



## Kustannustehokkaita työkaluja totuuden hämärtämiseen

Ronald E. Purser: *McMindfulness. How mindfulness became the new capitalist spirituality*. Repeater 2019. Edgar Cabanas ja Eva Illouz: *Manufacturing happy citizens. How the science and industry of happiness control our lives*. Polity Press 2018.

Mindfulness ja positiivinen psykologia, nykypäivän populaaripsykologian suosikit, eivät ole enää aikoihin edustaneet alan uusia uutta. Psykoanalysista alkoi vastaavassa vaiheessa ilmestyä ”Onko Freud kuollut?” ja ”Freud – nero vai huijari?” -kirjoituksia, ja aika on koittanut myös näiden psykoanalyysejä tuoreempien suuntausten kriittisille esityksille.

Mindfulness sai alkunsa vuonna 1979 Jon Kabat-Sinin järjestämästä stressityöpajasta. Ronald E. Purser on kirjoittanut suuntauksesta teoksen *McMindfulness: How mindfulness became the new capitalist spirituality*. Edgar Cabanasin ja Eva Illouzin (2018) teos *Manufacturing happy citizens: How the science and industry of happiness control our lives* keskittyy puolestaan vuosikymmentä nuorempaan positiiviseen psykologiaan.

Mindfulnessia ja positiivista psykologiaa on ainakin kahdesta syystä hedelmällistä tarkastella suhteessa psykoanalyytiin. Ilmeisin syy on luonnollisesti se, että psykoanalyysi on näiden edeltäjä populaaripsykologian valtavirtana. Toiseksi psykoanalyysi näyttyy ”negatiivisuudessaan” näiden virtausten vastapoolina, koska (”klassisen”) psykoanalyysin mukaan psyykkiset ongelmat johtuvat torjutuista ristiriitoista, ja niiden tuleminen tietoisiksi on kasvun ja paranemisen edellytys. Näitä kolmea suuntausta yhdistää (ja erottaa esimerkiksi kognitiivisesta psykoterapiasta) se, että ne niiden taustalla on yksi perustaja – Freud, Kabat-Sinn ja Martin Seligman. Historiallinen tarkkaraajaisuus tekee suuntauksesta helpommin kannatettavan tai vastustettavan ja kerrottavan.

Purser, Cabanas ja Illouzin kytkivät kohteensa uusliberalismiin. Ainakin mindfulness on kulkenut ajallisesti yhtä jalkaa uusliberalismin kanssa sillä Kabat-Sinnin työpajat osuivat samoihin vuosiin Margaret Thatcherin ja Ronald Reaganin valtionjohtajaurien alkamisen kanssa.

Purser, buddhalaiseksi tunnustautuva johtamisen professori, kuvaa kuinka MIT:n molekyylibiologian yksikössä työskennellyt Kabat-Sinn loi mindfulnessista buddhalaisista juuristaan puhdistetun hittituotteen, jota McDonaldsin tapaan tapaan kaupataan ympäri maailmaa franchising-periaatteella. Hänen kirjansa keskittyy nimensä mukaisesti erityisesti mindfulnessiin kaupallisena tuotteena. Purser kuvaa, kuinka Kabat-Sinn ajaa useammillakin kuin kaksilla rattailta korostaessaan menetelmän tieteellisyyttä, mutta säilyttää buddhalaisen mystiikan tilanteesta riippuen vahvemmin tai heikommin rivien välissä. Oman osansa saa mindfulnessin keittiöneurologia sekä vaikuttavuustutkimusten kritiikki. Erityisen kiinnostavaa on lyhyt kasvatustieteellinen pohdinta.

Purserin analyysissä mind-

fulnessin sisältämä piilo-opetus suunnitelma kasvattaa koululaisia (uusliberalismin pelikirjan mukaisesti) yrittäjäkyköiksi. Kun heitä opetetaan tavoittelemaan hyvää psykologista palautumiskykyä ja positiivisia mielentiloja, keskittymään nykyhetkeen sekä hyväksymään mielensisällöt ja asiat niitä arvottamatta, opetetaan myös hyväksymään hiljaisesti erilaiset yhteiskunnalliset ja sosiaaliset epäkohdat.

Purser kertoo myös kuinka mindfulness on Yhdysvaltain armeijalle ”kustannustehokas työkalu, joka auttaa optimoimaan kognitiivista suoritusta ja hyvinvointia”. Kaikesta päättäen mindfulness tarjoaa kielen, joka auttaa väistämään eettiset kysymyksenasettelut ja hämärtämään toiminnan tavoitteet (ihmisten tappamisen). Purserille mindfulness on juuriltaan harhautunut liike, ja teoksen lopussa hän esittää ohjelman sen tervehdyttämiseksi.

Cabanasin ja Illouzin teoksessa on pitkälti samoja teemoja. Kirjoittajat kuvaavat kuinka positiivinen psykologia kehittyi Seligmanin ”missiosta”. Hän alkoi realisoida sitä tultuaan valituksi Amerikan psykologiyhdistyksen presidentiksi vuonna 1998, ja positiivinen psykologia saikin heti valtavan rahoituksen liike-elämältä. Purserin tavoin Cabanas ja Illouz katsovat positiivisen psykologian sopivan liike-elämän intresseihin siksi, että se auttaa häivyttämään arvoihin ja valtasuhteisiin liittyviä jännitteitä.

Positiivista psykologiaakin on hyödynnetty sotilastarkoituksiin. Yhteistyössä Seligmanin kanssa on toteutettu 145 miljoonan dollarin ”Kokonaisvaltainen sotilaskelpoisuus” -ohjelma. Tähän liittyy skandaalikin, koska CIA:n vuonna 2002 alkaneen kidutusmenetelmien kehittämisohjelman toteutaneet kaksi psykologia nojasivat Seligmanin 1960-luvulla luomaan opitun avuttomuuden teoriaan.

Erilaiset psykologiset teknikat ja palvelut ovat vasta tällä vuosisadalla muodostuneet omaksi

teollisuudenalukseen, siksi Purserin sekä Cabanasin ja Illouzin painotukset ovat perusteltuja. Aikamme populaaripsykologian suosiokkeilla on aura jonkinlaisina tieteellisinä äiti-Teresa-liikkeinä, sen vuoksi on tärkeä suunnata katse niiden ansaintalogiikkoihin ja liikevaihtoon.

Purser, Cabanas, Illouz ja monet muut liikkeiden kritiikot siis väittävät, että mindfulness ja positiivinen psykologia kannustavat seuraajaan sivuuttamaan yhteiskunnalliset epäkohdat ja käsittelemään niitä psykotekniikoin hallittavana mielensisäisinä ongelmina. Niin tai näin, syytökset, joiden mukaan psykoterapia sopeuttaa yksilöä hyväksymään passiivisesti yhteiskunnan epäkohdat, ovat tuttuja psykoanalyysin kulta-ajalta.

Mindfulness ja positiivinen psykologia ovat bisnestä, jotka istuvat hyvin uusliberalistiseen maailmankuvaan, tämä heijastuu myös niiden rahoituksessa. Kaikesta kriitiktään huolimatta Purser sekä Cabanas ja Illouz eivät halua kieltää menetelmien hyötyä yksilöille joissain tilanteissa. Mitä tästä kaikesta pitäisi päätellä?

Molempien teosten kritiikki ja johtopäätökset jäävät hieman epämääräisiksi ja epäloogisiksi. Yksilöpsykologisilta suuntauksilta ei ehkä ylipäättään kuulu perästä yhteiskuntavastuuta, sillä kovin yhteiskunnallisina ne olisivat maailmankansallismuksellisia tai poliittisia liikkeitä. Psykologiaa voi – aivan kuten aseitakin – tietysti käyttää monenlaisiin tarkoituksiin.

Teokset toimivat hyvinä herätteinä sille, että Suomessakin ryhdyttäisiin tarkastelemaan kriittisesti psykologian ja hyvinvoinnin ympärillä olevaa bisnestä. Toimittajien ja erilaisten psykologia- ja hyvinvointiasiantuntijoiden kesken vallitsee epäpyhä allianssi, jossa toimittajat saavat asiantuntijoilta helposti ja halvalla yleisöä kiinnostavaa sisältöä ja samalla yrittäjät saavat ilmaista näkyvyyttä psykologiatuotteilleen ja henkilöbrändilleen. Usein lukijan on vaikea erottaa, onko jutussa kyse tiede-

uutisesta vai *lifestyle*-jutusta. Toimittajien ja yrittäjien välinen kytkös olisi avattava, ja lukijoille olisi kerrottava – aivan kuten muidenkin teollisuudenalojen kohdalla – psykotuotteiden mainonnasta, yrittäjien liikevaihdoista ja verotuskohtelusta. Globaalin hyvinvointibisneksen arvoksi laskettiin 37,2 miljardia vuonna 2018. Millaisissa-han luvuissa Suomessa liikutaan?

Psykoanalyysi ei vuosikymmeniä kestäneen hegemoniansa aikana tuonut lopullista totuutta mielellisestä elämästämme. Sitä eivät tule tuomaan oman aikamme suosikkibränditkään. Olisikin kyettävä muodostamaan koulu-kunnat ja muotivirtaukset ylittävä tarkastelukulma psykologioiden soveltamiseen eri tilanteissa. Milloin työssä, parisuhteessa ja ammattuurheilijana on hyvä ajatella myönteisesti, hakea rauhaa ja olla optimistinen, milloin taas on tärkeä tunnustaa pahalta tuntuvat tosiseikat ja puhua epäkohdista?

#### **VESA TALVITIE**

Kirjoittaja on psykologian tohtori ja tietokirjailija.