

ti vaikenä.

Toki virallinenkin media on vapaissa maissa alkanut kurkistella etenkin poliitikkojen julkisivun taakse ja ujoitelematta paljastanut tosiasian, että poliitikot eivät toimi yksityiselämässään läheskään niin nuhteettomasti kuin antavat ymmärtää. Tähän liittyy myös tulkinnallinen ongelma.

Paljastaako media julkisivun takaisen elämän sen vuoksi, että moraaliton toiminta kertoo siitä, että poliitikot vain teeskentelevät vastuullista ja hyveellistä kameroiden edessä, jotta saavat jatkaa taloudellisesti tuottoisaa uraansa? Vai onko median paljastuksissa kyse vain sosiaalipornosta, joka tyydyttää turmeltuneiden kansalaisten tirkistelynhalua ja valtamedian kyltymätöntä rahanhimoa?

Kirja löytää myös sosiaalisesta mediasta varjopuolia. Suuret mediaimperiumit ulottavat lonkeronsa myös sosiaaliseen medi-

aan. Mainokset hyppivät usein suoraan silmille, YouTuben it-seladattavat videot tulevat suorista mediataloista ja poliitikot kalastavat ääniä laskeutumalla sosiaalisessa mediassa tavallisen kansan tasolle. Ja lopulta sosiaalisessakin mediassa vain pieni joukko on aktiivisia aloitteentekijöitä ja maailmanparantamisesta vakavasti kiinnostuneita.

Toisaalta myöskään suurten mediaimperiumien toimittajat eivät ole niin vapaita ja itse-riittoisia kuin on luultu. Michel Foucault'hon nojautuen kirja toteaa, että toimittajienkin on brändättävä ja tuotteistettava itsensä, jotta saavat nimensä ja kasvonsa esiin.

Foucault'n ajattelulle uskollisena kirja jatkaa, että media-yhteiskunnassa median valta kummittelee kaikkialla ja läpäisee kaiken kuin rajaton avaruus. Toisin sanoen mediaa ei hallitse kukaan, eivät valtalehtien toimittajat sen enempää kuin so-

siaalisen median harrastelijat, vaan media hallitsee kaikkia ja kaikkea.

Tilanteen voisi kiteyttää takavuosien teleoperaattorin mainokseen ”haluan olla kaiken aikaa kaikkialla kaikkien kanssa nyt ja aina”, paitsi että tässä ei ole kysymys ”halusta” vaan ”pakosta”. Seuraava kysymys kuuluu tietysti, miten tästä vallan verkostosta pääsee ulos, vai onko siitä ulospääsyä lainkaan.

Kirjoittajat suosittelevat mediapaastoa eli pidättäytymistä median käytöstä. Ehkä paras tapa toteuttaa tämä vaativa paasto olisi muuttaa joksikin aikaa hiljaisen ja asumattoman metsän keskelle. Ideana on, että vasta mediapaaston aikana ihminen huomaa, miten riippuvainen hän on mediasta. Samalla tällainen irtiotto ja etäisyys mahdollistaa sen, että ihminen pystyy arvostelemaan puolueettomasti ja objektiivisesti niin mediaa kuin omaa asennettaan siihen.

Yhteiskuntamme kaipaa aikuisuuden päähyvettä

TUULA-MARIA AHONEN

Jopa 60 prosenttia työikäistä juo liikaa alkoholia, kertoi Kymmenen Uutiset äskettäin.

Sosiaalipsykologi Janne Viljamaa käsittelee kirjassaan erilaisia riippuvuuksia laaja-alaisesti. Yhteiskunnan lapsellistumisen keskelle Viljamaa haluaa tuoda *discrimeniä*, arvostelukykyä: ”Roomalaisten käsite *discrimen* on tukipylyvä, kun nouseaan tilanteen herraksi ja kerrotaan, mitä nyt tapahtuu. *Discrimen*

edellyttää oikeaa harkintaa. Se on aikuisuuden päähyve.”

Big Babies -kirjan kirjoittaja Michael Bywater väittää yhteiskunnan *discrimen* olevan kuohittu. Sen ovat tehneet helposti pureskeltava viihde, pitkät työpäivät, kiire, päihtees, tietokonepelit ja itsensä toteuttamista kuluttamalla korostava elämäskulttuuri, Viljamaa siteeraa.

Viljamaan mukaan biologinen perusta addiktoituneelle

Janne Viljamaa
Pakko saada! Addiktoitunut
yhteiskunta
WSOY, 2011

yhteiskunnalle on aivojen dopamiinijärjestelmän epäkunnossa olo, mitä ihminen ruokkii jatkuvasti omalla toiminnallaan.

Aivot lähettävät dopamiinijärjestelmän aktivoituessa käskyjä: ”Tee se, tuntuu hyvältä, juo tämä, se antaa ihanan

olon.” Dopamiinijärjestelmän hälytykselle kerta toisensa jälkeen itsensä altistava ajautuu päivän päivältä yhä pahemmin koukkuun: esimerkiksi ylensyö tai käyttää päihteitä, eikä osaa rajoittaa itseään.

”Harva asia on niin demokraattinen kuin addiktio”, Viljamaa toteaa. Se ei katso sosiaaliluokkaa, tulotasoa tai koulutustasoa. Korkeasti koulutetulla on kuitenkin usein parempi mahdollisuus peittää riippuvuutensa itsenäisen asemansa ja henkisen ja taloudellisen riippumattomuutensa johdosta.

Suomessa on 250 000 alko-oholistia ja 250 000 alkoholin suurkuluttajaa. 80 prosenttia alko-oholisteista käy kuitenkin töissä alkoholismien alku- ja keskivaiheissa, sillä elimistö kehittää toleranssin.

Yhteiskunnalle alkoholismien välittömät kulut vuonna 2006 olivat 700–900 miljoonaa euroa. Lisäksi Viljamaan mukaan alkoholi aiheuttaa jopa viiden miljardin epäsuorat kustannukset esimerkiksi työpoissaoloina ja onnettomuuksina.

Kvartaalilyhteiskunnan tuomien paineiden lisäksi suomalaisia altistaa Viljamaan mukaan addiktioille häpeäkulttuurin kevytversio, jäyhä jököttäjä -kult-

tuuri. On pärjättävä yksin.

”Monilla suomalaisilla työpaikoilla on valtava paine olla pätevä, osaava ja erehtymätön. Virheiden pelko ahdistaa ja vie yöunet. Epäonnistumiset, epätäydellisyys, köyhyys ja vaikeudet piilotetaan häpeäkulttuurissa hymyilevän julkisivun taakse”, Viljamaa luonnehtii.

Tarvitaan siis erilaisia keinoja lepuuttaa hermoja yksin. Myös tupakka on demokraattinen tappaja.

Erilaisten riippuvuuksien tunnusmerkki on, että ihminen suorittaa riippuvuuttaan pakonomaisesti, vailla iloa ja tyydytystä.

Viljamaa antaa lyhyesti vapautumisohjeita erilaisista riippuvuuksista kärsiville. Yhteinen asia on itsekurin kehittäminen: ”Dopamiinijärjestelmä on ehdollistanut meidät haluamaan pikakivaa ja pikanautintoa. Se sumentaa ajattelua ja tyhmentää meidät. On hyvä oppia samuttamaan herkästi aktivoituvia dopamiinijärjestelmä aivoissa. Itsehillintä ja pitkäjänteinen toiminta, kuten liikunta, taidet ja tanssi tai opiskelu antavat meille elämänhallintaa ja iloa”, Viljamaa opastaa.

”Onnellisuutemme lisääntyneen pyrimme lisäämään yhtei-

sömme onnellisuutta.” Synnymme originaaleina, mutta kuolemme kopioina. Viljamaa tarjoaa lääkkeeksi myös riittävyyden filosofiaa, itsensä arvostamista. Riittävyyden filosofian sisäistänyt ihminen opettelee käymään sisäistä vuoropuhelua, havainnoi omia tunteitaan ja toimintatapojaan sekä opettelee tekemään korjausliikkeitä.

Viljamaan ohjeet sopivat mielestäni keskiluokkaiselle ihmiselle, mutta jäin pohtimaan, kuinka hyvin ne auttavat vaikkapa työväenluokan miestä.

Entä mitä pitäisi tapahtua yhteiskuntatasolla? Viljamaa ei juurikaan pohdi keinoja vaikuttaa kokonaisuuteen. Olisin odottanut kirjalta yhteiskunnallisempaa otetta, ja tästä syystä olin pettynyt.

Toisaalta. Kuinka paljon edes voimme vaikuttaa laajempaan kokonaisuuteen, joka vaikuttaa meihin?

Työelämä muuttuu kovemmaksi, ja työttömyys lisääntyy Euroopassa – pian ehkä meilläkin. Addiktioille on ja tulee olemaan tilausta. Discrimen-hyvettä on syytä todellakin viljellä, niin yksilö- kuin yhteiskuntatasolla.

Korjaus YP 5/2012 s. 584

Raija Julkunen arvioi edellisessä YP:ssä Bruno Palierin kirjan ”A Long Goodbye to Bismarck?”.

Arvion viimeisestä lauseesta oli leikkaantunut loppu pois. Viimeisen kappaleen kuului kuulua: ”Yksi kirjan kiinnos-

tavimpia havaintoja on se, miten paljon yhteistä manner-eurooppalaisten ja suomalaisten reformien ja ajattelun väliltä löytyy. Samoin kuin Suomessa 2000-luvun sosiaalipolitiikka tavoittelee käyttäytymisvai-

kutuksia ja talouden vauhdittamista. Teoksen teoreettisena kehystäjänä toimii institutionalismi. Karkeasti: sekä instituutioilla, politiikalla että ideoilla on väliä hyvinvointivaltioita reformoitaessa.”