

Opintopsykologi kierrättää: Työuupumus vaakavertauksena

TEKSTI | Manne Pyykkö

Moni laurealainen on sisäistänyt lykätyn tarpeen tyydytyksen (delay of gratification) merkityksen. *”Ensin työ, sitten hovit”*, kuuluu vanha suomalainen sanonta. Siihen kiteytyykin koko arkisen aikaansaamisen juoni. Kaikella on kuitenkin rajansa. Vaaravyöhykkeelle päädytään, jos joutuu ponnistelemaan ääri rajoilla liian pitkään vailla palkintoa – ja samalla tinkii kivoista asioista. Alijäämäisen mielenmaiseman tunnistaminen ja kokemuksen pilkkominen osiin ovat lähtökohta, joka avaa mahdollisuuden muutokselle.

”Ensin työ, sitten ylityö”, polttaa loppuun kenet tahansa pidemmän päälle. *”Ensin työ, sitten opiskelu – tai päinvastoin”*, ei tilannetta juurikaan paranna, vaan ponnisteluiden vastineeksi tarvitaan palkintoja. Pieni ponnistelu, pieni palkinto, siinä on elämän juoni ja harmonia. Tasapainon takaa löytyy vaakavertaus.

Monella uupuneella – ja masentuneella – on perustavanlaatuisen kokemus epäsymmetriasta. Siitä, että on antanut enemmän kuin saanut. Maailma on täynnä erilaisia epäsymmetrisiä vaihtosuhteita, mutta uupuneen mieleen mahtuu vain alijäämäiset asetelmat. Ajatuskuplassa: *”Kaiken panostuksen, auttamisen, pyyteettömyyden ja uhrautumisen jälkeen, missä on ymmärrys, apu, lohtu tai palkinto, nyt kun sitä vastaavasti itse kaipaan ja tarvitsen”*. Uupumuksen jumitilassa ajattelee helposti, että ensin pitäisi saada jotain hyvää, mielellään heti ja vailla ponnistusta, jotta vaihtosuhte maailman kanssa muuttuisi edes ripauksen reilummaksi ja *”uskaltaisi”* taas laittaa itseään likoon. Maailma harvemmin toimii niin – mutta mistä tässä tasapainon tavoittelussa ja vaakavertauksissa on kyse? Sukelletaan



Kuva: Shvets Production / Pexels

siihen seikkaperäisesti.

Tasapainoa ammoisilta ajoilta

Jonkinlainen tasapainon tai reiluuden kokemusvaade asuu meissä syvällä. Nimittäin apinakin saa hepulin tiimityökokeessa, jossa ihminen yrittää huijata, vaikka emme tiedä tarkasti, mihin epäreiluidesta älähtäminen apinoiden kohdalla perustuu (van Wolckenten, Brosnan & de Waal 2007). Joka tapauksessa vaaka(kuppi)vertaus on yksi ihmiskunnan vanhimmista ideoista. Se on todennäköisesti muodostunut yhteistyön, vaihdannan ja vastavuoroisuuden seurauksena. Ennen kun lihaa pystyttiin säilömään, oli järkevää jakaa iso saalis toisen heimon kanssa ja samalla edellyttää, että palvelus muistettaisiin myöhemmin.

Sittemmin idea on laajentunut ja levinnyt. Esimerkiksi 3500 vuotta sitten muinaisessa Egyptissä uskottiin, että kuoleman jälkeen Osiris-jumalan oikeamieliset paviaanit punnitsevat kuolleen sydämen hyvän ja pahan aineksen osalta, ratkaissen näin edesmenneen lopullisen kohtalon. Vaaka on myös yksilötason kulttuuriskomus, horoskooppina helppo ja harmoninen. Arkikielessäkin puhutaan tasapainoisista ihmisistä.

Vaakavertaus tai punnuskuppiartefakti on tasapainoidean taustalla: matematiikan yhtäsuuruusmerkki edellyttää etäisesti ajatusta tasapainossa olevista vaakakupeista, sittemmin helmitaulusta; sama vertaus on myös oikeudenmukaisuuden taustalla, rikoksen ja rangaistuksen pitää olla tasapainossa. Vaakavertaus, tasapaino ja oikeidenmukaisuus ovat siis syvään juurtunut piirre meissä ja kulttuurissamme. Samalla olemme virittyneitä huomaamaan poikkeamat ja kontrastit. Olemme sellaisten jälkeläisiä, jotka reagoivat pimeässä pusikosta kuuluvaan räjähdykseen.

Uupumuksen biologia balanssisilmälasiä läpi

Kun jokin stressaa meitä kovasti, pelkoa ja ahdistusta säätelevä mantelitumake (amygdala) aktivoituu. Paniikinappula pohjassa: pitääkö taistella vai paeta – tai tehdä jotain muuta. Mitä? Normaalisti saatamme panikoida, mutta pystymme silti suoriutumaan ja, mikä tärkeintä, vaaran väistyttyä voimme taas rauhoittua. Nauru laukaisi muinaisina aikoina jännitystä: se oli merkki vaaraan väistymisestä, jolloin naurun rytmikkäät reaktiot aiheuttivat endorfiinin vapautumisen (Bellieni 2023). Tämä stressisykli (stress cycle), stressin ja rentoutumisen vuoropuheluna, pitää kokonaistasapainoa yllä. Se on kokemustemme orgaaninen taustatarina.

Nykyihmisen maailma on toisenlainen. Yritämme vastata 40 000 vuotta vanhalla aivoarkkitehtuurilla informaatiovallankumouksen hyökyaaltoon (Neubauer, Hublin & Guntz 2018). Vaikka kuolemanvaaraa ei ole välittömästi näköpiirissä, stressin aiheuttajia tulee jatkuvalla syötöllä, eikä palautumiselle jää paljoa tilaa. Stressisyklin palautumisosa jää toteutumatta, ja kun stressihormonia (kortisoli) on kerran päässyt erittymään, se ei lähde aivan hevillä pois. Vaakakupit jäävät epätasapainoon. Näin uupumus hiipii, ajan kanssa.

Ponnistelun ja palautumisen (/palkinnon) suhde voi vääristyä myös vuorokausirytmien aikana.



Jokaisella on kokemuksia siitä, miten jonkinjoutava asia voi estää unen vaipumisen. Unettomuus pahentaa uupumusta, sillä tunteet eivät pääse työstymään, eivätkä aivot pääse korjaamaan itse itseään. Pahimmillaan stressisyklin palauttava puoli ei toteudu edes yöaikaan, eikä ahdistusta ja stressiä saada purettua.

Unta tarvitaan: unikuvia torjuttuksi tulleista tunteista ja mieltä vaivaavista ristiriidoista. *”Unen aikana tapahtuva glianestekierto huuhtoo pois aivoihin kertyneitä aineenvaihduntatuotteita. Aamuyön rem-uni sen sijaan vaikuttaa mieleen ja elävöittää psyykkisesti.”* (Mattila 2021, 25). Pahimmillaan unettomuuden pelko estää unen tai johtaa vitkutteluun nukkumaan menossa (sleeping procrastination). Moni pelkää kontrollin menettämistä unen vaipumisen yhteydessä, sitä kun assosiaatiot lähtevät laukalle. Psykologian professori Antti Revonsuon tutkimusten valossa unet ovat simulaatiota, jossa työtetään vaaratilanteita ja varaudutaan tulevaan uniharjoittelulla (Revonsuo, Tuominen, Valli, 2015). Stressisykli jää auki, eikä uuteen voida valmistautua. Pahimmillaan uupumus itsessään voi aiheuttaa unettomuutta.

Uupumus ajan aatteen työelämässä

Vaakakupit ajautuvat helposti epätasapainoon tämän päivän työelämän pyörteissä. Yleisellä tasolla työ vaatii enemmän kuin ennen, joten siihen panostetaan myös enemmän (input). Ponnisteluiden vastineeksi moni kaipaa parempaa vastinetta ja/tai henkilökohtaisempaa palautetta (output), mutta törmääkin helposti työnantajan taholta varsin laskelmoituun vaihtosuhteeseen tai osaoptimoituun asetelmaan, vaikkapa työntekijän palkkaan yrittäjän riskillä.

Vaakakupivertauksen voi nähdä uupuneen elämässä monilla tavoilla. Kuka tahansa uupuu, jos palkinnoksi kovasta työstä saa vain lisää töitä. Pahimmillaan annetuilla aikatauluilla, vailla omaa kontrollia. Jos ei voi koskaan kieltäytyä, on toinen vaakakuppi pysyvästi pohjassa. Vielä tungettua työmäärää pahempaa on arvostuksen puute, sillä siitä seuraava pysäkki on halveksunta, josta taas ei ole enää paluuta, ainakaan entiseen.

Seuraavaksi vaakakuppien epätasapainoon joutuu helposti työ- ja siviilielämän balanssi. Tai energian kulumisen ja vastaavasti voimavarojen uusiutuminen. Henkistä horjuntaa voi muodistua myös asetelmassa, jossa kokonaisvastuu on annettu, mutta valtuuksia ei – tällaiseen asetelmaan päätyy helposti esimerkiksi projektin vetovastuullisena. Yhteenvetona: hallinnan tunne on usein avainasemassa paitsi jaksamisen myös aikaansaamisen kannalta.

Epäsyyntymien ainesosia

Monia uupumukseen vaikuttavia tekijöitä voidaan tarkastella vaakavertauksen avulla. Ponnistelun ja palkitsemisen tasapaino on kokonaiskuva, joka harvemmin näyttää toteutuvan. Molemmipuolisesta osaoptimoinnista kertoo vanha sanonta: *”Työnantaja on maksavinaan palkkaa, ja työntekijä on tekevinään töitä”*. Palkitseminen tai vastine on luonnollisesti paljon muutakin kuin palkkaa.

Ilmapiiirin myrkyttyminen, kiusatuksi tuleminen tai yhteisöllisyyden puute aikaansaavat

pahoinvointia ja uupumusta, mutta itse asiassa paljon vähempikin vaikuttaa. Olemme herkkiä tulkitsemaan torjutuksi tulemista pienimmästäkin vihjeestä ja se, että jos ei voi olla lainkaan oma itsensä työyhteisissä, vieraannuttaa voimakkaasti. Silloin sisin itsessä on kevyttä, kun taas rooli on raskasta. Se on kaukana ideaalista, jossa voi olla oma itsensä ja saa kapasiteettinsa kokonaisvaltaisesti hyötykäyttöön.

Kokemus johtajan epäoikeudenmukaisesta toiminnasta on teräväreunainen kivi kengässä: mikäli esihenkilö ei osaa tasapainoilla työssään oikeudenmukaisuuden tai ansaitsemisen (deserve) sekä tarvitsemisen (need) välimaastossa, heijastuu näiden vaakakuppien epätasapaino myös alaisiin. Yleinen vaikutus: de-motivaatio.

Kun antamisen ja saamisen vaakakupit ovat olleet riittävän pitkään epätasapainossa, katoaa työstä usein ensin merkitykset ja ihminen muuttuu monesti kynniseksi. Kynnisyys on defensi, ei tavoiteltava olotila, ja jokaisessa kynnikossa elää pettynyt idealisti. Myös toimeen tarttuminen voi käydä ylivoimaiseksi, vaikka kyse olisi pienistä, jopa mitättömistä työvaiheista. Toipuminen vie usein aikaa, sillä psyykkiseen väsymykseen ei pelkkä fyysinen lepo auta.

Vaaka feenikslinnun nokassa

Onneksi vaakavertauksesta on apua myös uudessa nousussa. Avain on muuttaa sekä työympäristöä että omaa tekemistä ja/tai suhtautumista. Luonnollisesti työpuitemuutokset olisivat järkeviä tehdä ennen uupumuksen iskemistä, mutta tässä realiteettien runtelemassa maailmassa näin ei aina tapahdu. Kontekstitason muutoksessa tarvitaan yleensä myös esihenkilön panosta – mikäli ylipäättensä on palaamassa vanhoihin tehtäviin. Yksilötason muutosta edustaa painopisteen ja tekemisen uusjako: mitä tehdä enemmän, mitä tehdä vähemmän ja mitä taas toisella tavalla. Usein myös suhtautumistapoja tulee tarkastaa. Kokonaistaakan pitää olla merkittävästi entistä kevyempi, jotta ponnisteluiden ja palkintojen vuoropuheluun päästäisiin takaisin, hyvässä ja reilussa hengessä.

Vastavuoroisuuden pimeä puoli on kosto. Kaltoinkohdellun, kovia kokeneen ja uupuneen tulisi ehkä pitää tämä mielessä, kun hän lähtee hakemaan uutta tasapainoa tekemällä kivoja, itselleen tärkeitä asioita. Virkistävää vaihtelua voi myydä itselleen vaikkapa seuraavalla oikeutuksella: *”Kostoksi kaikille lähden nyt päiväleffaan...”*.

Tämä artikkeli on osa Opintopsykologi kierrättää –juttusarjaa, jossa Laurean opintopsykologi Manne Pyykkö kirjoittaa asiakastyössä esille nousseista teemoista. Ajatuksella, että yksilötapaamisissa toistuneet teemat voivat puhutella laurealaisia laajemminkin.

Lähteet:

- C.V. Bellieni. 2023. Laughter: A signal of ceased alarm toward a perceived incongruity between life and stiffness. *New Ideas in Psychology*. Jan 2023. Vol 68.
- Mattila J. 2021. Uupumuksesta takaisi elämään. Kirjapaja.
- Neubauer S., Hublin. J.-J., Guntz. P. 2018. The evolution of human brain shape. *Science*

Advances. 24 Jan 2018. Vol 4. Issue 1.

- Revonsuo A., Tuominen J. & Valli K., 2015. The Simulation Theories of Dreaming: How to Make Theoretical Progress in Dream Science. Open Mind.
- van Wolkenten M., Brosnan S.F. & de Waal F.B.M. 2007. Inequity responses of monkeys modified by effort. PNAS. 20 Nov 2007. Vol. 104. Issues 47

URN <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2023030830628>



Manne Pyykkö

manne.pyykko(at)laurea.fi

opintopsykologi

hyvinvointi

tasapaino

työuupumus

uupumus