

net turkkilaiset ovat useina eri aaltoina muuttaneet pois maasta, etupäässä Turkkiin, jonka länsiosat eivät liene taloudellisilta oloiltaan olleet lähtöalueita heikompia. EU-jäsenyys on muuttanut tilanteen. Bulgarian väestöstä hyvin suuri osa on tällä hetkellä ulkomailla, etupäässä Saksassa ja EU:n eteläisissä valtioissa, kuten Kreikassa. Kirjoittajien mukaan pienen maan tilanteessa ns. aivovuodon riskit korostuvat.

Thomasin ja Znanieckin, muuttotutkimuksen klassikoiden (Polish Peasant in America, 1918) vanha huomio oli, että maahanmuuttajien koko elämä keskittyi työhön. Kun Puolaan jääneet omaiset kysivät heiltä, millaista Amerikassa on, hyvin tavallinen vastaus oli, etteivät he osanneet sanoa, koska eivät ole siitä paljontakaan ehtineet nähdä. EU-muuttajan tilanne vaikuttaa olevan nykyään samanlain-

en: ”And in the evening, when the job is done, they turn their polka music loudly on.” Krzysztof Novaczek ja Wolfgang Ochel pohtivat artikkeleissaan vapaan liikkuvuuden vaikutusta eri maiden sosiaaliturvaan ja hyvinvointivaltioon EU:ssa. Novaczekin vertailussa ovat mukana Iso-Britannia, Irlanti ja Ruotsi. Tulokset ovat yksiselitteiset: riippumatta sosiaalipolitiikan mallista vaikutukset sosiaaliturvaan ovat vähäiset, ja potentiaalisen raskautuksen, jota julkisuudessa pelätään, aiheuttavat kolmansista maista tulevat muuttajat, ei EU:n sisäinen liikkuvuus. Ochel jättää asiaan vielä vuoden 2007 tilanteesta joitakin varauksia, ja hänen ekonometriset tyylikkät mallinsa perustuvat mielestäni kovin moniin oletuksiin.

A Continent Moving West? sisältää tärkeitä huomioita ja hypoteeseja, joita kannattaisi pohdita ja testata Suomessakin. Kir-

ja on terveellistä luettavaa tilanteessa, jossa pohditaan kestävyysvajetta, käydään keskustelua työvoiman tarjonnan vs. kysynnän ensisijaisuudesta ja jossa EU:n sisämarkkinoilla kansakunnat ovat tosiasiallisesti kilpailussa osaavasta työvoimasta. Suomi on tosin eristynyt maa, jota EU:n sisäinen liikkuvuus koskettaa ainakin vielä muita vähemmän, poikkeuksena se, että ulkomailta tulevien opiskelijoiden määrä ei ole vähäinen, mutta entä ulkomaille menevät suomalaiset osaajat? Suomi ei ole myöskään erityisen globaali kieli, mutta Etelä-Suomen ja Viron työmarkkinat ovat joillakin aloilla hyvää vauhtia yhdenytymässä, ja tähän sisältyy riskejä ja mahdollisuuksia. Nämä ovat merkittäviä aihepiirejä, joita ei tutkimuksellisesti ole ammennettu tyhjiin.

Pelkäämisen ongelma

MATTI VIRTANEN

Olin keho ainekirjoittaja vanhassa oppikoulussa. Yritin toistaa sellaista formaattia, jota pidin ”ainekirjoituksen” lajityyppinä: kuivan ulkokohtaista ja ns. asiallista juoksumatkaa. Sitten neljännen luokalla kokeilin jotain erilaista, kun otsikoksi annettiin ”Ukkonen uhkaa”. Kuvasin todellisen kokemukseni edelliseltä kesältä, kun olimme soutelemassa ja tummat pilvet alkoivat äkkiä peittää taivaanrannan. Pausitin nopeasti kasvavaa hätää, jotta ehtisimmekö kotiin ennen kuin ukkonen todella ryntää päälle –

ja helpotusta, kun näin tapahtui. Teksti oli minulle eräänlainen herätys. Miksi kopsata jotain ulkokohtaista ja kuollutta, kun voi ottaa oman kokemuksen käyttöön ja luottaa siihen, sen kuvaamiseen ja kehystämiseen. Tunsin löytäneeni oman ääneni.

Samaa mieltä oli myös opettaja, joka nosti tämän kierroksen iloiseksi yllätykseksi minun aineeni – ja toi ainevihkon samantien eteeni ja pyysi minua lukemaan sen koko luokalle. Tunustuksen tuottaman euforian vallassa aloitin lukemisen, joka

Henkka Hyppönen
Pelon hinta
Tammi, 2014

pian päättyi katastrofiin: hengitys tuntui salpautuvan, ääni kuroutui umpeen ja koko ruumiini tuntui tärisyvän. Lukeminen katkesi. Jäätävä hiljaisuus laskeutui luokkaan. Opettaja käveli luokseni, otti vihkon ja luki aineen loppuun kateederiltään. Myöhemminkään opettaja eikä kukaan luokkakavereistani sanonut tästä episodista mitään, enkä

minä puhunut siitä kenellekään. Minun sisälleni tapaus jäi sitkeäksi pelkomuistoksi. Euforian ja trauman päällekkäisyys tuotti ristiriidan, joka vaati pitkäaikaista kelaamista, selvittämistä ja ulospääsyä. Tein sitten aikanaan graduni sosiaalisista fobioista.

Tältä pohjalta tartuin enemmän kuin kiinnostuneena Henrika Hyppösen tuoreeseen kirjaan, ja odotus palkittiin. Hyppönen on pelkojen ja niiden lieventämisen analyysissään aika lailla samassa suunnassa kuin minä gradussani, mutta on paljon terävämpi ja pääsee paljon pitemmälle ja laveammalle kuin minä aikanaan. Tässä välissä aikaa ja tutkimuksen kasautumista on ehtinyt kertyä jo 40 vuotta.

Hyppösen ehkä keskeisin teesi on, että evoluution ihmiseen kehittämät luontaiset pelkoreaktiot ja nykyajan yleisimpien vaaratilanteiden edellyttämät vaatimukset eivät pääosin osu toisiinsa. Pitkä historia on tuottanut meihin mekanismeja, joilla varaudumme ja reagoimme ennen kaikkea fyysisiin vaaratilanteisiin.

Keskeisin tekijä tässä on kiertäjähermo. Vaikka hermon nimi esiintyy yksikössä, se on hermokimppu, joka yhdistää aivot, osan kasvojen lihaksista, keskikorvan, kurkunpään, äänihuulet, sydämen ja suoliston. Hermokimpuksa on kaksi päähaaraa.

Näistä vanhin on peräisin ajoilta, jolloin esi-isämme olivat matelijoita. Vaaratilanteissa se tuottaa reaktion, jota kutsutaan jäätymiseksi – tilanteessa, jossa sen paremmin taistelu eikä pakeneminen ei ole mahdollista. Se laskee kaikkien olennaisten elintoimintojen tilan niin alas, että kaikkalainen liikkuminen pysähtyy. Verenpaine romahtaa niin, että pelkästä jännityksestä

voi menettää tajuntansa.

Toinen kiertäjähermon haara on peräisin nisäkkäiltä. Myös se säätelee puolustautumisreaktioita, mutta jäätyminen sijasta tämä haara laittaa liikettä niveliin. Se piiskaa elimistön hetkessä täyteen vauhtiin, sydämen lyöntitiheys kiihtyy, kun se työntää verta isoihin lihaksiin, adrenaliinia ja kortisolia purskahtaa irrottaen lihaksiin varastoituneita energiavaroja. Aivoille annostellaan happea vain sen verran, että tajunta ja näkökyky säilyvät, korkeammat kognitiiviset toiminnot päätyvät säästöliekille. Kaikki palvelee selviytymistä ja nopeaa fyysistä toimintaa, taistelua tai pakenemistä.

Nämä vanhimmat mekanismit ovat automaattisia ja käynnistyvät välittömästi, kun vaara uhkaa tai sitä merkitseviä signaaleja on havaittu. Tästä vastaa aivojen kriisinhallintakeskus, manteliumake, joka operoi sekä evoluution kiteyttämien lajin kannalta tärkeimpien vaaratilanteiden että koettujen pelkomuistojen (jotka se tallentaa piinallisen tarkasti) pohjalta. Näiden kiertäjähermon automaattisten mekanismien päälle kehittyi ihmisille sitten tietoisuuden pohjalta toimiva aivokuori, joka käy jatkuvaa kamppailua siitä, kumpi voittaa: sisäsyntyiset reaktiomme tapahtumiin vai kykymme kontrolloida niitä. Ja usein vanha voittaa. Meiltä ei mene kuin sekunnin murto-osa, kun siirrymme, joskus hyvin pienetkin signaalien ärsyttämänä, leppoisasta sosiaalisesta kanssakäymisestä täyteen taisteluvalmiuteen.

Hyppöistä pelkistäen: ihmisen vanhat puolustusmekanismit maksimoivat fyysistä ja supistavat kognitiivista toimintakykyä, kun nykyihmisen kannalta pitäisi

olla päinvastoin. Valtaosa nykyihmisen kohtaamista vaaratilanteista on luonteeltaan sosiaalisia: voin epäonnistua, mokata tai mennä lukkoon itselle tai yleisesti tärkeän sosiaalisen yhteisön silmissä. Näissä tilanteissa elimistön pitäisi tukea ja vahvistaa itsenäistä ajattelua, vivahneiden ja eri näkökulmien tajuja, luovaa ongelmanratkaisua – mutta kiertäjähermon alkukantaiset toimenpiteet haittaavat juuri näitä kykyjä.

Yksilötasolla ihmisen ei kuitenkaan tarvitse olla kiertäjähermon orja. Hyppönen esittelee kaksi keskeistä keinoa taistella manteliumakkeen yli reagointia vastaan. Siedättämällä voi pikku hiljaa nitistää pelko-hirviön. Esiintymisjännitystä voi madaltaa menemällä rohkeasti ensin pienempiin ja sitten vähän enemmän pelottaviin tilanteisiin (neljä vuotta kouluaikani lukemisen tuottaman jäätyneen jälkeä pidin puheen uusien ylioppilaiden puolesta koulun kevätjuhlan suurelle salille).

Hämmästyttävien ja jopa turhauttavan yksinkertainen keino (kuten Hyppönen toteaa) on päälle karanteen jännityksen välitön lauhduttaminen. Kiertäjähermoa voi huijata hengityksen avulla, lyhentämällä sisäänhengitystä ja pidentämällä uloshengitystä (laskemalla kolmeen sisäänhengityksen aikana ja kuuteen uloshengityksen aikana). Saman vaikutuksen saa aikaan laulamalla, puhumalla tarkoituksellisen pitkiä lauseita tai soittamalla puhallinsoittimia. Kun uloshengitys on pitkäkestoista, manteliumake luulee, että kaikki on hyvin ja madaltaa heti elimistön valmiustasoa.

Kaikki tämä on Hyppöselle kuitenkin pohjatyötä sen ymmärtämiseksi, miten yritysten

ja organisaatioiden pitäisi nyky-maailmassa toimia, jos ne haluat maksimoida työntekijöiden sitoutumisen ja luovuuden. Niiden pitäisi pystyä tuottamaan turvallisuuden peruskemus. Se ei tarkoita ongelmien ja vaarojen poisselittämistä eikä onnellisen yksimielisyyden ilmapiiiriä.

Hyppönen käyttää esimerkkinä tv-ohjelmaa *Hyvät ja huonot uutiset*, jota hän itse vetää. Vain hullu kokee olevansa turvassa televisiossa. Se on korkean riskin media, jossa yksikin virhe voi johtaa maineen menettämiseen:

”Ohjelma perustuu improvi-

sointiin tuoreista uutisaiheista. Se edellyttää jokaiselta ruudussa olevalta oivalluskykyä, uskallusta sanoa juuri syntynyt ajatus, ja luottamusta siihen, että siitä ei seuraa mitään pahaa. Sellainen ei onnistuisi vihamielisessä ympäristössä. Toisaalta ohjelmasta ei tulisi kiinnostavaa, jos kaikki esiintyjät olisivat samaa mieltä toistensa kanssa. Mutta kun kaikki ryhmän jäsenet kekevat olevansa (riittävän) turvassa toistensa seurassa, voi toiselle sanoa mitä tahansa tietäen, että suhde ei vaarannu.”

Pelolla johtamiseen Hyppönen suhtautuukin kuin äreä rak-

kikoira, koska sen tuloksena on aina sitoutumisen, luovuuden ja aktiivisuuden romahtaminen ja puolustusmekanismien käynnistyminen. Yhteinen etu vaihtuu yksilöiden selviytymistästeluksi.

Tätähän me olemme näinä aikoina nähneet, kun yrityksessä ja valtion laitoksessa toisensa jälkeen on käynnistetty massiivisia yt-neuvotteluja ja irtisanomisia. Mutta samaan aikaan meillä on joukko vanhoja (kuten Kone) ja uusia (kuten Supercell) yrityksiä, joiden menestys perustuu täysin toisenlaiseen yrityskulttuuriin – juuri Henkka Hyppösen tarkoittamassa mielessä.

Väärää varmuutta eliiteistä?

TUULA-MARIA AHONEN

”Pitkään kuviteltiin, että yläluokkaa ei ole, kunhan katse suunnataan tiukasti tulevaisuuteen”, kirjoittaa Euroopan historian professori Laura Kolbe. ”Luokat ovat kuitenkin palanneet ja on havaittu, että myös eliitti pysyy.”

Pohjoismaihin sana ”yläluokka” levisi 1800-luvun lopussa. Työväenlehtien ja -kirjallisuuden myötä 1900-luvun alussa jako ylä- ja alaluokkiin terävöityi. Nykyisin tilastollisissa aineistoissa ja analyyseissa ei puhuta ”yläluokasta” vaan käytetään neutralisoivia käsitteitä, kuten ”johtavat ammatit”, ”ylempi virkamieskunta, teollisuuden, kauppan ja liikenteen johto.”

”Kun yläluokkaa on vaikea

osoittaa sormella, latautuu käsite vahvoilla mielikuvilla”, Kolbe kirjoittaa. ”On syntynyt muun muassa median ja populaarikulttuurin välittämä kuva yläluokasta. Kukaan ei sano kuuluvansa siihen, mutta sen olemassaolo säätelee silti yhteiskuntakeskustelua.”

”Suomen eliitin ytimessä on korkeakouluopetuksen saaneita. Sivistyneistö syrjäytti jo 1800-luvun lopulla aatelivallan ja nousi meritokraattisena yläluokkana yhteiskunnan kehittämisen kärkeen: politiikkaan, hallintoon ja talouselämään”, Kolbe toteaa. Samalla hän tuo rinnalle yllättävän näkökulman.

”Suomalainen koulutettu eliitti, kriittinen älymystö ja

Laura Kolbe
Yläluokka
Olemisen sietämätön vaikeus
Kirjapaja, 2014

henkinen yläluokka suhtautuu isänmaahansa kovin kriittisesti. Myös monen nuoren ja opiskelijan vakiokommentti kuuluu: ’Pääsisinpä pois tästä onnettomasta paikasta!’ Samaan aikaan amerikkalaiset, hollantilaiset, tanskalaiset, norjalaiset ja ruotsalaiset kollegat ja nuoret kertovat omasta maastaan: ”This is a great country. I love it!”

Kolbe näkee Suomen virkamiesvaltiona, jossa moderni ja perinne yhdistyvät. Modernia on virkamiesten korkea koulu-