisääntyy. Markkinoiden näkökulmasta lähestytään kuitenkin ihannetilaa. Ihmiset pysyvät kiireisinä keskittymällä itseensä. He ostavat ja kuluttavat erilaisia itsen muokkaamisen palveluja pitääkseen niin mielen kuin ruumiinkin kunnossa talouden ja kilpailukyvyyn nimissä.

Nuorten kanssa ei juurikaan keskusteltu siitä, millainen toiminta olisi heistä mielekästä, tai pohdittu heidän kokemiaan ongelmia osana laajempia yhteiskunnallisia kysymyksiä. Nuorten näkemykset jäivät ainakin joissakin tapauksissa kuulematta. Nuorten ilmaisemaa vastarintaa tai esimerkiksi kieltäytymistä toimenpiteistä ei pidetty nuorten aikuisten oman tahdon eleinä.

On ajassamme tyypillinen ajatus, että ihmiset eivät voi emotionaalisesti kestä vastoinkäymisiä ja suoriutua niistä. Tämä kertoo siitä, millä tavalla terapeuttinen kulttuuri ymmärtää ihmiselämän ehtoja. Pelkkä kiitettävä kyky eritellä ja tunnistaa omia tunteita ei kuitenkaan ainakaan omien tutkimustuloksieni valossa näytä tarjoavan riittäviä valmiuksia vaikuttaa omaan elämään ja laajemmin yhteiskuntaan. Tarvittaisiin kriittisempää otetta näihin toimenpiteisiin ja niiden seurauksiin. Nuorten näkökulmat pitäisi myös saada entistä paremmin esiin.

Koulutukseen ei ole kiinnitetty koskaan ennen niin paljon huomiota kuin nyt. Samalla on puhuttu koulutuksen kriisiytymisestä, sisältöjen häviämisestä ja pakosta etsiä koulutukselle legitimeettiä uusin tavoin. Tiedosta on tullut investointikohde, jota pitää siksi tehokkaammin hallita. Mitä seuraa, kun nuoret oppivat terapiakulttuurin mukaisesti toimimaan yhä itsevastuullisemmin jatkuvan itsetarkkailun hengessä – kun he toimivat järjestelmän edellyttämällä tavalla ”oikein”? Jos nuorten ainoaksi vaihtoehdoksi jää loputon itsetutkiskelu ja itsevastuullisuus, opettaa se nuorille ainakin sen, ettei mihinkään yhteiskunnassa kannata sitoutua, koska mikään yhteiskunnassa ei myöskään sitoudu heihin.

## Viitteet & Kirjallisuus

- 1 Frank Furedi, *Therapy Culture. Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*. Routledge, London 2004.
- 2 Ks. Mielentilan markkinoilla. Rikostaustaisten nuorten aikuisten koulutus, ohjaus ja kuntoutus. *Nuorisotutkimus* 2/2011, 81–95; From Risk to Resilience. *Education Inquiry*. Vol. 3, No. 3, 2012, 451–464.