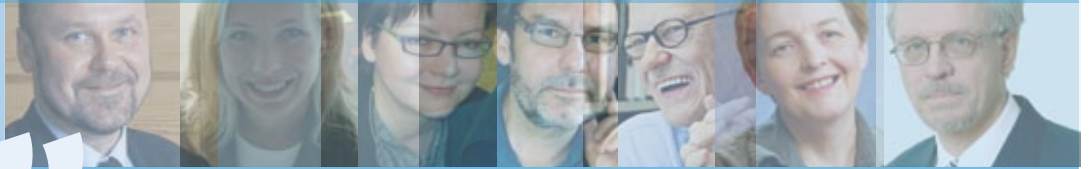


pinnan alta

Mitä tapahtuu todella?
Nähdäänkö metsää puilta?
Ajattelevat ihmiset valottavat
ajan ilmiöitä pintaa syvemmltä.

Palstalla pannaan mutkat suoriksi ja paljastetaan olennainen.



Kun kollektiivinen vaikuttaminen työoloihin on kadonnut toimintahorisontista, stressi, masennus ja uupumus antavat nimet omille epämukavuuden kokemuksille.”

Raija Julkunen, YTT, dosentti

Mielialatöitä ja mielialahäiriöitä

Kirjoittaessani tätä olen ollut viikon verran eläkkeellä. Keväällä ilmestyi suunnittelemani eläkkeellesiirtymistrilogian ensimmäinen osa, *Uuden työn paradoksit. Keskusteluja 2000-luvun työprosess(e)ista*. Palaan siinä vuonna 1987 tarkastetun väitöskirjani teemoihin ja yritän laittaa ajatteluni ajan tasalle.

Kun **Vappu Taipale** jäi keväällä eläkkeelle, hän jätti testamentiksi tietoyhteiskunta-, innovaatio- ja mielenterveyspolitiikan. En ole mielenterveyden asiantuntija, mutta kirjaa kirjoittaessani en voinut välttää teemaa, josta on tullut niin työ- kuin hyvinvointipolitiikan polttopiste.

Väitöskirjani lähtökohtana oli 1960- ja 70-lukujen työn humanisointiliike. Silloinen skandinaavinen stressitutkimus kohdistui pakkotahtisen teollisuustyön patologioihin ja synnytti tietyn käsityksen hyvästä työstä.

Nykyinen jälkiteollinen työ on paljolti sitä, mitä esimerkiksi Norjan vuoden 1977 työympäristölaki tavoitteli. Työ tuli organisoida niin, että se sisältäisi vaihtelua, vastuuta, ammatillista kehittymistä, oppimista, kontakteja ja ”haasteita”. Visioissa jälkiteollisen yhteiskunnan uskottiin tarjoavan työtä, jossa vieraantumisen ja vastakkainasettelun sijaan voi samastua työhönsä sekä toteuttaa ja kehittää itseään. Paradoksaalista onkin, että samalla kun yhä useammat työt ovat lähestyneet tuota kuvaa, työstressi, uupumus ja masennus ovat saaneet epideemisiä mittasuhteita.

Stressi, uupumus ja masennus ovat lääke- ja psykologiatieteellisesti eri ilmiöitä. Laitan ne tässä lyhyessä kirjoituksessa kuitenkin samaan nippuun. Alakulo ja toivottomuus ovat olleet lääketieteen pysyviä teemoja Hippokrateesta lähtien. Aivan samoin kuin nyt, myös 1800-luvun lopulla mielialahäiriöt – heikkohermoisuus – liitettiin ajan kiihkeään rytmii.

Työuupumus ja masennuskin on aina ensin ajateltu kunkin ajankohdan älyllisen, taiteellisen ja ammatillisen kärkijoukon vaivoiksi, kunnes kartoitukset ovat osoittaneet ihan tavallisten ihmisten kärsivän niistä.

Nykyään masennus on osalle asiantuntijoista yksinkertaisesti aivojen kemiallinen häiriö. Toiset ovat valmiita lukemaan masennuksen ja työuupumuksen yleistymisestä viestejä koko kulttuuristamme, kolmannet tarkastelevat niitä tiede- ja terapiainstituutioiden tuottamina.

Ritva Horpun tutkimuksessa *Keskusteluja työssä jatkamisesta* (2007) kaksi masennuksen asiantuntijaa näkee sen eri tavalla. Toinen katsoo, että masennus on vuorovaikutussuhteissa syntyvä käsitys omasta kelpaamattomuudesta. Pahan olon kokemusta on alettu kutsua masennukseksi, jotta pahoinvoiva pääsisi hyväksyttävän diagnoosin avulla pois työstä. Toiselle masennus on geneettisen taipumuksen ja elämänolosuhteiden synnyttämä sairaus.

Vaikka masennus ei olisi työperäistä, masentuneen on vaikea selvittää nykyisestä työstä. Mielialojen ja persoonallisuuksien yleistävä diagnostisointi ja lääkitseminen on tuskin riippumatonta jälkiteollisen työn vaatimuksista.

Masennuksen yleistymisen eläkkeiden ja sairausvapaiden syynä voi liittää työhön vähän erilaisin tulkinnoin. Voi ajatella, että masennus on jälkiteollisen tietoyhteiskunnan sairaus samaan tapaan kuin tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat maatalous- ja teollisuusyhteiskunnan sairaus.

Seuraava tulkintakerros korostaa kiireen, vaatimusten ja epävarmuuden kasvua työssä.

Edelleen vähän syvemmlle porautuva kerros liittyy masennuksen jälkiteollisen työn erityiseen luonteeseen. Työ on kasvollista tieto-, vuorovaikutus- ja affektivista työtä, subjektivoitunutta ja henkilöitynyttä.

Yhä harvemmin kohteena on aineellinen kappale, ja yhä useammin työssä pitäisi saada aikaan jokin vaikutus toisessa ihmisessä – ostajassa, asiakkaassa, potilaassa. Työ on omaa ja samalla tilinteon tekniikoilla kontrolloitua ja läpinäkyväksi tehtyä.

Edelleen selitykseksi tarjoutuu uusliberaaliin taloutteen sisäänrakennetun kilpailun, vertailun ja menestyksen synnyttämä riittämättömyys.

Ja lopuksi voi ottaa esiin työelämän ja koko kulttuurin asettamat vitaalisuus- ja energisointivaatimukset. Hyvinvointi liittyy yhä vähemmän sellaisiin suuriin ideaaleihin kuin demokratia, tasa-arvo tai oikeudenmukaisuus ja yhä enemmän hyvään oloon eli ruumiillistuneeseen mielialaan.

Nämä ovat kelpo tulkintoja.

Itseeni on kolahtanut eniten **Alain Ehrenbergin** näkemys (Tiede & Edistys 2/2007). Yksinkertaistaen: masennus on vastuullisuuden ja riittämättömyyden sairaus sekä itseksi tulemiseen uupumista.

Tämän ajan työ tarjoaa itsen – tunteiden, tietojen, etiikan – löytämistä ja käyttämistä, ja vastuuttaa meitä yksilöinä. Ideaalinen työsubjekti tarkkailee vahvuksiaan, heikkouksiaan ja tunteitaan sekä asettaa ne valmennuksen ja kehittämisen kohteeksi. Hän kirjaa suorituksiaan alistaen ne omaan persoonaan ulottuville arvioinneille.

Kun kollektiivinen vaikuttaminen työoloihin on kadonnut toimintahorisontista, stressi, masennus ja uupumus antavat nimet omille epämukavuuden kokemuksille. Ne antavat stressisubjektin aseman ja tämän tarjoamat tavat itsensä hoitamiseen ja lääkitsemiseen sekä oman minuuden uudelleenrakentamiseen, parhaimmillaan itsensä ja työnsä rajojen uudelleenneuvotteluun itsensä kanssa. ●

Raija Julkunen valittiin keväällä 2008 sosiaalipolitiikan guruksi Sosiaaliturvan verkkosivujen äänestyksessä.