

# Järki ja tunteet: Individualistisen kulttuurin kasvatti tarvitsee muita ihmisiä

Individualismi kilpailuttaa yksilöitä ja nostaa korokkeelle onnistujat, jotka vievät yhteiskuntaamme eteenpäin, mutta millä hinnalla?

Moni pohtii länsimaisessa kulttuurissa yleistyvää individualismia. Kuten ehkä olemme kaikki huomanneet, nykyään elämässä korostetaan yksilön omia heikkouksia ja vahvuuksia paljon enemmän kuin yhteisön tuomaa turvallisuutta ja pysyvyyttä.

Tällainen yksilöllistyminen voi kuitenkin helposti johtaa yksinäisyyteen ja jopa syrjäytymiseen. Osasta tulee oman tiensä kulkijoita, mutta moni voi myös tuntea itsensä hyvin yksinäiseksi juuri sen vuoksi, että tuntee olevansa niin erilainen kuin muut tai olevansa muuten vain ulkopuolinen. Osa oppii samalla itsenäiseksi ja kaipaa paljon omaa tilaa, mutta tosiasia on, että jokainen tarvitsee kuitenkin myös läheisyyttä ja rakkautta.

Yksinäisyys voi vääristää ajattelua ja liiallinen yksinäisyys heikentää sosiaalisia taitoja ja kykyä olla vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa. Kaikille ei siis todellakaan ole helppoa olla toisten kanssa oma itsensä – joillekin se on jopa mahdotonta.

Individualismiin liittyy läheisesti juuri omien vahvuuksien ja unelmien seuraaminen ja itsensä toteuttaminen, mikä tietenkin lisää produktiivisuutta ja näin myös ihmiskunnan kehitystä. Mutta entä sitten kun yksilö epäonnistuu? Ajattelemmeko, että hän on kokonaan epäonnistunut ja huono ihminen vai osataanko

epäonnistuminen yhdistää vain tiettyyn elämänalueeseen?

Huomaamattamme tuomitsemme helposti toiset ihmiset vain ensivaikutelman ja koulutuksen perusteella. Harva kuitenkaan on juuri sellainen kuin ajattelemme. Suurimmasta osasta paljastuu aivan uudenlainen todellisuus ja jokaisesta voi oppia hurjan paljon uutta. Individualistisessa kulttuurissa toisten ihmisten lähestyminen tuottaa kuitenkin usein haasteita. On tärkeää asennoitua oikealla tavalla ystävyyteen ja ihmissuhteisiin sekä uskoa, että jokaisessa on jotain ainutlaatuista ja sellaista, joka ei tule ilmi jokapäiväisessä elämässä.

Jokaisella on jotain omaa ja kyky johonkin sellaiseen, mihin kukaan muu ei kykene. Ne harvat, jotka löytävät tämän taidon sisältään ja oppivat seuraamaan sydäntään, ovat juuri niitä, joiden saavutuksia muistelemme vielä tuhansien vuosien päästä.

Toinen individualismin kanssa läheiseksi huomaamani käsite on kateus. Minusta on kamalan surullista nähdä, kuinka ihmiset heittävät hukkaan oman luovuutensa yrittäessään olla niin kuin jotkut toiset. Minusta ensimmäinen askel menestymiseen on löytää omat vahvuudet vertaamatta niitä keneenkään toiseen.

Liian monet sisimmästään äärimmäisen viisaat ja taitavat ihmiset sortuvat jatkuvaan kateuden kierteseen. Toisia saa ja kannattaa tiettenkin ihaillla ja heiltä voi oppia, mutta on myös osattava olla onnellinen ja ylpeä toisten onnistumisista ja hyväksyä omat epäonnistumiset. Jokainen lähtee omista lähtökohdistaan ja tekee kaiken parhaansa mukaan. Jos kaikki olisivat samanlaisia – jokaisessa asiassa yhtä taitavia – kukaan ei haluaisi oppia uutta tai ainakin motivaatio uuden oppimiseen olisi paljon matalampi. Toiset ihmiset voivat kannustaa ja auttaa meitä saavuttamaan tavoitteemme, mutta on myös tärkeää olla osana toisten saavutuksia ja menestystä. Tällainen osallisuus lisää myös elämän mielekkyyttä ja saa yksilön tuntemaan itsensä arvokkaaksi.

Individualismiin liittyy näin myös jatkuva kilpailu, joka väsyttää ihmiset nopeasti ja rikkoo heidän sisällään olevaa jo valmiiksi haurasta luovuutta. Kilpaillessaan ihminen asettaa itsensä sekä henkisesti että fyysisesti ääri rajoilleen. Hetkellisesti se nostaa suorituskykyä ja toimii stressin tavoin positiivisena voimana, mutta pitkän ajan kuluessa se kuluttaa loppuun.

On vaikeaa olla vertailematta itseään toisiin ja kilpailematta toisten kanssa, ja siihen asti, kun se tuntuu miellyttävältä ja tehostaa oppimista, se on ihan hyväksyttävää. Jos kilpailu kuitenkin on jatkuvaa eikä stressi koskaan lopu, jokainen palaa loppuun. Vaikkei henkisiä voimavaroja näe, ne ovat hyvinkin rajalliset. Emmekä oikeasti tule lopulta muistamaan kaikkea sitä, mitä olisimme voineet tehdä tai mitä kaikkea olemme suorittaneet, vaan kaikki ne hetket, kun olemme saaneet olla läsnä – tuntea itsemme merkityksellisiksi. Ilman toisia ihmisiä on vaikea edetä elämässä ja ystävät sekä sosiaalinen pääoma ovatkin valtava voimavara elämän rakentamisessa.

Nykyään kaikkialla korostetaan henkistä vahvuutta ja aloitteellisuutta sekä tietynlaista rohkeutta, jämäkkyyttä ja pystyvyyttä. Toisiin takertuvia pidetään heikkoina eikä hiljaisia ehkä arvosteta yhtä paljon kuin omaa kykenevyyttään korostavia yksilöitä. Jo nuorilta odotetaan hurjasti itsenäisyyttä ja monet asiat on osattava heti, jotta ei vaikuta toisten silmissä jollain tavalla huonommalta. Ei olekaan ihme, että alemmuudentunnetta ja itsearvostuksen laskua esiintyy individualistisissa kulttuureissa suhteellisesti vähemmän kuin kollektiivisissa yhteisöissä.

Toiset onnistuvat ja tuntevat ylpeyttä itsestään, mutta toiset epäonnistuvat, masentuvat ja jopa lamaantuvat täysin. Kahtiajako on siis suuri. Yhteisöissä onnistumiset koetaan eri tavalla, ja vaikka kukaan ei saisi kunniaa itselleen, ketään ei myöskään jätetä yksin. Näin myöskään mielenterveys ei horju samalla tavalla kuin silloin, jos on yksin vastuussa itsestään ja omasta tulevaisuudestaan.

Toisaalta myös onnistumisen kokemukset ja identiteetin löytäminen ilmenevät yksilöllisesti vahvempina kuin yhteisökeskeisissä kulttuureissa, joissa voitto jaetaan. Onnistumiset kannustavat eteenpäin ja auttavat rakentamaan identiteettiä. Positiiviset tunteet viestivät keholle, että kuljetaan saavutuksia kohti ja lisäävät näin sekä henkisiä että fyysisiä voimavaroja. Näin ne myös auttavat tunnistamaan asioita, joiden tekemisestä yksilö nauttii ja suuntaavat elämää kohti onnellisuutta.

Jos siis onnistuu löytämään oman intohimonsa ja on voimavaroja seurata sitä, on helppoa nauttia itsenäisestä elämästä. Me olemme kuitenkin erilaisia ja etenkin jatkuva suorittaminen ja elämässä eteneminen vie voimavarat nopeasti loppuun. Ihminen on lopulta inhimillinen ja tarvitsee toista ihmistä. On siis tärkeää kuunnella omaa kehoa ja pysähtyä välillä miettimään, onko oikeasti onnellinen vai toivooko vain tulevansa onnelliseksi tekemällä niin kuin muut.