

Yleistajuinen katsaus psykologiseen merkityksellisyystutkimukseen

Tatjana Schnell

The Psychology of Meaning in Life. Routledge. Oxon / New York. 2021. 250 sivua.

Johdanto

Tatjana Schnell on uskontopsykologian ja eksistentiaalisen psykologian professori MF Vitenskaplig høyskolella Norjassa ja psykologian alan apulaisprofessori Innsbruckin yliopistossa Itävallassa. Schnell on tutkinut kattavasti merkityksellisyyden kokemusta ja koonnut aiheesta yleistajuisen teoksen *The Psychology of Meaning in Life*. Teos on suunnattu erityisesti psykologian, sosiologian ja muiden vastaavien alojen opiskelijoille ja ammattilaisille. Joukkoon voinee laskea myös diakonit ja sielunhoidollisiin tehtäviin orientoituneet teologit ja papit.

Teos koostuu 14 maltillisen pituisesta luvusta. Teksti on lukijaystävällistä, joskin ajoittain luettelomaista. Vaikka teos perustuu tutkimustietoon, sen lukeminen ei edellytä aiempaa perehtyneisyyttä aiheeseen: esimerkiksi tutkimusmenetelmät on eksplikoitu ymmärrettävästi. Lukujen lopussa on reflektiotehtävistä koostuvat osiot, joiden avulla lukija voi pohtia edellä käsiteltyä aihetta omakohtaisesti. Täten kirjan lajityyppiä voinee kuvata tietokirjaksi, jossa on itseapukirjallisuuden piirteitä.

Merkityksellisyys, merkityksellisyyden kriisi ja merkityksellisen elämän lähteet

Schnell tekee teoksessaan eron elämän tarkoituksen (meaning of life) ja subjektiivisen merkityksellisyyden kokemuksen (meaning in life) välille ja eksplikoii keskittyvänsä jälkimmäiseen. Hän määrittelee merkityksellisyyden ”perustavaksi luottamukseksi siitä, että elämä on elämisen arvoista”, ja kertoo sen perustuvan ”(pääosin tiedostamattomaan) arvioon siitä, että yksilön elämä on koherenttia, merkitsevää, johonkin suuntautuvaa ja johonkin kuuluvaa”.¹ Schnell näyttää yhdistävän merkityksellisyyden myös aktiiviseen ja tiedostavaan elämään.

Merkityksellisyyden lisäksi Schnell käsittelee teoksessaan merkityksellisyyden kriisiä, jonka hän määrittelee yksilön tiedostetuksi ja kivuliaaksi kokemukseksi siitä, että tämän elämä on ”turhauttavan tyhjää, turhaa ja merkitystä vailla olevaa”. Hän yhdistää kokemukseen myös ”minäkuvaa ja maailmankuvaa koskevan epätietoisuuden ja pirstoutuneisuuden”.

Schnell on tutkimuksissaan osoittanut, että merkityksellisyys ja merkityksellisyyden kriisi eivät välttämättä ole samaa jatkumoa. Erottamalla nämä konstruktiot toisistaan, hän on löytänyt eksistentiaaliseksi välinpitämättömyydeksi nimeämänsä ilmiön. Ilmiö kuvaa yksilön kokemusta siitä, että vaikka elämä ei näyttäydy kovinkaan merkityksellisenä, yksilö ei koe siihen liittyvää kriisiä. Schnell pohtii, että eksistentiaalista välinpitämättömyyttä kokeva ei kenties ole käynyt läpi sellaisia prosesseja, joiden kautta tämä olisi niin sanotusti löytänyt itsensä. Ilmeisesti tämän vuoksi Schnell ei näytä pitävän merkityksellisyyden kriisiä viimeiseen saakka vältettävänä tilana: joskus yksilö voinee sen kautta löytää aiempaa autenttisemmän elämän.

Schnellin mukaan merkityksellisyyteen liittyvä olennaisesti myös merkityksellisen elämän lähteet (tästedes: merkityslähteet). Laajassa tutkimushankkeessa hän on tiimensä kanssa löytänyt 26 merkityslähdettä, jotka he ovat edelleen järjestäneet seuraaviin kategorioihin: vertikaaliseen ja horisontaaliseen minätranssendenssiin, itsensä toteuttamiseen, järjestykseen sekä hyvinvointiin ja yhteenkuulumiseen. Schnellin mukaan yksilön merkityksellisyyden kokemuksen kannalta olisi hyvä, että tällä olisi useita merkityslähteitä ja vieläpä useasta edellä mainitusta kategoriasta.

Merkityslähteitä käsittelevä osio on kiinnostava. Lukijalle jää tosin epäselväksi, perustuuko osin tiedostamaton kokemus merkityksellisyydestä pelkästään merkityslähteisiin vai myös johonkin muuhun. Kysymys kuvastaa merkityksellisyytutkimuksen tämänhetkistä tilannetta: kasvavan tutkimusteeman myötä on muodostunut käsitteitä ja teorioita, joita ei ole harvaa poikkeusta lukuun ottamatta pyritty integroimaan keskenään.

Kirjoittajan ääni

Kirjoittajan oma ääni näkyy teoksen johdantoluvussa, jossa hän puhuttelee lukijaa postmodernin yhteiskunnan oletettuna jäsenenä ja vetoaa osuvasti feel good -kulttuurin tarjoamien lupauksien jättämään tyhjiöön. Hän tuo esiin, että jatkuvan ärsyketulvan ja markkinoinnin keskellä yksilön elämä voi muo-

dostua osin tiedostamattomien päätösten sarjana ajeltimiseksi. Kyseenalaistaminen ja miksi-kysymysten esittämisen puolestaan auttaa tiedostettujen ja omannäköisten valintojen tekemisessä. Schnell näyttääkin rinnastavan miksi-kysymysten kysymisen merkityksellisen elämän etsintään.

Viimeistään haastavat elämäntilanteet tuovat mieleen sekä miksi- että merkityksellisyteen liittyvät kysymykset, kirjoittaa Schnell. Hän jatkaa todeten, että merkityksellisyteen liittyviä kysymyksiä voidaan pohtia jo ennen haasteiden ilmaantumista. Siihen teos myös johdattaa. Itse huomaan empiväni ratkaisua: Onko merkityksellisyystutkimuksesta niin paljon yleistettävissä olevia tuloksia, että niitä kannattaa soveltaa käytäntöön reflektiotehtävillä? Voivatko tehtävät johdattaa sellaisten eksistentiaalisten kysymysten äärelle, joiden käsittelyyn kirja ei tarjoakaan eväitä? Teoksen luvuissa kahdesta kolmeentoista tutkimustiedon esitleminen on pääosassa, vaikka reflektio-osuudet seuraavatkin lukuja.

Päätäntäluku on nimetty näkymäksi tai näkemykseksi (outlook), jolloin sen voi olettaa sisältävän pohdintaa ja ehkä kirjoittajan omien näkökulmien avaamista. Näitä molempia luku sisältääkin. Schnell tuo esiin alati nopeutuvan ja yltyvän elämänmenon vaaroja. Hän esittelee muutamia vaihtoehtoisia toimintatapoja vaarojen hillitsemiseksi ja näyttää jopa kannustavan tällaisten vaihtoehtojen etsimiseen. Schnell jatkaa näkökulmansa esiintuomista erinäisin kääntein, sivuten esimerkiksi eri tieteenalojen välistä yhteistyötä ja tietyille tieteenaloille, tietyin reunaehdoin mahdollisesti suotavaa normatiivisuutta yhteisen hyvän saavuttamiseksi. Päätäntäluvun punaisena lankana näyttää olevan yhteinen hyvä ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus, jotka Schnell yhdistää merkityksellisyteen. Päätäntäluvun erottaminen muista luvuista otsikoinnilla on paikallaan: Vaikka luvun voi nähdä jatkavan johdantolukua, on se muuhun teokseen nähden erilainen. Kirjoittajan ääni kuuluu vahvasti, ja ilman näkemyksen ilmaisemiseen viittaavaa otsikkoa, olisi ratkaisu voinut aiheuttaa hämmennystä.

Päätäntä

Kokonaisuudessaan teosta voitaisiin kuvata Schnellin merkityksellisyystutkimuksien yleistajuisena koontina, vaikka siinä joidenkin teemojen käsittely perustuu pääosin muiden tutkimuksiin. Teoksessa viitataan ahkerasti muiden tutkimuksiin myös muuten. Toisaalta, kun teoksen nimi viittaa määräisellä

artikkelilla kokonaisuuteen, muutaman lisäteeman sisällyttäminen siihen olisi vahvistanut teosta entisestään. Tällaisia ovat esimerkiksi psykologian professori Crystal Parkin tutkimuksiin perustuva merkityksen muodostamisen malli ja psykologian professori Michael Stegerin tutkimuksiin perustuva merkityksellisyuden etsintä. Schnell tosin sivuaa merkityksellisyuden etsintää, mutta varsinaista aiheen käsittelyä on vähän. Teoksessa näkyy myös painotuksia eksistentiaalisesta psykologiasta ja filosofiasta. Esimerkiksi viitaukset Martin Heideggeriin, Viktor Frankliin, Paul Tillichin ja Irvin Yalomiin sekä tietyt käsitteet kuten autenttisuus, perimmäiset kysymykset (ultimate concerns) ja edellä mainitut itsetuntemukseen johdattavat reflektiotehtävät ovat nähdäkseni tällaisia. Yhtä kaikki, teoksen vahvin anti on Schnellin kiinnostavien tutkimusten esittely, ja se tuo niihin lisää syvyyttä ja monipuolisuutta.

Alaviite

1 Sitaattien suomennokset: Noora Palmi

Noora Palmi