

# Toimijana terapeutteisessa kulttuurissa

## Tutkimus oma-apukirjallisuuden lukijoiden lukukokemuksista



Anna Sofia Salonen & Anne Birgitta Pessi

**Tarkastelemme artikkelissa oma-apukirjallisuuden lukijoiden kokemuksia kirjallisuuden käytöstä ja kirjojen annista analysoimalla oma-apukirjallisuuden lukijoiden kirjoittamia kirjoja. Tulosten perusteella lukijat eivät vain yksisuuntaisesti omaksu kirjojen välittämiä kulttuurisia malleja, vaan kirjoja käytetään monipuolisiin tarkoituksiin, ja niitä luetaan kriittisesti valikoiden ja dialogisesti pohtien. Kirjojen lukeminen toimii selviytymisoppaana erilaisten ongelmien varjostamassa ja terapeuttisen kulttuurin läpikäymässä maailmassa.**

Tässä artikkelissa tarkastelemme oma-apu- eli self-help-kirjallisuuden lukijoiden kokemuksia kirjallisuuden käytöstä ja kirjojen annista. Oma-apukirjallisuudella viitataan laajasti määriteltynä populaaripsykologiseen kirjallisuuteen, joka liittyy itsensä kehittämiseen, elämisen ongelmien ratkaisuun, hengelliseen tai henkiseen kehi-

tykseen sekä ihmisenä kasvuun. Viime vuosikymmeninä se on saavuttanut suosiota ja kasvattanut lukijakuntaansa niin Suomessa kuin maailmanlaajuisesti (Salmenniemi & Pessi 2017). Suosionsa perusteella oma-apukirjallisuus näyttää olevan kirjallisen kulttuurin ala, joka palvelee nyky-yhteiskunnassa elävien ihmisten keskeisiä tarpeita ja kiinnostuk-

sen kohteita. Siten oma-apukirjallisuuden tutkiminen myös valottaa aikamme ihmisille keskeisiä arjen ja olemisen kysymyksiä.

Eräs länsimaista nykykulttuuria leimaavista piirteistä on niin sanottu terapeutin kulttuuri. Terapeutin kulttuuri on osa uusliberalismiin kytkeytyvää kehitystä, jota leimaa terapeu-

tisen käsitteistön yleistymisen arjessa, olemassaolon ja merkitysten hahmottaminen psykologisen tiedon valossa ja minuuden ymmärtäminen projektiluontoisena hankkeena (Foster 2016; Madsen 2014, 1965; Illouz 2008, 7; Taylor 1991). Terapeuttisen kulttuurin on havaittu resonoivan ajassamme erityisesti siksi, että se on saanut jalansijaa modernin yhteiskunnan keskeisten instituutioiden, kuten työyhteisöjen sisällä (Illouz 2008). Oma-apukirjallisuus on yksi terapeuttisen kulttuurin ilmentymä. Eva Illouz'n (2008, 13–14) mukaan oma-apukirjat hämärtävät tieteen ja populaarikulttuurin rajaa toisaalta omaksumalla psykologian teorioita osaksi kulttuuria, toisaalta legitimoimalla kirjallisuutta psykologisen tiedon ja alan asiantuntijoiden kautta. Oma-apukirjallisuuden teemat käsittelevät laajoja aihealueita. Keskeistä kirjoissa on onnellisen, terveellisen ja tuotteliaan elämän saavuttaminen (Philip 2009, 151).

Tässä artikkelissa tarkastelemme suomalaisten oma-apukirjallisuuden lukijoiden kokemuksia ja näkemyksiä kirjojen käytön syistä ja tavoista. Analysoimalla oma-apukirjallisuuden lukijoiden kirjoittamia kirjeitä selvitämme, mikä saa ihmisen kääntymään oma-apukirjallisuuden puoleen, mikä on kirjallisuuden anti lukijalleen sekä miten lukijat kirjallisuutta käyttävät ja miten sitä

reflektoivat. Analyysimme osoittaa, että oma-apukirjallisuuden lukijat eivät yksisuuntaisesti omaksu kirjojen välittämiä kulttuurisia malleja, vaan kirjoja käytetään monipuolisiin tarkoituksiin, ja niitä luetaan kriittisesti valikoiden ja dialogisesti pohtien. Oma-apukirjat toimivat lukijalleen selviytymisoppaana erilaisten ongelmien varjostamassa ja terapeuttisen kulttuurin läpikäymässä maailmassa.

### Viitekehys ja aiempi tutkimus

Oma-apukirjallisuuden suosion kasvu on herättänyt tutkimuksellista kiinnostusta. Kirjoja on tutkittu muun muassa legitimoiminnan (Hazleden 2010) ja sukupuolittuneisuuden (Hazleden 2011; Koeing ym. 2010; Simods 1992) sekä kirjojen välittämien kulttuuristen mallien (Salmenniemi 2017; Salmenniemi & Vorona 2014) näkökulmista. Tutkimus on keskittynyt pääasiassa anglo-amerikkalaisten bestseller-kirjojen analyysiin (esim. Hazleden 2011; 2010; 2004; 2003; Koeing ym. 2010; Effing 2009; Seear 2009; Woodstock 2005; Kaminer 1991). Viime aikoina on tutkittu myös pohjoismaisia elämäntaito-oppaita (Salmenniemi & Pessi 2017).

Monien yhteiskuntatieteellisten tutkimusten mukaan oma-apukirjallisuus

den keskeisenä kulttuurisena jäsenyyksenä toimii uusliberalistinen ajatus riippumattomasta, itsen optimointiin pyrkivästä yksilöstä (esim. Foster 2016; Philip 2009; Rimke 2000). Roger Fosterin (2016) mukaan varhaiset terapeuttisen kulttuurin kriitikot arvostelivat terapeuttisen kulttuurin tuottavan ihmiskuvaa, jota leimaa amoraalinen hedonismi ja omaneduntavoittelu. Sen sijaan uudempi terapeuttisen kulttuurin kritiikki kohdistuu siihen, että se tuottaa havoittuvia ja jatkuvasti tarvitsevia yksilöitä, jotka ovat riippuvaisia ammatillisesta asiantuntijatiedosta kaikilla elämänsä osa-alueilla.

Terapeuttista kulttuuria analysoivat tutkimukset lähestyvät oma-apukirjallisuutta usein modernin hallinnan keinoja ja arvostelevat kirjoja siitä, että ne passivoivat poliittista toimijuutta ja häivyttävät yhteiskunnallisia rakenteita ja niiden ongelmia (Foster 2016; Rimke 2000). Kritiikin taustalla on Michel Foucault'n (1997) ajatus normalisoivista ja subjektivoivista hallinnan tekniikoista, joiden kautta modernit yhteiskunnat konstruoivat tietoa ja problematisoivat elämisen liittyviä kysymyksiä. Taustalla näkyy myös Nicholas Rosen (2001) analyysi terapeuttiseen suhteeseen liittyvästä vallankäytöstä, johon sisältyy symbolisen väkivallan mahdollisuus sekä vaara, että sosiaaliset ongelmat

tukitaan yksityisen elämän piiriin kuuluvaksi kärsimykseksi. Genreä lähestytään usein lähtökohtaisesti kriittisesti, ja analyysiä kiteytetään sellaisilla käsitteillä kuin ”oma-apuansa” (*self-help trap*, McGee 2006). Tutkimuksissa uusliberalismin ja oma-apukirjallisuuden välillä on katsottu olevan läheinen suhde (Seear 2009, 45, 56; Furedi 2004; Cloud 1998). Genreä on kritisoitu myös perinteisistä sukupuolirooleista ja stereotyyppioista (Zimmerman ym. 2007; Blackman 2004). Viimeaikaisissa analyyseissä on erityisesti pohjoismaisesta oma-apukirjallisuudesta löydetty kuitenkin myös viitteitä tulkinnoista, jotka tuovat esiin poliittisen muutoksen merkitystä (Salmenniemi & Pessi 2017). Tämä huomio herättää kysymään, voisiko oma-apukirjallisuuden lukemista tulkita hallinnan teorioista poikkeavalla tavalla ja näin monipuolistaa kuvaa terapeutin kulttuurin tuotteita kuluttavista ihmisistä.

Aiemmassa tutkimuksessa vähemmälle tarkastelulle on jäänyt kysymys siitä, mitä lukijat itse ajattelevat lukemastaan kirjallisuudesta ja sen merkityksestä omassa elämässään. Tutkimuksissa on kuitenkin havaittu, että oma-apukirjallisuuden lukeminen voi luoda toivoa, auttaa lukijaa ymmärtämään tilannettaan ja kannustaa muutokseen (Bruneau ym. 2010). Esimerkiksi Debra

Grodin (1990) on huomannut, että kirjojen lukijat käyttävät lukemaansa hyödyksi moninlaisilla ja usein heitä itseään voimaannuttavilla tavoilla (ks. myös Hazleden 2010, 301). Paul Lichtermanin (1992) mukaan oma-apukirjallisuuden lukijat suhtautuvat kirjoihin ambivalentisti – toisaalta luottaen, toisaalta väheksyen – sekä avoimella ja kokeilevala mielellä. Tatiana Tiaynen-Qadirin ja Suvi Salmenniemen (2017) tutkimuksessa ilmeni, että moni lukija suhtautui kriittisesti kirjoissa esiintyviin kategoriisiin neuvoihin, joskin useat kokivat positiivisen ajattelun voimaannuttavaksi (ks. myös Salmenniemi 2017; Salmenniemi ja Vorona 2014). Tutkijan näkökulmasta kiinnostava kysymys onkin, tarkoittaako oma-apukirjallisuuden lukeminen yksisuuntaista vallitsevan kulttuurin omaksumista, vai voiko sitä pitää keinona selviytyä vallitsevassa kulttuurissa tai jopa kulttuurisen vastarinnan muotona (vrt. Grodin 1990, 416).

Tässä tutkimuksessa selvitämme, mikä saa ihmisen kääntymään oma-apukirjallisuuden puoleen, mikä on kirjallisuuden anti lukijalleen ja miten lukijat kirjallisuutta käyttävät ja miten sitä reflektivat. Aineistolähtöisen analyysin avulla tuomme esiin kirjojen lukijoiden omat näkemykset ja siirrämme oma-apukirjallisuuden tutkimuksessa vallalla olevat lukijoiden passiivista roolia ko-

rostavat tulkinnat ja ennakkokäsitykset analyysissä taka-alalle. Tutkimusta ohjaa ajatus, että kulttuurisen hallinnan tavat fasilitoivat, tukevat ja mahdollistavat yksilöiden toimintaa mutta eivät määritä sitä deterministisesti. Siksi yksilöiden kokemuksia on tarkasteltava heidän itse tuottamaansa aineistoon perustuen.

Toimijuus on sekä sosiologian että psykologian käsite, joka viittaa yhteisöllisessä toiminnassa syntyvään yksilön itsenäiseen toimintavalmiuteen sekä kokemukseen tästä valmiudesta. Toimijuus on kykyä ja tahtoa toimia itsenäisesti sekä aktiivisesti ja kokea itsensä toimivaksi agentiksi. Toimijuuden elementtejä ovat muun muassa vapaus tehdä valintoja ja vaikuttaa, osallisuus sekä oman toiminnan intentionaalisuus (ks. Metcalfe ym. 2010; Dennett 1987; Fritz 2015). Toimijuus ei tarkoita yksioikeisesti hallinnan tai sarron puutetta (Madhok ym. 2013, 2–3). Toimijuuden korostaminen tutkimuksessa ei siten tarkoita yhteiskunnan rakenteiden, vallan ja hallinnan vaikutusten kiistämistä tai huomiotta jättämistä, vaan tällainen tutkimus tarkastelee tutkittavien valintoja, vapautta ja autonomiaa vallitsevan kulttuurin, tutkittavan tilanteen ja sosiaalisen kontekstin huomioiden (Giddens 1984; Archer 1995; Barker 2012, 237–243). Toimijuuden näkökulma sopii oma-apukirjallisuuden tutkimiseen

juuri yksilöiden kokemuksista käsin: yksilö valitsee lukemansa kirjat, kokee ne suhteessa elämänsä muihin osa-alueisiin ja sosiaalisiin verkostoihinsa, sekä kykenee pohtimaan lukemaansa suhteessa muuhun toimintaansa, tietoihinsa ja tunteisiinsa.

## Aineisto ja menetelmät

Tutkimus toteutettiin osana *Yhteistyö hoivassa* -tutkimushanketta (Suomen Akatemia, 2015–2018). Tutkimuksen aineistona on 39 oma-apukirjallisuuden lukijoiden kirjoittamaa kirjettä. Kirjeet on kirjoitettu vastauksina kirjoituspyyntöihin, joista ensimmäinen julkaistiin marraskuussa 2011 ja toinen marraskuussa 2017. Kirjoituspyynnöissä oltiin kiinnostuneita erityisesti lukijoiden oma-apukirjallisuutta koskevista kokemuksista, kuten siitä, miten ja miksi lukijat olivat etsittyneet tämän kirjallisuuden äärelle ja millainen merkitys kirjallisuudella oli heille ollut. Kirjoituspyynnöt julkaistiin *Ajatusten aamiainen* -sähköpostipalvelussa. Kutsun voidaan siis olettaa tavoittaneen joukon ihmisiä, joita kiinnostaa myönteiseen ajatteluun ja itsen kehittämiseen liittyvät aiheet.

Ensimmäiseen kirjoituspyyntöön vastauksia saapui maaliskuuhun 2012 mennessä 20. Vastaajista neljä oli miehiä ja 16 naisia. Vastaajista kahdeksan ei

ilmoittanut ikäänsä. Ikänsä ilmoittaneet olivat 26–70-vuotiaita. Marras-joulukuussa 2017 kerättyyn aineistoon vastasi 19 oma-apukirjallisuuden lukijaa. Heistä 14 oli naisia ja neljä miehiä, yksi ei maininnut sukupuoltaan. Vastaajista 17 kertoi ikänsä. Ikänsä kertoneet olivat 29–79-vuotiaita. Vastaajilta ei pyydetty tarkkoja tietoja perhesuhteista, koulutuksesta tai sosioekonomisesta taustasta, eikä näitä tietoja voinut luotettavasti tulkita kirjeiden sisällöistä.

Aineiston kirjeet vaihtelivat pituudeltaan muutaman kappaleen vastauksista usean sivun kirjoituksiin. Toiset vastauksista olivat hyvin vapaamuotoisia, toiset vastasivat järjestyksessä ohjeistuksessa esitettyihin apukysymyksiin. Kerätyt aineistot eivät tarjoa yleistettävää kuvaa oma-apukirjallisuuden lukijakunnasta. Sen sijaan ne avaavat näkökulmia siihen kokemukselliseen moninaisuuteen, jota oma-apukirjallisuuden lukijat näyttävät edustavan. Aineisto antaa mahdollisuuden tuoda lukijoiden oman äänen mukaan tutkimukselliseen keskusteluun. Se tuo esille toimijuuden näkökulman eli lukijoiden oman äänen, näkemykset ja kokemukset.

Analysoimme ensin ensimmäisen kirjoituspyynnön vastausaineiston teemottelemalla (Tuomi & Sarajarvi 2002) lukijakirjeiden sisältöä aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Toisen

aineistonkeruukierroksen aikana kerättyneen aineiston analysoimme käyttäen apuna edeltävän analyysin tuottamaa temaattista runkoa. Sitten tarkastelimme, missä määrin uuden aineistonkeruun kirjoitukset vastasivat aiemmasa aineistosta tekemiämme havaintoja ja mitä uusia näkökulmia ne toivat aiheeseen. Analyysin kuluessa erittelimme vastauksia keskittyen aineistoista nouseviin samankaltaisuuksiin ja eroihin vastaajien välillä. Seuraavissa luvuissa esitämme aineistolähtöisen analyysin keskeiset tulokset ja suhteutamme tulokset aiempaan tutkimukselliseen keskusteluun terapeuttisesta kulttuurista.

## Oma-apukirjallisuuden lukemisen syyt

Aiemmissä tutkimuksissa on todettu, että oma-apukirjallisuuden kenttä on laaja ja sen määrittely vaikeaa (Hazleden 2004, 203; Grodin, 1991, 407). Tämä kävi ilmi myös tässä tutkimuksessa. Edellä esitettyihin kirjoituspyyntöihin vastasi hyvin erilaisia oma-apukirjallisuuden lukijoita. Eräs vastaaja kertoi lukeneensa ”joitakin oma-apukirjoja”, kun taas toinen kertoi olevansa oma-apukirjallisuuden *heavy user*, jolla on ollut hyllyssään kolmatta sataa oma-aputeosta. Useat vastaajista olivat lukeneet kirjallisuutta pitkään, jopa vuosikymmeniä.

Myös luettujen kirjojen teemat vaihtelivat vastaajajoukossa paljon. Suosittuja kirjoja olivat esimerkiksi maailmankuvaa tai itsetuntemusta jalostavat kirjat sekä sairauksiin, ihmissuhteisiin ja työelämään liittyvät oppaat.

Aineistossamme korostuu oma-apukirjallisuuden moninainen kirjo. Eräs vastaajamme kirjoitti suoraviivaisesti niistä monenlaisista arkisista tarpeista, joihin oli hakenut kirjoista apua:

Olen käyttänyt erilaisia oma-apukirjoja paljon ja eri tarpeisiin. Kun minulla oli työpaikkakiusaaja esimiehenä, luin tätä koskevan kirjan, laihduttaessa luin laihdutuskirjan. Nyt kun minulla on lapsi olen lukenut lapsen hoitoa, kehityksen tukemista koskevia kirjoja. Tällä hetkellä luen lähinnä jumppakirjoja, koska ei ole mahdollisuutta lähteä ko-toa jumppatunneille lapsen takia.<sup>1</sup>

Vastaajat olivat päätyneet oma-apukirjallisuuden pariin eri tavoin. Moni kertoi lukemisen alkaneen vaikean elämäntilanteen saattamana. Erityisesti korostuivat haasteet läheisten ihmisten kanssa. Ihmissuhdeongelmista lukemisen syiksi mainittiin esimerkiksi avioero, parisuhteissa koetut traumat sekä suhde perheenjäseniin tai työtovereihin. Eräs lukija kuvasi alkaneensa lukea oma-apukirjoja avioeron myötä etsiessään vastausta kysymyksiin: ”Mik-

si niin kävi kuin kävi? Miten voin elää ilman häntä? Voinko joskus vielä nauraa?” Lisäksi vastauskirjeissä kerrottiin lapsuuden traumaista, joiden käsittelyyn oma-apukirjallisuudesta haettiin aikuisiällä neuvoja ja tukea.

Muutamissa vastauksissa lukemisen aloittamisen taustaksi kuvattiin fyysinen tai psyykinen sairaus. Eräs vastaaja esimerkiksi kertoi kroonistuneesta selkävauriosta, johon hän ei ollut yrityksistä huolimatta saanut lääketieteellistä apua. Hyvinvointiin ja terveyteen liittyen kirjoissa kerrottiin myös muun muassa loppuun palamisesta, depressiosta ja omasta sekä läheisten alkoholismista.

Joissakin kirjeissä tuli esiin tarve kokonaisvaltaiseen itsensä selvittämiseen. Eräs vastaaja kirjoitti:

Tahdoin tukea asioille jota askarruttivat silloin, eli mistä tässä elämässä on kysymys? Oli henkisesti tyhjä olo ja siihen ei auttanut kirkon ”tekopyhyys” ja tuomitsevuus. Olin tyytymätön itseeni ja kaipasin sisäistä rauhaa. Tyhjyydelle syytä. Etsivä löytää ja silloin oikeat kirjat tulevat kohdalle.

Kuten esimerkki kuvaa, elämäntilanteiden muutokset ja vaikeudet saivat kysymään kysymyksiä elämän merkityksellisyydestä. Kaiken kaikkiaan lukemisen aloittamisen syynä oli suuressa osassa vastauksia jokin ongelma tai haaste.

Oma-apukirjallisuuden lukeminen ei siis ole vain oman minäprojektin rakentamisen väline, vaan kirjoista haetaan apua konkreettisiin ongelmiin. Oma-apukirjallisuuden pariin tullaan nimensä mukaisesti itselle apua tarvittaessa.

Vaikeat elämäntilanteet ja ongelmat eivät kuitenkaan olleet ainoa tie oma-apukirjallisuuden pariin. Vastaajat kertoivat myös, että kirjallisuuteen tutustumiseen vaikutti vaikean tilanteen rinnalla tai sijasta sattuma tai yleinen kiinnostus aihepiiriä tai ihmisyyttä kohtaan. Sattuma saattoi olla vaikkapa tv-ohjelma tai aikakauslehti, josta sai tietoa aihepiiristä, tai ystävä, joka suositeli jotakin tiettyä kirjaa.

Monille vastaajille oma-apukirjojen lukeminen oli vapaa-ajanviettotapa ja harrastus. Eräs vastaaja kirjoitti lyhytsanaisesti: ”Luen paljon kirjoja ja välillä luen myös tällaisia kirjoja.” Toinen vastaaja kuvasi kirjoja tiiviiksi ja viihdyttäväksi tavaksi saada tietoa ja vinkkejä. Yksi vastaaja puolestaan vastasi kysymykseen oma-apukirjallisuuden lukemisen syistä kuvailemalla itseään tiedonjanoiseksi, oppimishaluiseksi ja monista asioista kiinnostuneeksi ihmiseksi.

Näiden vastaajien tarkoituksena ei ensisijaisesti ollut etsiä ratkaisua johonkin ongelmaan vaan löytää uutta tietoa ja ymmärrystä sekä viihdyttää tai sivistää itseään. He liittivät lukuharrastuksensa

laajempaan itsensä sivistämisen ja tiedon etsimisen viitekehukseen. Oma-apukirjallisuuden lukeminen siis paitsi toimi oppaana elämän ongelmissa myös ilmensi kiinnostusta ympäröivää todellisuutta ja ihmisyyttä kohtaan, heijasti tiedonjanoa ja tarjosi viihdykettä.

### Oma-apukirjojen sisällöllinen anti

Lukemisen alkuperäisten syiden lisäksi vastaajat kertoivat moninaisesti siitä sisällöllisestä annista, jota he olivat kirjoista ammentaneet. Nämä vastaukset tarjoavat tarkemman kuvan siitä kulttuurista, jota lukijat katsoivat oma-apukirjallisuuden välittävän. Aineistossa nousee esille kolme selkeää teemaa: hyvinvointi ja myönteisyys, itsetuntemus ja ihmisenä kasvu, sekä eksistentiaalinen pohdinta. Näiden teemojen analyysi paljastaa, että oma-apukirjojen lukijat omaksuvat osaltaan terapeuttiseen kulttuuriin kuuluvia ajatuksia onnellisuuden tavoittelusta, henkilökohtaisesta vastuusta ja jatkuvasta itsen kehittämisestä (Foster, 2016; Philip 2009). Toisaalta analyysi tuo myös esiin kirjojen kriittisen ja reflektioivan käytön.

Ensinnäkin kirjojen kuvattiin tuoneen lukijoilleen onnellisuutta ja psykistä terveyttä. Kirjojen koettiin opettaneen läsnäolon ja myönteisyyden voimaa elämän ongelmien keskellä. ”Tyyneyttä,

tasapainoa, mielen rauhaa, onnellisuuttakin olen saanut”, eräs vastaaja tiivisteli lukemiensa kirjojen annin. Toinen kuvasi, kuinka ”[k]irja antoi minulle välineet siihen, miten tullaan onnellisemmaksi, miten elämä saadaan sujuvammaksi”. Kolmas tiivisteli koko oma-apukulttuurin taustaksi sisäisen rauhan ja onnellisuuden tavoittelun.

Vastaajat kertoivat oppineensa kirjoista kiitollisuutta ja alkaneensa kiinnittää huomiota hyvin asioihin elämässä. Kirjoja kuvattiin myös hoivaaviksi ja lohduttaviksi. Kroonisen kivun kanssa pitkään kamppailut vastaaja kuvasi, että kirjat auttoivat häntä muistuttamalla arkisesta läsnäolosta:

Vaikka mikään kirja ei ehkä saisikaan sinänsä ihmeitä aikaan ajattelussani, koen siitä olevan hyötyä sekä itselleni että muille että päivittäin muistutan itseäni esimerkiksi juuri oma-apukirjallisuuden avulla siitä, miten tärkeää on olla läsnä jokaisessa hetkessä, jokaiselle ihmiselle ja nauttia jokaisesta päivästä, vaikka siihen liittyisi vastoinkäymisiä tai kipuja. Myös ajoittaisten kipujen kanssa elämä voi olla hyvin rikasta ja positiivisella mielellä myös kroonista kipua kestää paljon paremmin. Itse koen jaksamiseni selvästi parantuneen oma-apukirjallisuuden avulla.

Kuten tästä lainauksesta ilmenee, läsnäololla ja myönteisyydellä nähtiin olevan suuri merkitys niin psyykkisen kuin fyysisenkin hyvinvoinnin edistämisessä.

Positiivinen ja myötätuntoinen asenne, itsetunto ja tyytyväisyys lisääntyivät vastaajien mukaan ajattelun kehittämisen ja harjoittelun myötä. Muutamat kertoivat konkreettisista muutoksista, kuten ongelmien ratkaisemisesta tai vaikkapa visualisoinnin avulla toteutuneesta lomamatkasta. Kirjoista oli kokemusten mukaan onnistuttu siirtämään konkreettisia muutoksia arkeen. Eräs kuvasi kirjoista omaksumaansa ajatteluaan yleisemmin:

Jos harjoittelen usein, uskon, että saan vahvistettua mieleni myönteisiä tulokintamekanismeja ja sitä kautta kykyäni miettiä enemmän ratkaisuja pulmatilanteisiin kuin itse pulmia ja niiden raskautta.

Toinen kuvasi, kuinka oli oppinut lyhyessä ajassa uutta ja saanut suunnan elämälleen. Nämä vastaajat näyttävät sisäistäneen kirjoista muokkautuvuutta, kehitystä ja oppimista korostavan ihmiskuvan ja kokeneen sen vahvistavan hyvinvointiaan.

Toisaalta jotkut vastaajat huomauttivat, että myönteisessä ajattelussa piilee vaaroja, ja siksi sitä on käytettävä vastuullisesti. Kaiken kaikkiaan positiivi-

sen ajattelun ja läsnäolon voiman oivaltaminen vaikuttaa olleen kuitenkin vastaajille voimaannuttava ja toivoa antava kokemus, kuten tämä vastaus ilmentää:

Tunnen olevani viisaampi ja hallitsevani elämäni oma-avun ansiosta. Osaan käsitellä elämää ja sen eteen tuomia asioita. En enää ajattele elämän riistävän minua, vaan ymmärrän, että kaikki kokemukseni ovat omien ajatusteni, sanojeni ja tekojeni tulosta.

Lainasta voidaan tulkita hallinnan teorian viitekehyksessä toteamalla, että vastaaja näyttää omaksuneen vahvasti terapeuttisen kulttuurin yksilöä vastuuttavan painotuksen. Toisaalta vastaaja itse kokee lukemisen vahvistaneen hyvinvointiaan. Moni oma-apukirjallisuuden lukija koki sisäisen elämänsä muuttuneen ja hyvinvointinsa lisääntyneen lukemisen ja kirjoista omaksumansa myönteisen ajattelun myötä.

Toisena keskeisenä teemakokoinaisuutena aineistosta nousi esiin itsetuntemukseen, ihmisenä kasvamiseen, tavoitteellisuuteen ja vastuullisuuteen liittyvä anti. Eräs vastaaja kirjoitti:

Apua olen hakenut oman itsetunnon, itsekunnioituksen vahvistamiseen sekä itsetuntemuksen lisääntymiseen. Olen hakenut apua myös siihen, että

ymmärtäisin paremmin, miksi olen juuri tällainen, miksi kokemukset ovat muokanneet minut juuri tällaiseksi ja miten voisin itseä ja toimintatappoa muuttaa ja näin ollen elää vapaampaa elämää itseni kanssa. Että pääsisin oman pään sisäisestä häkistä vapaaksi liihottelemaan.

Vaikka vastaajat ovat hakeneet kirjoista vahvistusta hyvinvoinnilleen, aineistossa painottuu ajatus siitä, ettei hyvinvointiin ole vippaskonsteja. Vastaajien kirjoista ilmeni asenne, jonka mukaan itsetuntemuksen ja onnellisuuden lisääminen vaativat pitkäjänteistä ja tavoitteellista työtä, jossa kirjat ovat yksi palanen.

Vastaajat kertoivat, että tavoitteiden asettaminen ja muut kirjoissa tarjotut selkeät toimintatavat auttoivat ihmisenä kasvamisessa. Tämän lisäksi tarvittiin oivallusta omasta vastuullisuudesta oman elämänsä suhteen. Moni vastaaja kertoi oppineensa kirjojen myötä ottamaan vastuuta omasta elämästään. Eräs vastaaja kuvasi kirjoista ammentamiaan oppeja:

[Kirjat] ovat olleet pääosin erityisen hyödyllisiä. Ne ovat vahvistaneet itsetuottamustani, ne ovat osoittaneet, että tulevaisuuteni ja elämäni laatu on kokonaan kiinni omista ajatuksistani ja teoistani. Ymmärsin jo varhain vastuu-käsitteen merkityksen: että

olen todellakin ”oman onneni seppä”. Onneksi monissa kirjoissa korostetaan muiden ihmisten merkitystä ja osuutta hyvässä elämässä, sitä ettei kukaan ole yksin mitään.

Moni vastaaja halusi kasvaa ihmisenä, jotta ihmissuhteet toimisivat ja jotta itse osaisi toimia oikealla tavalla vastuullisesti toisia ja itseä kohtaan. Oman vastuun rinnalla kirjeissä kulki ajatus toisten ihmisten merkityksestä, kuten edellisen lainauksen loppuosasta ilmenee.

Kirjat paitsi vastuuttivat lukijaa suhteessa toisiin ihmisiin ja yhteiselämään myös vapauttivat liiallisesta vastuunnosta. Kirjat tarjosivat esimerkiksi selityksiä sille, miksi läheiset ihmiset kenties käyttäytyivät kuten käyttäytyivät, ja auttoivat näin vapautumaan tarpeettomasta syyllisyydestä. Eräs vastaaja luetteli kysymyksiä, joihin oli hakenut kirjoista vastauksia: ”Miten itseä voisi kehittää? Miten voisi elää rennommin, vähemmän suorittaen. Miten voisi olla parempi puoliso? Parempi esimies?” Vaikka oma-apukirjallisuudessa painottuu yksilö, aineistomme valotti monipuolisesti myös inhimillistä intersubjektiivisuutta yksilön toimijuuden osana. Pyrkimys kehittää itseä nähtiin paitsi oman sisäisen elämän asiana myös yhteisöllisenä kysymyksenä, kyvykkyytenä kasvaa ihmisenä muita varten.

Kolmantena kirjojen tarjoamasta annista esiin nousivat ihmisyyden perimmäistä luonnetta sekä eksistentiaalista ja filosofista pohdintaa koskevat kysymykset. Eräs vastaaja tiivistä ajatukseensa osuvasti: ”Minua on vain kiinnostanut mistä tulemme, minne menemme, miksi olemme täällä.” Kirjoista etsittiin oivalluksia elämän perimmäisiin kysymyksiin.

Jotkut lukijakirjeiden kirjoittajista viittasivat jonkinlaiseen kirjoista välittyvään yhteiseen ydinasiaan tai universaaliin totuuteen. Esimerkiksi eräs vastaaja kirjoitti:

Kaikissa kirjoissa nousee esille sama yhtenäinen punainen lanka, ikään kuin universaali totuus, mikä on vain muotoiltu jokaisessa kirjassa hieman eri tavoin ja sen osatekijöitä on painotettu eri tavoin.

Toisaalta, kuten eräs toinen vastaaja kirjoitti, ei ole välttämätöntä olettaa, että kirjat sisältävät jakamattoman tai kokonaisvaltaisen totuuden, vaan ne voivat kukin osaltaan ja kokonaisuutena osoittaa oikeaan suuntaan.

Eksistentiaaliseen pohdintaan liittyi myös kirjojen hengellinen ja henkinen anti, josta kysyimme kirjoituspyynnössä erikseen. Tämä kysymys jakoi lukijakuntaa. Osa vastaajista totesi ykskantaan, ettei etsi kirjoista hengellis-

tä tukea. Toiset pohtivat aihetta yksityiskohtaisemmin. Eräs esimerkiksi pohti hengellistä oma-apukirjallisuutta suhteessa kirjallisuudenlajin uskottavuuteen ja kirjoittajien vastuuseen:

Minulla ei ole mitään hengellisyyttä vastaan, mutta voimakkaasti uskonnollisuutta alleviivaavat teokset eivät puhuttele. Yliluonnollisuudesta kasvuhalustansa hakevat teokset ovat harmillisia, sillä ne syövät uskottavuutta alan merkittäviltä viesteiltä ja kirjoilta. Mystiikkaan ja keksittyihin ”luonnonlakeihin” perustuvissa kirjoissa (*”The Secret”*-tuotesarja esimerkiksi) näen jopa vastuuttomuutta ja lukijoiden turhan toivon herättämisen.

Osa vastaajista puolestaan kertoi saavansa kirjoista hengellistä tai henkistä tukea. Eräs kuvasi:

Olen etsinyt henkistä tukea lähinnä ymmärtääkseni erilaisia lainalaisuuksia ja kokenut hyödylliseksi löytää selityksiä asioille – lopulta ei ehkä ole merkitystä sillä onko jokin selitys totta, jos se vain auttaa minua asettamaan jonkin asian todellisuuteeni niin, ettei se enää herätä minussa sisäistä ristiriitaa.

Moni kirjoittaja teki eroja hengellisyyden ja henkisyyden käsitteiden välille ja pohti näiden merkityksiä. Jotkut vastaajista kertoivat hengellisestä taustastaan ja ajattelustaan, mutta eivät yhdistäneet

niitä kirjojen lukemiseen. Ylipäätään vastaajat kuvasivat käyttävänsä kirjojen hengellistä antia luovasti ja valikoiden. Esimerkiksi yksi vastaaja kertoi aloitaneensa lukuharrastuksensa buddhalaisuudesta ammentavien kirjailijoiden teoksista, ja jatkoi sitten: ”Buddhalaisuuden merkitys on säilynyt elämässäni vaikka otinkin siitä lähinnä mitä tarvitsin, enkä ole yrittänyt ’kääntyä uskoon’.”

Kaiken kaikkiaan henkisyyttä ja hengellisyyttä käsiteltiin kirjeissä henkilökohtaisena asiana ja suhteessa vapautumiseen ja mielen avoimuuteen. Tätä kuvattiin vastakohtana opillisesti sitoutuneelle tai institutionaalillemme uskonnollisuudelle. Tämä on linjassa oma-apukirjallisuuden sisältöjä koskevien tutkimusten kanssa: niissä hengellisyyden on havaittu ilmenevän lähinnä yksityiseen sfääriin kuuluvana asiana (esim. Woodstock, 2005).

Normalisoidessaan yksilön vastuuta omasta elämästään ja keskittyessään yksilöiden sisäiseen maailmaan oma-apukirjallisuudella ja muilla terapeuttisen kulttuurin ilmauksilla on tarjottavanaan vain vähän keinoja kollektiivisten ongelmien ratkaisuun. Toisaalta terapeuttisen kulttuuri on myös luonut tilaa tuoda esiin sellaisia sosiaalisen elämän ongelmia, joista aiemmin on vaiettu, ja se on tarjonnut tavan haastaa sosiaalisia rooleja ja puhua vaikeista tai arkaluontoisista



asioista. (Foster 2016, 104; Wright 2008; ks. myös Grodin, 1991, 416.) Tähän tutkimukseen vastanneet oma-apukirjallisuuden lukijat kokivat saaneensa apua moninaisiin elämän ongelmiin, tullessa onnellisemmiksi ja kasvaneensa ihmisinä kirjojen lukemisen myötä.

### Oma-apukirjojen käyttö

Kirjojen sisällöllisen annin lisäksi lukijat kertoivat kirjeissään siitä, kuinka he kirjoja käyttivät. Kirjeiden perusteella lukemisen vaikutukset ylittivät kirjojen yksilöille tarjoaman sisällöllisen annin: oma-apukirjallisuutta kerrottiin käytettävän vuorovaikutteisesti ja kriittisesti sekä ammatillisen avun rinnalla. Tulokset ovat samansuuntaisia kuin Rebecca Hazledenin (2010) oma-apukirjallisuuden analyysiin perustuva tulkinta, joka problematisoi terapeuttisen vallan käsitteeseen sisältyvän ajatuksen hierarkiasta (Rose 1998; 2001). Oma-apukirjallisuus haastaa ja muokkaa terapeuttisen vallan rakenteita osoittaen niiden liukuvuuden ja moninaisuuden.

Rosen (2001) mukaan terapeuttiseen suhteeseen liittyy hierarkkisuutta, jossa tieto, tunnustaminen ja valta jakautuvat epätasaisesti osapuolien välillä. Kirjeissä oma-apukirjallisuuden ja sen lukijoiden välinen suhde näyttäytyy

kuitenkin erilaisena. Monelle vastaajalle lukeminen oli vuorovaikutteista toimintaa. ”Minulle lukuisat apuoppaat ovat siis tulleet arjen kavereiksi”, eräs vastaaja kuvasi. Samankaltaisia ajatuksia esiintyi muissakin kirjeissä. Kirjoja kerrottiin käytettävän vertaistuellisesti. Eräs vastaajamme esimerkiksi kertoi, että ”on ollut helpottavaa, etten ole yksin tilanteessani”.

Kirjoja luonnehdittiin paitsi tueksi myös kriittisiksi keskustelukumppaneiksi:

Kirjat ovat minulle keskustelukumppaneita, joilla on punnittuja ajatuksia. Hyvä keskustelukumppani esittää teräviä ja viisaita kysymyksiä, jotka pakottavat pohtimaan myös omaa ajatteluaan. – – Kirjat ovat olleet keskustelukumppaneita, joiden kanssa on voinut käydä kriittistä keskustelua.

Toinen vastaaja kuvasi, kuinka saa kirjoista ajattelun aihetta silloinkin, kun on eri mieltä kirjoittajan kanssa, ja lisäsi: ”Joskus on helpompaa olla eri mieltä kirjan kuin ihmisen kanssa, sillä kirja ei loukkaannu eikä suutu kuten keskustelukumppani tai ystävä saattaisi siitä, että olen hänen kanssaan erimieltä.” Näille vastaajille teksti on kommunikaatiota, joka muuttuu toiminnaksi tekstin herättämien kognitioiden ja tunteiden kaut-

ta (vrt. Illouz 2008, 18). Kirjat ovat peili, joka auttaa reflektoimaan omaa ajattelua. Ne kutsuvat dialogiin lukijan ja kirjoittajan välillä. Hazledenin (2010, 301–302) mukaan oma-apu kirjoissa lukijan ja kirjoittajan välinen suhde kääntää Rosen kuvaaman terapeuttisen suhteen ympäri: toisin kuin terapeutin ja asiakkaan välisessä suhteessa, oma-apukirjallisuudessa kirjoittaja tunnustaa sisimpänsä lukijalle ja on lukijan arvion kohteena. Tutkimuksemme aineiston analyysi monipuolistaa tätä kuvaa edelleen. Vastaajat kuvaavat kirjoittajan ja lukijan välistä suhdetta dynaamiseksi vuorovaikutussuhteeksi, jossa lukija ja kirjoittaja asettuvat rinnakkain keskustelukumppaneiksi.

Kirjojen sosiaalinen ulottuvuus ei rajautunut vain kirjan ja lukijan suhteeseen, vaan lukemisen vuorovaikutteiset kehät laajenivat lukijan ja kirjoittajan välisestä suhteesta ympäröiviin ihmisuhteisiin. Muutamat vastaajat mainitsivat lukevansa kirjoja yhdessä ystäviensä kanssa. Vastaajat painottivat lisäksi, miten olivat saaneet kirjoista valmiuksia auttaa läheisiään ja ystäviään. Yhdessä muiden kanssa lukeminen sekä läheisten auttaminen kirjoista opittujen neuvojen avulla toivat kirjat vuorovaikutteisesti vastaajien arkeen ja sosiaaliin suhteisiin. Eräs vastaaja kuvasi kirjojen vuorovaikutteisuutta laajasti:

Pidän kirjallisuudenlajia kuitenkin vahvasti vuorovaikutteisena; suurimmat oivallukset jaan – ja ehkä ne jopa syntyvät vasta – ystävien kanssa, joille kerron kirjasta, jotka kertovat minulle, tms. Olemme lähipiirissäni kriittisiä mutta innostuvia lukijoita, myös nykyisen mieheni kanssa, ja pohdimme tällaisia elämän ja kasvun, kehittymisen kysymyksiä kovin mielellään. Ja vuorovaikutteiseksi koen nämä kirjat silläkin tavalla, että uskon Jumalan tuovan tielleni sopivat ja tarvitsemäni kirjat. Nämä ovat yksin siunauksen ja opastuksen muoto.

Vastaajien kokemukset oma-apukirjallisuuden käytöstä eivät siis rajoituneet vain heihin itseensä vaan ne laajenivat myös heidän sosiaalisiin verkostoihinsa. Tutkimuskirjallisuudessa on huomattu, että esimerkiksi oma-apukirjallisuuden parisuhdeoppaat käsittelevät vain vähän nimenomaan parisuhteita ja keskittyvät sen sijaan lukijan suhteen omaan itseensä (esim. Hazleden 2010, 291). Oman tutkimuksemme lukijat kirjoittivat puolestaan paljonkin siitä, miten he ovat käyttäneet oma-apukirjallisuudesta ammentamiaan ajatuksia ihmissuhteissaan. Vaikka luetut kirjat eivät välttämättä käsitelleet juuri parisuhteita, lukijat rakensivat siltoja kirjoissa kirjoitetun, oman itsensä ja omien ihmissuhteidensa välille.

Yksityiseen elämänalaan kuuluvan vuorovaikutuksellisuuden lisäksi oma-apukirjojen lukijoiden kirjeistä nousi esiin jäsennyksiä kirjallisuuden ja ammatillisen avun välisistä suhteista. Ensinnäkin jotkut vastaajat kuvasivat oma-apukirjallisuutta vaihtoehtona ammattiavulle. Eräs vastaaja totesi oma-apukirjallisuuden sopivan tilanteisiin, joissa ”joku tuntee olevansa ajatusensa/elämänsä kanssa jotenkin solmussa tai umpikujassa, mutta ei kuitenkaan niin pahasti, että tarvitsisi psykologia tai lääkäriä”. Toinen puolestaan luonnehti oma-apukirjallisuuden sopivan niille, joilla ei ole aikaa tai varaa muuhun apuun tai tukeen:

Oma-apukirjallisuus sopii kiireiselle ja köyhälle, jolla ei ole aikaa tai varaa käydä liikuntatunneilla, psykologilla tai yksityisellä lääkärillä tai asianajajalla. Oma-apukirjalla saa hoidettua elämän pikkukolhut ja sitten vasta hakea kallista ammattiapua kun ei pysty itse itseään auttamaan.

Oma-apukirjallisuus toimi siis köyhän ja kiireisen terapeuttina, valmentajana, lääkärinä tai muuna asiantuntijana, ja tuositen tällaiset palvelut myös pienituloisten tai liian kiireisten saataville.

Eräät vastaajat puolestaan kertoivat oma-apukirjallisuuden olevan tarpeen silloin, kun ammattiapu ei riitä. Eräs

vastaaja kirjoitti oma-apukirjallisuuden parantaneen hänen jaksamistaan silloin, kun lääketiede ei tarjonnut apua vaikeaan, kivuliaaseen sairauteen. Tämä vastaaja kääntyi oma-apukirjallisuuden puoleen, kun muut keinot oli käytetty. Toiset vastaajat taas olivat saaneet oma-avusta kimmokkeen hakea ammattiapua.

Salmenniemen ja Voronan (2014) mukaan populaaripsykologinen kirjallisuus tarjoaa lukijoilleen uuden kielen, jonka avulla voi tehdä selkoa itsestä ja ympäröivästä todellisuudesta. Huomio sopii myös tämän tutkimuksen aineistoon. Kirjeistä välittyi ajatus oma-apukirjallisuuden tärkeästä roolista terapeuttisen kielen omaksumisessa. Eräs vastaaja kirjoitti, kuinka hän kirjojen ansiosta tunsii osaavansa ”puhua terapeuttien kanssa samaa kieltä”. Toinen kuvasi seikkaperäisesti:

Nyt 34-vuoden iässä olen kärsinyt masennuksesta noin 15 vuotta. Pahimmillaan se on ollut keskivaikkea ja olen ollut kahdesti pitkällä jaksolla sairaalassa suljetulla ja avo-osastolla. Varsinaisessa terapiassa olen ollut kerran, ei onnistunut kokeilu, mielenterveystoimiston asiakkaana kuitenkin jo vuodesta 2003. – – Olen elämässäni joutunut luopumaan kaikesta mitä voin kuvitella menettäväni, joistain asioista moneen kertaan. Sosiaalisesti olen tunnustuksellinen luuseri,

se ihminen joka ei matkaille tai valittele työkiireitä, vailla perhettä tai edellä mainittujen tuomaa identiteettiä. Kuka tahansa ihminen sanoisi, että tarvitsin ammattiapua enkä omaa-apua. – – Tänään uskon todella jättäneeni masennuksen taakseni, en parantuneeni, vaan oppinut hyväksymään sen ja elämään sen kanssa. Edellä mainitsemini kirjojen avulla olen oppinut hyväksymään, että masennus on osa minua ja se on ollut minussa jo syntymässäni. En yritä taistella sitä vastaan, yritän tehdä siitä vahvuuteni. Se on opettanut minulle kuinka voin kasvaa ihmisenä ja että minun täytyy tehdä onnellisuuteni eteen töitä päivittäin. Siksi käyn psykologilla keskustelemassa joka toinen viikko – pystyn paremmin jäsen-telemään ajatuksiani ja koen, että ensimmäistä kertaa tunnen puhumista olevan apua.

Oma-apukirjat auttoivat vastaajaa sosiaalistumaan terapeuttiseen kieleen, mikä avasi tien ammattiavun piiriin ja mahdollisti avun onnistuneen hyödyntämisen. Kirjat auttavat lukijaansa sanoittamaan tunteitaan ja sisäistä elämäänsä terapeuttisen kulttuurin mukaisella tavalla, standardoimalla ja rationalisoimalla tunneilmaisua (vrt. Illouz 2008, 150). Oma-apukirjat eivät siis välttämättä ole ammatillisen terapian tai muun avun vaihtoehto, vaan ne voivat olla jopa avain onnistuneen ammatillisen hoitosuhteen muodostumiseen. Huomio on

linjassa Wendy Simondsin (1992) tutkimustuloksen kanssa: hänen mukaansa lukijat voivat kokea oma-apukirjallisuuden vähemmän manipulatiiviseksi kuin perinteisen terapian. Tähän liittyy kiinnostavasti Christopher Williamsin ja hänen kollegoidensa (2013) tutkimustulos siitä, että kliinisessä hoivassa masennuksesta vaikuttavat parhaiten selviävän he, joille tarjotaan ohjatusti myös oma-apukirjallisuutta.

Edellä esitetyn perusteella terapeuttisessa kulttuurissa voidaan katsoa piilevän sellaisen eriarvoisuuden vaara, jossa ammattimaista apua saavat tai kykenevät hyödyntämään vain ne, jotka ovat omaksuneet kulttuurisen mallin mukaisen tunneilmaisui- ja puhettavan. Toisaalta oma-apukirjallisuuden voidaan nähdä tasa-arvoistavan yhteiskuntaa tuomalla terapeuttiset palvelut ja käsitteistön edullisesti ”tavallisen kansalaisen” saataville (Illouz 2008, 153). Oma-apukirjallisuus on demokratisoivaa terapeuttisen kulttuurin sisällä eli sellaisen kulttuurin viitekehyksessä, jossa ihmisiä vastuulistetaan ja aktivoidaan populaarin psykologian mukaiseen tunnekieleen ja elämänhallintaan: se on nopeaa, edullista ja saatavilla olevaa apua. Lisäksi on huomionarvoista, että jotkut vastaajat suhtautuivat kriittisesti oma-apukirjallisuuteen vakavissa, ammattiapua vaa-

tivissa tilanteissa. Kirjeaineistosta nousi esiin huomioita, joiden mukaan vakavissa ongelmissa tai psyykkisissä sairauksissa oma-apukirjallisuus ei auta tai voi jopa pahentaa tilannetta.

Aiemmissa tutkimuksissa terapeuttisen kulttuurin ja psykologisen oma-apukirjallisuuden on luonnehdittu omaksuneen niin yleisen ajatuksen universaaleista psyyken laeista, että se sopii lähes mihin tahansa ongelmaan. Näin ongelmanasettelua varioimalla ylläpidetään terapeuttisen kulttuurin tuottamien hyödykkeiden kysyntää (esim. Illouz 2008, 52). Oma-apukirjallisuuden voidaan toisin sanoen tulkita tuottavan psykologisia ongelmia, joihin se sitten itse tarjoaa ratkaisuja. Tutkimuksemme analysoidut kirjeet tukevat osittain tätä tulkintaa. Ne tuovat esiin, miten kirjallisuudesta nimenomaan etsitään ratkaisuja ja miten joissakin tapauksissa sen avulla saatetaan tulla tietoiseksi oman elämän ongelmista. Pääviesti lukijakirjeissä on kuitenkin tämä: oma-apukirjojen lukeminen toimi monelle vastaajalle selviytymisoppaana sellaisen kulttuurin läpikäymässä maailmassa, jossa erilaiset terveydelliset, psykologiset ja ihmissuhteisiin liittyvät ongelmat ja kriisit varjostavat arkista elämää. Lukijat kokivat itse toimineensa, itse saaneensa itselleen apua.

## Pohtiva toimija: oma-apu, refleksiivisyys ja kritiikki

Terapeuttista kulttuuria on kritisoitu sekä sen yksilökeskeisestä ihmiskuvasta että yhteiskunnan rakenteellisten ongelmien sivuuttamisesta (Foster 2016; Rimke 2000). Myös tässä tutkimuksessa tutkitut oma-apukirjallisuuden lukijat toistivat terapeuttisen kulttuurin ihanetta autonomisesta, refleksiivisestä toimijasta, jonka tärkein projekti on oman itsen kehittäminen. Toisaalta he myös painottivat kriittisyyttä ja ammensivat kirjoista aineksia vastavoimaksi vallitsevalle kulttuurille, erityisesti kaupallisuudelle.

Terapeuttisen kulttuurin yksilöihanne näkyy tavassa, jolla vastaajat kommentoivat sitä, kenelle oma-apukirjallisuus heidän mielestään sopii. Monen mielestä kirjat sopivat ”ihän kaikille ikään ja sukupuoleen katsomatta”. Eräs vastaaja totesi: ”Jokaisen sopisi laajentaa omaa maailmankuvaansa silloin tällöin, hyvä keino tähän voisi olla omien ajatusten peilaaminen hyvän *self-help* -kirjan kanssa.” Nämä vastaajat pitivät ihmisenä kasvamista ja oman ajattelun kehittämistä tavoiteltavana asiana – jopa jokaisen velvollisuutena.

Jotkut vastaajat totesivat kirjojen sopivan itsensä kehittämiseen motivoituille ihmisille. Eräs kuvasi kirjojen so-

pivan ”[e]rityisesti ihmisille, jotka pitävät lukemisesta ja osaavat tarttua itse toimeen”. Jotkut vastaajat rajasivat kirjojen soveltuvan sellaisille ihmisille, joilla oli sopiva asenne, lähestymistapa tai tarpeeksi ”ajattelun kykyä”. Toiset taas suosittelevat tarttumaan kirjaan erityisessä elämäntilanteessa tai ongelmassa. Eräs kuvasi, kuinka saadakseen kirjoista apua piti olla avoin ja valmis muuttamaan käsityksiään. Näistä vastauksista välittyy oletus, että oma-apukirjallisuuden hyödyntäminen vaatii erityisiä kykyjä, kuten avoimuutta ja ymmärrystä.

Eräs vastaaja kuvasi, kuinka oma-apukirjoja lukiessa tulisi heittää syrjään liian epäilevä asenne:

Täytyy myös olla sopivan avoin asenne, että ei tuomitse kirjaa jo ennen lukemista ja ottaa kirjasta opiksi parhaat palat, vaikka ei olisikaan kaikesta samaa mieltä. Ei saa liikaa tuijottaa kirjoittajien titteleitä, vaan keskittyä siihen, mitä heillä on sanottavaa.

Kirjeiden viesti siis on, että ilman kirjoja moni ajatus voisi jäädä saavuttamatta. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että kirjoja tulisi tai voisi lukea kritiikkittä.

Yhteiskuntatieteellisessä tutkimuskirjallisuudessa oma-apukirjallisuus nähdään pitkälti osana uusliberalistista markkinakulttuuria. Totta onkin, että useimmat kirjat kirjoitetaan myyntiä

varten, ja osa genren nimikkeistä keskittyy menestymisen ja tehokkuuden teemoihin. Toisaalta suuri joukko kirjoja käsittelee läsnäoloa, kulutuksen vähentämistä, henkisiin asioihin panostamista ja muita kaupallisuuteen kriittisesti suhtautuvia teemoja. Tämä näkyi myös aineistossa. Eräs vastaaja esimerkiksi suosittelee oma-apukirjallisuutta ajatteleville ihmisille, vastakohtana vallitsevalle markkinatalousajattelulle:

Tämän nykyisin vallitsevan mammonanjahtamisen ja kaiken rahassa mittaamisen sijasta ja ohessa suosittelen [oma-apukirjallisuutta] kaikille ajatteleville ihmisille – ne toiset kun eivät millään tiedosta sitä, ettei ”maailmasta kukaan ole selvinnyt hengissä” ja ettei ”rahaa voi syödä” eivätkä siis tule (ajoissa) omaksumaan mitään inhimillisiä rajoituksia.

Vastauksesta välittyy ajatus oma-apukirjallisuudesta älyllisenä vastavoimana rahan ympärillä pyörivälle maailmalle. Vastaaja ei kuitenkaan usko tämän vastakulttuurisen eetoksen avautuvan kaikille ihmisille. Samaan tapaan eräät muutkin vastaajat harmittelivat, etteivät kirjojen opetukset resonoineet yhteiskunnassa, vaikka niille nähtiin olevan tarvetta.

Vastaajat kehottivat lukijoita paitsi joustavuuteen myös kriittisyyteen. Kirjojen sisältöjä ei tulisi omaksua ajattele-

matta niitä syvällisesti ja omakohtaisesti. Eräs vastaaja kirjoitti kirjojen moninaisuudesta:

Markkinoilla on paljon hyvää kirjallisuutta, mutta myös paljon kirjoja, jotka lupaavat nopeita ratkaisuja ja suurta onnea helpoilla tavoilla, joten lukijan pitää osata olla myös kriittinen ja ymmärtää ettei elämä yleensä muutu sormia napsauttamalla, vaan vaatii pidemmän ajan muuttaa omia ajatuksiaan ja olosuhteitaan, ja koen että tässä oma-apukirjallisuus on suureksi avuksi.

Vastaajat toteuttivat peräänkuuluttamaansa kriittisyyttä aktiivisina toimijoina arvostelemalla tiettyjä kirjoja ja oma-apukirjallisuuden tyyli- ja laajuuksia. Vastaaja ärsyttivät muun muassa ”huuhaa” sekä nopeita muutoksia lupaavat kirjat. Eräs kirjoitti, että häntä ärsytti ”liika saarnaaminen ja yhden ja yhden ainoan opin julistaminen sekä toisinajattelijoiden arvosteleminen”. Eräs kertoi puolestaan ärsyyntyvänsä erilaisista viiden askeleen tekniikoista tai harjoituksista, mutta totesi, että kirjoista voi poimia itselleen sopivat kohdat. Toimijuus näkyy siis tuloksissa selvästi: lukijat käyttivät kirjoja valikoiden, omiin tarkoituseriinsä sopivilla tavoilla, eivät yksisuunnaisesti kirjan oppeja omaksuen.

Ottaessaan eri tavoin kantaa siihen, kenelle oma-apukirjat sopivat, ja arvioi-

nessaan kirjojen laatua lukijoiden kirjeet heijastivat laajempaa asennoitumista oma-apukirjallisuuden taustalla valitsevaan kulttuuriin. Pelkkään taloudelliseen ja oman edun tavoitteluun keskittyneet kirjat eivät saaneet kannatusta, vaikka elämässä menestymistä opettavista teoksista pidettiin. Vastaajat korostivat yhteisöllisyyden, auttavaisuuden, ihmisyuden, kuten myös tiedon, merkitystä aineellista menestystä enemmän. Yksi vastaaja tiivistä tämän näkökannan seuraavasti:

[E]n pidä liian ”kaupallisesta” oma-apukirjallisuudesta, jossa haetaan keinoja tehokkuuteen, menestykseen, laihtumiseen tms. Sellaiset tuntevat rahastukselta ja pinnalliselta. Arvot, moraalit ja etiikka ovat minua kiinnostavia teemoja oma-apukirjallisuudessa.

Edellä esitetty analyysi paljastaa terapeutisessa kulttuurissa vallitsevan yksilöä koskevan ihanteen. Vastausten perusteella oma-apukirjallisuuden lukija on kypsä aikuinen, joka kulkee onnellisuutta ja elämän tarkoitusta kohti käyvää sivistyksen polkua. Lukijoiden kirjeistä välittyy ajatus itseään sivistävästä ja tiedonjanoisesta ihannekansalaisesta, joka käyttää oma-apukirjallisuutta aktiivisesti, kriittisesti ja sosiaalisesti itsensä kehittämiseen. Illouz (2008, 88) viittaa sa-

maan ihanteeseen kirjoittaessaan tiedon roolista osana kulttuuria. Terapeuttinen kulttuuri sekä heijastaa tässä kulttuurissa sisäistettyä kuvaa hyvästä ja arvokkaasta henkilöstä että tarjoaa välineet tulla sellaiseksi. Monien vastaajien mukaan oma-apukirjallisuuden lukeminen vaatii kyvykkyyttä ja oikeaa asennoitumista tai tarjoaa välineitä niiden saavuttamiseen. Tästä näkökulmasta lukijoiden kirjoja kohtaan osoittama kritiikki ei lopulta haasta terapeutin kulttuurin perusasetelmaa, vaan asettuu sen viitekehyksen sisään sitä mukailleen ja sen ihanteita refleksiivisesti toisintaen.

## Johtopäätökset

Tässä tutkimuksessa olemme tutkineet ihmisten kokemuksia oma-apukirjallisuuden lukemisesta sekä heidän suhtautumistaan oma-apukulttuurin esiintuomiin arvoihin ja teemoihin. Olemme tehneet tämän tavalla, joka tekee oikeutta lukijoiden toimijuudelle. Lukijoiden omiin selontekoihin perustuvan aineistolähtöisen lähestymistavan keinoin on ollut mahdollista tuoda esiin oma-apukirjallisuuden lukijoiden oma ääni yhteiskunta- ja kulttuurikriittisen lukutavan rinnalle. Tutkimukseen osallistunut oma-apukirjallisuuden lukijakunta oli hyvin heterogeeninen joukko, jonka jäsenet kuluttivat kirjallisuut-

ta kukin omalla tavallaan, omista lähtökohdistaan ja tavoitteistaan käsin. Toimijuus piirtyi tuloksissa vahvasti esille. Oma-apukirjoja käytetään vastausten perusteella monipuolisiin tarkoituksiin: paitsi erityisten ja tilanteisten ongelmien ratkaisemiseksi myös yleiseksi ajankuluksi, ajatusten virikkeeksi, itsen ja oman hyvinvoinnin kehittämiseksi ja toisinaan myös henkiseksi tueksi tai hengelliseksi ravinnoksi. Kirjat sosiaalistavat lukijansa terapeuttiseen kieleen ja tarjoavat mahdollisuuden toteuttaa itseään sivistävän ja tiedonjanoisen kansalaisen ihannetta.

Kirjeiden perusteella oma-apukirjallisuuden pariin tullaan usein jonkin ongelman tai elämänkriisin seurauksena, mutta niistä välittyy myös kuva sellaisesta ajattelusta, jossa inhimillinen elämä on jatkuvaa, tulevaisuuteen suuntaavaa psykologista työtä. Kirjojen anti lukijoilleen oli ihmisenä kasvaminen sekä vastuussa että vapaudessa, syvempi ymmärrys itsestä, toisista ja maailmasta, ja näiden ymmärtäminen yleisiksi inhimillisiksi totuuksiksi, joiden äärelle kirjat johdattavat kukin omalla tavallaan. Vastaajat paitsi löysivät kirjojen avulla ratkaisuja elämänsä pulmiin myös sosiaalistuivat terapeuttisen kulttuurin ajattelutapaan, jossa keskeistä on kehittää itseä ja etsiä omaa polkua.

Toisaalta kirjeet haastavat ajatuksen yksisuuntaisesta sosiaalistumisprosessista terapeuttisen kulttuurin läpituksimaan maailmankuvaan. Vastaajien kuvaamat tavat käyttää kirjoja keskustelukumppaneina luovat kuvan aktiivisesta, kriittisestä ja reflektioivasta toimijasta. Lukijat asemoituvatkin tämän tutkimuksen tulosten valossa ikään kuin toimijapariksi kirjojen kirjoittajien rinnalle. Aineistomme oma-apukirjallisuuden lukijat kuvaavat roolinsa heidän ja kirjojen välisessä kommunikaatiossa siis aktiivisiksi toimijoiksi – joko kirjojen ajatuksia haastaviksi tai kirjoista muiden ihmisten kanssa keskusteleviksi. Lukijat käyttivät kirjoja vuorovaikutuksellisesti ja refleksiivisesti sekä kriittisesti ja itsekriittisesti sysäten liikkeelle kirjoittajan ja lukijan välisen yhdensuuntaisen vuorovaikutuksen ylittäviä kehiä. Oma-apukirjallisuuden lukijat korostivat lukemista aktiivisena, kriittisenä ja sosiaalisena toimintana, joka kumpuaa tiedonjanosta ja itsensä sivistämisestä.

On hyvä tiedostaa paitsi toimijuuteen keskittyvän lähestymistavan hyvät puolet myös sen vaarat. Tällaisia ovat institutionaalisen vallankäytön ja epätasa-arvon huomiotta jättäminen ja yksilön vastuun, itsenäisyyden ja vapauden ylikorostaminen myös tilanteissa, joihin

liittyy pakottamista, alistamista tai sortoa. Vaikka olemme tässä tutkimuksessa korostaneet oma-apukirjallisuutta lukuvien ihmisten toimijuutta, ei tarkoituksena ole kiistää vallankäytön ja hallinnan mahdollisuutta tai vaikutuksia. Tämän tutkimuksen havainnot eivät lähtökohtaisesti haasta kuvaa terapeuttiseen kulttuuriin sosiaalistuneesta ja tämän kulttuurin tuotteita kuluttavasta yksilöstä, mutta ne monipuolistavat kuvaa. Tulokset tarjoavat aineksia päästä yli vastakkainasettelusta, jossa terapeuttisen kulttuurin tuotteita kuluttavaa yksilöä pidetään yksioikoisesti joko passiivisena hyväksikäytön kohteena tai oman arkenensa sankarina tai sankarittarena.

#### VIITTEET

1. Artikkelissa esitetyt aineistositaatit ovat alkuperäisessä muodossaan, eikä niiden kieli-asuun tai oikeinkirjoitukseen ole puututtu.

#### KIRJALLISUUS

- Archer, Margaret (1995) *Realist Social Theory: The Morphogenetic Approach*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Barker, Chris (2012) *Cultural studies: Theory and practice*. 4. painos. London: Sage.
- Blackman, Lisa (2004) Self-help, media, cultures, and the production of female psychopathology. *European Journal of Cultural Studies* 7:2, 219–236.
- Bruneau, Laura, Bubenzer, Donald & McGlothlin, Jason (2010) Revisioning the self: A phenomenological investigation into self-help reading. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development* 49:2, 217–230.

- Cloud, Dana (1998) *Control and Consolation in American Culture and Politics*. London: Sage.
- Dennett, Daniel (1987) *The Intentional Stance*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press.
- Effing, Mercè Mur (2009) The origin and development of self-help literature in the United States: The concept of success and happiness, an overview. *ATLANTIS. Journal of the Spanish Association of Anglo-American studies* 31:2, 125–141.
- Foster, Roger (2016) Therapeutic culture, authenticity and neo-liberalism. *History of the Human Sciences* 29:1, 99–116.
- Foucault, Michel (1997) *Seksuaalisuuden historia. Huoli itsestä*. Helsinki: Gaudeamus.
- Fritz, Heider (2015) *The Psychology of Interpersonal Relations*. Mansfield: Martino Publ.
- Furedi, Frank (2004) *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*. London: Routledge.
- Giddens, Anthony (1984) *The Constitution of Society*. Cambridge: Polity Press.
- Grodin, Debra (1990) The interpreting audience: The therapeutics of self-help book reading. *Critical Studies in Mass Communication* 8:4, 404–420.
- Hazleden, Rebecca (2003) Love yourself: The relationship of the self with itself in popular self-help texts. *Journal of Sociology* 39:4, 413–428.
- Hazleden, Rebecca (2004) The pathology of love in contemporary relationship manuals. *The Sociological Review* 52:2, 201–217.
- Hazleden, Rebecca (2010) ‘You have to learn these lessons sometimes’. Persuasion and therapeutic power relations in bestselling relationship manuals. *Continuum: Journal of Media & Cultural Studies*. 24:2, 291–305.
- Hazleden, Rebecca (2011) Dragon-slayers and jealous rats. The gendered self in contemporary self-help manuals. *Cultural Studies Review* 17:1, 270–295.
- Illouz, Eva (2008) *Saving the Modern Soul: Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help*. Berkeley & Los Angeles: University of California Press.
- Kaminer, Wendy (1991) Saving therapy: Exploring the religious self-help literature. *Theology Today* 48:3, 301–325.
- Koeing, Jennifer, Zimmerman, Toni, Haddock, Shelley & Banning, James (2010) Portrayals of single women in the self-help literature. *Journal of Feminist Family Therapy* 22:4, 253–274.
- Lichterman, Paul (1992) Self-help reading as thin culture. *Media, Culture and Society* 14:3, 421–447.
- Madhok, Sumi, Phillips, Anne & Wilson, Kalpana (2013) Introduction. Teoksessa Madhok, Sumi, Phillips, Anne & Wilson, Kalpana (toim.) *Gender, agency, and coercion*. London: Palgrave Macmillan, 1–13.
- Madsen, Ole (2014) Therapeutic culture. Teoksessa Thomas Theo (toim.) *Encyclopedia of Critical Psychology*. New York, NY: Springer, 1965–1969.
- Metcalfe, Janet, Eich, Teal & Castel, Alan (2010) Metacognition of agency across the lifespan. *Cognition* 116:2, 267–282.
- Philip, Brigid (2009) Analysing the politics of self-help books on depression. *Journal of Sociology* 45:2, 152–168.
- McGee, Micki (2006) *Self-help, Inc. Makeover Culture in American Life*. Oxford: Oxford University Press.
- Rimke, Heidi Marie (2000) Governing citizens through self-help literature. *Cultural Studies* 14:1, 61–78.
- Rose, Nicholas (2001) *Power in therapy: Technique and ethos. Academy for the study of the psychoanalytic arts. Rethinking psychoanalysis as being outside of a medical model*. <http://www.academyanalyticarts.org/rose-power-in-therapy> (Tarkastettu helmikuussa 2019.).
- Rose, Nicholas (1998) *Inventing our Selves. Psychology, Power, and Personhood*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Salmenniemi, Suvi (2017) ‘We can’t live without beliefs’: Self and society in therapeutic engagements. *The Sociological Review* 65:4, 611–627.
- Salmenniemi, Suvi & Pessi, Anne Birgitta (2017) ”Herätäkää pöljät!": Minuus, yhteiskunta ja muutos self-help-kirjallisuudessa. *Kulttuurintutkimus* 34:1, 3–14.
- Salmenniemi, Suvi & Vorona, Mariya (2014) Reading self-help literature in Russia: governmentality, psychology and subjectivity. *The British Journal of Sociology* 65:1, 43–62.
- Seear, Kate (2009) ‘Standing up to the beast’: contradictory notions of control, un/certainty and risk in the endometriosis self-help literature. *Critical Public Health* 19:1, 45–58.
- Simonds, Wendy (1992). *Women and Self-Help Culture: Reading Between the Lines*. New Brunswick: Rutgers University Press.
- Taylor, Charles (1991) *The Ethics of Authenticity*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Tiainen-Qadir, Tatiana & Salmenniemi, Suvi (2017) Self-help as a globalised therapeutic assemblage. *European Journal of Cultural Studies* 20:4, 381–396.
- Tuomi, Jouni & Sarajarvi, Anneli (2002) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Williams, Christopher, Wilson, Philip, Morrison, Jill, McMahon, Alex, Walker, Andrew, Allan, Lesley, McConnachie, Alex, McNeil, Yvonne & Tansey, Louise (2013) Guided self-help cognitive behavioural therapy for depression in primary care: A randomized controlled Trial. *PLoS ONE* 8:1, 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0052735>
- Woodstock, Louise (2005) Vying constructions of reality: Religion, science, and “positive thinking” in self-help literature. *Journal of Media and Religion* 4:3, 144–178.
- Wright, Katie (2008) Theorizing therapeutic culture: Past influences, future directions. *Journal of Sociology* 44:4, 321–336.
- Zimmerman, Toni, Holm, Kristen & Haddock, Shelley (2007) A decade of advice for women and men in the best-selling self-help literature. *Family Relations* 50:2, 122–133.

TT Anna Sofia Salonen on tutkijatohtori Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunnassa.

TT Anne Birgitta Pessi on kirkkososiologian professori Helsingin yliopiston teologisessa tiedekunnassa.