

Toimittaja Tilda Väisänen: Mä olen huomannut, että mulla ei oikein nykyään ole tylsää. Kun lähdän kävelylle niin mä kuuntelen samalla podcastia ja kun oon bussissa selaan somea. Jokaiseen väliin olisi myös koulujuttuja tehtävänä. Minä olen Tilda Väisänen ja tänään studiossa keskustelemassa tylsyydestä on kasvatustieteilijä ja filosofi Juha Hakala. Olet kirjoittanut 20 tietokirjaa ja ohjannut yli tuhat pro gradua. Milloin sinulla oli viimeksi tylsää?

Haastateltava Juha Hakala: Tällaisena aikana tuo on aika haastava kysymys. Pitää niinku venytellä muistilihaksia. Joku aika sitten olin palaamassa työpaikalta: mulla on sellainen tapa, että pari kertaa viikossa olen pyrkinyt kävelemään työmatkan, joka on noin neljä kilometriä. Erään kerran multa oli unohtunut korvanapit ja oli oike sellainen marraskuinen tuhnuinen loskakeli eli niinku oikein ikävystyttävää ja neljä kilometriä piti kävellä. Silloin tuntu, että miten tästä selviää ilman virikettä, kun ei pysty katselemaan edes voikukkia tai kuuntelemaan lintuja. Silloin oli tylsää. Mutta reissun jälkeen huomasi, että se kääntyiikin voiton puolelle.

Tilda Väisänen: Louisvillen yliopistossa Yhdysvalloissa vuonna 2017 julkaistussa artikkelissa väitetään, että tylsyys on mielen ja kehon tila, jonka tavoite on ohjailta meitä mielekkäämmän tekemisen pariin. Lopulta artikkelin mukaan tämä luontainen ohjautuvuus saisi aikaan henkilökohtaista kasvua sekä jopa merkityksellisempää elämää. Juha Hakala, mitä hyötyä sinun mielestäsi tylsistymisestä on?

Juha Hakala: Siitä on paljonkin hyötyä, uskon vahvasti, että ikävystyminen voi olla portti luovuuteen ja hyviin ideoihin. Eräs kirjallisuuden nobelisti piti puheen, jossa oli hyviä ajatuksia nimenomaan tähän suuntaan. Hän kulttuurialan ihmisenä, siis kirjailijana, kutsui tylsistymistä yksitoikkoisuuden loistoksi, joka voi parhaimmillaan olla ikkuna äärettömyyteen. Tylsistymisen tunne voi olla jotain aivan valtavaa ja usein kun kirjailijoiden tai käsikirjoittajien tarinoita lukee, niin sieltä löytyy juuri tämä ikävystymisen tunne ja he saattavat sanoa, että ilman pakollista tylsyyden retkeä ei ole toivoakaan hyviä ideoita.

Tilda Väisänen: Onko tylsyyttä montaa sorttia? Lapsena tylsyys tuntui olevan absoluuttista tekemisen puutetta, nykyään kokisin sen enemminkin kiinnostuksen puutteeksi, vaikka tekemistä olisi. Miten itse määrittelisit tylsistymisen?

Juha Hakala: Tutkijat määrittelisivät tylsyyden vastenmieliseksi koetuksi tunteeksi. Se on seurausta haluttomuudesta ja kyvyttömyydestä harjoittaa itselle tyydyttävää toimintaa ja siihen liittyy kasvava tietoisuus ärsykkeiden puutteesta. Eräät saksalaiset tutkijat ovat koittaneet löytää tylsistymisen vaiheita, ja tylsistyminen liittyy aktiivatasoon. Tunne lähtee välinpitämättömyydestä. Sitten ikävystyminen etenee ja tulee orastavaa kiihtymystä, eli voimistuvaa tarvetta saada jotain aikaan. Mikäli tätä halua tehdä jotain ei päästä purkamaan voi tunne edetä jopa ihan apatiaksi, joka ei todella ole toivottavaa.

Tilda Väisänen: Entä elääkö ihminen väärin? Pitäisikö meidän tylsistyä tarkoituksella enemmän?

Juha Hakala: Vuoden 2008 jälkeen on meille tapahtunut jotakin, eli viittaa nyt kaikkien taskussa pullottaviin älypuheliiniin, jotka on mullistanut meidän elämämme. Emme saisi olla niin riippuvaisia jatkuvasti siitä mitä ympärillämme tapahtuu, esimerkiksi mediassa. Olemme täysin kyvyttömiä sietämään tylsistymistä ja tämä ei koske pelkästään lapsia ja nuoria, vaan myös meitä aikuisia, että minäkin saan kerran viikossa puhelimeen viikkoraportin ruutuajasta, ja se on niin kauhistuttavaa katseltavaa. Puhuttiin siitä, että tylsistyminen voi olla portti hyviin ideoihin ja jopa luovuuteen, niin todella vahvasti uskon, että meidän tulisi pystyä tekemään jonkinlaista pesäeroa tähän jatkuvaan tylsyyden tappajaan älypuhelimeen. Tässä on valtavan suuri ero verrattuna vuosikymmenien takaiseen tilanteeseen, jossa sanotaan, vaikka nelikymppinen tai kolmekymppinen vielä muistaa

lapsuudestaan tilanteita, joissa oli niin tylsää, että aika tuntui virtaavan niin hitaasti kuin tuota tervapeltikourussa.

Tilda Väisänen: Tänä studiossa keskustelemassa tylsistymisestä on siis tylsyyssiantuntija Juha T. Hakala. Puhutaan hetki tylsyyden haitoista ja siitä, kuinka aivot kaipaavat myös virikettä.

Moni luultavasti tuntee burnoutin eli loppuun palamisen käsitteen, mutta sekä Helsingin Sanomat että MTV on tänä vuonna uutisoinut boreoutista. Boreout on ilmiö, jossa henkilö kokee esimerkiksi työtehtävänsä niin tylsiksi, että kokee itsensä merkityksettömäksi. Missä näkisit, että menee raja tuotteliaan joutilaisuuden ja niin sanotun tyhjänpanttisuuden välillä?

Juha Hakala: Joo tämä onkin varmaan hiuksenhienoa jossain määrin, mutta tämä työssä tylsistyminen, niin jos monta päivää pistetään saman tylsyyden äärelle, niin pahimmillaan se omassa työssä näkyy siten, että merkityksen tunne katoaa. Siinä on samaa kuin mistä Dostojevski puhui vankileirikokemuksistaan, että mikäli ihminen pistetään ammentamaan vettä saavista päivästä toiseen ymmärtää hän lopulta työn mielettömyyden ja siitä on silloin kadonnut täydellisesti merkityksen tunne. Tämä merkityksettömyyden tunne lopulta myös synnyttää burnoutin, eli tässä on myös sellainen kytkös.

Tilda Väisänen: No miten työpaikalla voitaisiin lisätä sitä oikeanlaista, sanotaanko ajoittaista tylsistymistä, josta sitten tulee näitä hyviä ideoita tai että minkälainen työkuulttuuri on vahingollista tälle ihmisen luovuudelle?

Juha Hakala: Tällainen jatkuva kiihdyttely ja se, että olemme resurssien alarajoilla liikkeellä. Toisin sanoen organisaatioista on eliminoitu kaikki tyhjä pois ja lainausmerkeissä liiat resurssit. Se tarkoittaa sitä, että meillä kaikilla tahtoo olla jatkuva kiire emmekä pysty keskittymään mihinkään. Se työn hektisyys, sirpaleisuus ja keskittymättömyys ovat myrkyä pysähtymiselle ja pohtimiselle. Ja näissä tilanteissa ei ole toivoakaan sellaiselle, sanotaanko nyt, että istutaan kannon nokkaan ja mietitään. Tämä on kaukana nykytyöstä. Eli vähennetään kiirettä ja suhdetta puhelimeen. Jos töissä on hetken tauko, niin ei otetakaan sitä puhelinta ja täytetä niitä luppohetkiä. Vaan todella käytettäisiin se aika ajattelemiseen.

Tilda Väisänen: No lopuksi vielä, jos sinulla olisi maaginen megafoni, jonka kuulisi jokainen suomalainen, niin mitä siihen sanoisit?

Juha Hakala: No ensimmäisenä tulee mieleen, ja sanon tämän myös itselleni, että vähennä ruutu-aikaa. Pidä vaikka puolen tunnin tauko päivässä puhelimen selaamisesta ja jos kotona on sohva, niin istu siihen sohvalle ja tuijota sitä olohuoneen tapettia vähän apaattisena. Ehkä käy sillä tavalla, että ajatuksen ihastuttava perhonen lepättelee silmiesi edessä ja oivallat jotain sellaista, mitä et odottanutkaan.

Tilda Väisänen: Kiitos ajatuksia herättävästä keskustelusta Juha Hakala, minä olin Tilda Väisänen ja taidankin lähteä tästä tylsistymään.

Juha Hakala: Kyllä, hyvää ikävystyneisyyden päivää kaikille.