

SAKU TUOMINEN

Mikä riittää?



Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.
Text and data mining prohibited.

© Saku Tuominen ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2026

Kustannusosakeyhtiö Otava
Uudenmaankatu 10, 00120 Helsinki
tuoteturvallisuus@otava.fi

Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.

ISBN 978-951-1-54386-2

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2026



*There is no need to be more – you are enough.
Everybody is enough.*

OSHO

*”Tässä on turha niinku lässytellä ja lässytellä,
että yks tsemppaa hyvin ja yks antaa kaikkensa joukkueelle
ja asenne on kohdallaan niin totta kai – nehän on perkele
peruskiviä jalkapallossa.*

*Kyl mä nyt niinku sanon jumalauta, jos sä et tee maalin
maaliala – puhutaan nyt vaikka hyökkääjästä – sä et jumalauta
tee maalin maaliala ja jos mun täytyy vielä valmentajana
sanoa joo mut on kova tsemppari, niin jumalauta sehän
on vähintä mitä pitää tehdä. Jos mä en perkele osaa tehdä
maaliala, niin mä vähintään revin joukkueelle kaikkeni.
Nyt tää menee vähän niinku – nyt täytyy alkaa jo niinku
pikkuhiljaa kysyä että riittääkö taso?”*

VALMENTAJA PASI RAUTIAINEN TULOKSEEN 0-0 PÄÄTTYNEEN
TPS-IFK MARIEHAMN -OTTELUN LEHDISTÖTILAISUUDESSA 24.5.2009

Sisällys

Aluksi	8
 OSA I — ANTITEESI	11
Minä	12
Riittävän hyvä	19
Kaikki muut	26
Riittämättömyyden tunne	34
Synnit	38
Hyveet	42
 OSA II — TEESI	47
Näkyvät rimat	48
Näkymättömät rimat	53
Ylittämisen imu	60
Vaivan palkka	68
Eläköön se pieni ero	71
Addiktion anatomia	75
Obsessioista intohimoon	86
Vertailun pakko	92
Alittamisen haaste	99
Identiteetti	106

OSA III — SYNTEESI	117
Motiivi	118
Enemmän voi olla vähemmän	127
Enemmän voi olla enemmän	150
Vähemmän voi olla vähemmän	173
Vähemmän voi olla enemmän	197
Kultainen leikkaus	216
Ikä	229
 OSA IV — MIKÄ RIITTÄÄ?	 239
Teorioista käytäntöön	240
Armollinen itsereflektio	250
Ihmisen rooli	266
Oivalluksia ja vastauksia	280
 Lopuksi	 301
Kiitos	304

Aluksi

Tämä ei ole esipuhe, pikemminkin käyttöohje. Koen, että sellainen on tarpeen, sillä tästä tuli hyvin erilainen kirja kuin ajattelin, eriniminenkin.

Kuten aina, tavoitteeni oli kirjoittaa tiiviisti, mutta huomasin, että käsillä oli melkoinen runsaudensarvi. Tai kaninkolo. Tai pikemminkin kaninkolojen labyrintti. Löysin itseni valtavan kokoisten ja itselleni vieraiden teemojen ääreltä: addiktioiden synty, köyhyys ja yksinäisyys, dopamiini, identiteetti, obsessiot, kuolemansynnit ja katumus.

Kaikki edellä mainitut asiakokonaisuudet ovat hyvin monimutkaisia, ja siksi niiden yksinkertaistamisessa on haasteensa. Useissa kirjan kohdissa moni todellinen asiantuntija kokee houkutusta todeta: ”Tuo on kyllä melkoinen yksinkertaistus.” Jotta en joutuisi kirjan jokaisessa luvussa toistamaan seuraavaa, itseleni tärkeää viestiä, sanon sen jo nyt, kaikkea jatkossa vastaan tulevaa ennakoiden:

Kaikki tässä kirjassa käsitellyt asiat ovat paljon monimutkaisempia kuin niistä antamani kuva.

Kädessäsi on kirja, jossa vedetään monta mutkaa suoraksi – tosin mutkia on enemmän kuin *Guinnessin ennätyskirjaan* päässeessä englantilaisessa The Smiler -vuoristoradassa, joka kääntää matkustajansa ylösalaisin neljätoista kertaa alle kolmessa minuutissa. Lukijalle tämä tarkoittaa, että tarjolla ei ole vuoristopuron kirkkautta vaan tehosekoitin, jonka ensisijaisena tarkoituksena on herättää paljon kysymyksiä selkeiden vastausten sijaan.

Kirjan toisessa osassa on paljon teemaan liittyvää tiedettä ja teoriaa, ja kolmas osa on provosoiva pyörremyrsky, mutta alku ja loppu ovat henkilökohtaisia. Niin kiusallista kuin oman elämänsä avaaminen onkin, voi avainkysymysten omakohtainen pohtiminen tuoda sisältöön tarpeellista konkretiaa.

Entä onko mukana vastaus kysymykseen ”Mikä riittää?”

Toki, kaksikin.

OSA I



ANTITEESI

Minä

These go to eleven.

FIKTIIVISEN SPINAL TAPIN KITARISTI NIGEL TUFNEL
KYSYTTÄESSÄ YHTYEEN KAIUTTIMIEN VOLYYMINAPEISTA

* * *

On pääsiäisviikon tiistai-ilta. Olimme ajatelleet lähteä mökillemme saaristoon torstai-iltapäivänä, mutta havahdun siihen, että juhlapyhä aiheuttaa ruuhkaa losseilla, joita matkallamme on neljä. Hetken mielihoiteesta ehdotan, että lähdemmekin päivää aiemmin, keskiviikkona, työpäivän päätteeksi.

Tiedostamme, että muutos aiheuttaa viime hetken säättöä. Fiksunä ihmisenä puolisoni Sara kysyy, pitäisikö ahnehtimisen sijaan lähteä kaikessa rauhassa päivää *myöhemmin* eli perjantaina. Olen eri mieltä, koska silloin menettäisimme kaksi mökkipäivää, ja tapojeni mukaisesti runnon oman mielipiteeni läpi. Siirrän muutamman työpäivän torstailta keskiviikkoamulle ja päätän tehdä aamupäivästä touhukkaan aikaansaamisen mestariteoksen.

Lähtöpäivän aamuna sovimme (tai siis: minä ”sovin”), että Sara vie koiramme Martan ulos ja hoitaa pakkaamisen ja minä otan hoitaakseni kaikki muut asiat. Viestitän työkavereille, että tulen

toimistolle viimeistään kello 10, ja yritän hoitaa suurimman osan asioista ennen sitä. Käyn ruokakaupassa heti sen auettua aamuseitsemältä ja saan luvan jättää osan ostoksista heidän kylmiöönsä, koska täten säästän hieman aikaa. Käyn ostamassa leipomosta leivän ja kahvipaahtimosta pakkauksen kahvia. Saran matchaa en saa tällä kierroksella ostettua, koska teekauppa aukeaa vasta kymmeneltä. Lisäksi tarvitsemme Martalle punkkilääkkeen. Sen ostaminen vaatii kuitenkin reseptin ja eläinlääkärin vastaanotto aukeaa klo 9. Soitan minuutin yli ja kysyn, saako reseptin puhelimitse. Saa, mutta se täytyy käydä maksamassa paikan päällä, kun taas lääke pitää hakea apteekista. Sanon tulevani vartin kuluttua, maksan reseptin ja käyn apteekissa. Teen pikavisiitin kotiin, valitsen pääsiäisloman kirjat ja sanon Saralle tulevani kotiin viimeistään kello 14.45. ”Koitetaan lähteä tasan kello kolme.”

Sara kysyy, onko tässä mitään järkeä. Tiedän vastauksen – ei ole – mutta sanon että on, koska näin vältämme ruuhkan ja ehdimme aiempaan lossiin, vaikka jossain syvällä sisimmässäni tiedän, että viime kädessä on ihan yksi hailea, millä lossilla menemme.

Ehdin toimistolle kymmeneksi ja pidämme kaksi palaveria. Matkalla kolmanteen, joka on keskustassa, käyn vespalla hakemassa Saran matchan. Palaverin jälkeen teen pikavisiitin Alkoon. Pääsiäisen lammasviini meillä on, mutta ostan valkoviinin ja kiirehdin toimistolle. Vielä kaksi palaveria ja kotiin. Matkalla käyn ostamassa matkaevääksi neljä onigiriä ja Martalle nautan sääriluita. Auton pakkaamiseen olen varannut aikaa vartin. ”Olethan varovainen taimien kanssa, olen kasvattanut niitä kuukauden”, sanoo Sara huolestuneena. Sanon, että ”totta kai”.

Saan pakattua auton 17 minuutissa eli pääsemme matkaan kaksi minuuttia myöhässä. Ei hätää – tiedän, että saamme eron kiinni, etenkin jos tankkaamme vasta paluumatkalla. Jokainen minuutti on tärkeä, jotta ehdimme oikeaan lauttaan. Kun olemme Turun moottoritien alussa, Sara varmistaa, että muistinhan ottaa mukaan hänen tietokoneensa. Sanon taas ”totta kai”, vaikken ole ihan varma. Pidän kuitenkin hyvin epätodennäköisenä, että olisin voinut unohtaa sen eteiseen.

Ehdimme juuri ja juuri oikeaan lossiin. Kun ajamme sisään rampin yli, auto heilahtaa hieman ja kuulen takakontista pahaenteisen rasahduksen. Tiedän heti mistä on kyse. Taimilaatikko kaatui, vaikka olin koittanut tukea sen huolella. Ryntään pelastamaan tilannetta, mutta avatessani takaluukun tilanne eskaloituu: laatikko putoaa ja muoviset taimiruukut kaatuvat lossin kannelle. Takana olevassa autossa oleva nainen avaa ikkunan sanoo osanottavasti, että ”Voi mikä harmi, noiden kasvattamiseen oli varmaan mennyt paljon aikaa.” Niin oli, Saralta.

Saan pelastettua osan taimista, mutta Saralla on paha mieli, ja ymmärrän sen paremmin kuin hyvin. Sen verran minusta löytyy tervettä järkeä, etten ala sönköttää. Nostan käden pystyyn virheen merkiksi, pyydän anteeksi ja olen hiljaa. Kun saavumme mökille, alan lepytellä Saraa. Sanon, että ”Mene sinä lepäämään ja katso vaikka tietokoneelta jotain sarjaa. Minä puran kassit ja laitan ruoan”. Sara sanoo tekevänsä niin.

Hetken kuluttua hän kysyy: ”Missä se minun tietokoneeni on? En näe sitä missään.” Menen lievässä tuskanhiessä autolle ja katson kaikkien penkkien alta kahdesti, vaikka tiedän jo oikean vastauksen Saran kysymykseen.

Tietokone jäi eteiseen.

Asia on harmillinen, sillä Saran piti tehdä viikonloppuna muutama tärkeä työasia. Silti hän sanoo urheasti, että ”Antaa olla, selviän kyllä, voin käyttää sinun konettasi”. Koska haluan näytellä herrasmiestä (tietäen kiusallisen hyvin, että aito herrasmies ei olisi edes joutunut tähän tilanteeseen), sanon hetken mielijohteesta ja teatraalisesti liioitellen, että vähintä mitä voin tehdä on käydä hakemassa sen. ”Ai Helsingistä? No siinä nyt ei ole yhtään mitään järkeä”, Sara sanoo. En tietenkään kuuntele vaan laitan kellon soimaan viideltä kiirastorstaiamuna ja lähdän takaisin Helsinkiin. Neljä ja puoli tuntia suuntaansa ja yhteensä kahdeksan lossia. Kaikki tämä siinä pääsiäisliikenteessä, jonka halusin välttää.

Matkalla Helsinkiin minulla on – kuten ihan aiheellista onkin – huono omatunto. Ihmettelen, miksi piti taas kerran ahnehtia ja tunkea yhteen päivään liikaa asioita, vaikka tiedän hyvin, millainen loppu ahneella on. Mietin, miksen koskaan opi, ja siksi jatkan opiskelua. Tällaisiin hetkiin minulla on kaksi voimaihmistä: buddhalaiset opettajat Joseph Goldstein ja Pema Chödrön. Valitsen tällä kertaa Josephin ja päätän kuunnella saariston aamussa ajaessani yhden hänen puheistaan, niin sanotun *dharma talkin*. Poimin jakson sattumanvaraisesti ja luotan, että olipa aiheena mikä tahansa, se sopii tähän hetkeen.

Kuinka ollakaan, puheen teemana on ”The peace of *not wanting*”.

Goldstein puhuu siitä, että meillä on kaiken aikaa valtava määrä erilaisia tarpeita ja uskomme näiden tarpeiden täyttämisen

johtavan aina johonkin nykyistä parempaan. Mutta entä jos on olemassa toinenkin vaihtoehto? Mieli, joka ei halua. *Joka on tyytyväinen siihen, mitä jo on.*

Tuntuu houkuttelevalta, muttei omalla kohdallani kovin realistiselta tavoitteelta.

* * *

Saavun Helsinkiin ja käyn kotona kääntymässä. Nappaan tietokoneen, joka tosiaankin on heti eteisessä (en ymmärrä miten saatoinkin olla näkemättä sitä). Lisäksi otan mukaani maton, jota en ollut unohtanut tietokoneen tapaan. Mattoa en ehtinyt ottaa mukaan, koska kiire oli niin kova. Ajattelin, että viedään se sitten seuraavalla kerralla – joka tällä kertaa tuli siis paljon aiemmin kuin kuvittelin.

Alan saada itseluottamukseni takaisin ja aloitan työpäivän. Olimme sopineet töissä, että teemme kiirastorstaina etäpäivän, ja siksi päivä on täynnä etäpalavereja, jotka joudun siis hoitamaan autossa.

Kahden ensimmäisen aiheena on yrityksen kasvu. Olemme johtoryhmän kanssa yhtä mieltä siitä, että vaikka kaikki osat alueet kasvavat tasaisesti, vauhti voisi olla nopeampikin. Tai itse asiassa sen *pitäisi* olla.

Toisessa puhelussa mukana on koko tiimi, ja asetamme yhdessä kunnianhimoiset tavoitteet. Puhelun lopuksi kerron kaikille ystävistäni, joka on tehostanut tekoälyn käyttöään. Hänellä on käytössään yhden sijaan kolme konetta, joissa raksuttaa kellon

ympäri seitsemän tekoälyagenttia. Rohkaisen kaikkia pohtimaan itsekritiikillisesti, olemmeko liian hitaita ja varovaisia.

Seuraavaksi on aika spekuloida toisen firman (jonka hallituksessa olen) muutama päivä aiemmin pidettyä kokousta hallitukseen kuuluvan ystäväni kanssa. Kokouksessa vieraillut ulkopuolinen asiantuntija oli sanonut meille kaikille yhteen avainrekrytointiin liittyen: ”Teidän täytyy itse selvittää kaksi asiaa: miten te määrittelette toimenkuvan rajat ja mikä on teidän kunnianhimon tasonne. Näitä kahta asiaa en voi päättää puolestanne.”

Toteamme ystäväni kanssa sanat viisaiksi. Näinhän se on.

Sen jälkeen soitan ystävälleni, joka haluaa ”hieman ventiloita”. Hän toteaa, että vaikka hänellä on kaksi kiinnostavaa työtä ja molemmat ovat sellaisia, joista hän on haaveillut, hänestä tuntuu siltä, että jotain puuttuu, ja vaikka hän tunnistaa kaiken tämän, hän ei saa otettua itseään niskasta kiinni. ”Olen saamaton ja se on alkanut ärsyttää minua”, hän sanoo ja koitan parhaan taitoni mukaan auttaa.

Ja vielä yksi puhelu. Olen luvannut soittaa taloyhtiömme hallituksen puheenjohtajalle. Keskustelemme pihamme viiden vuoden kehityssuunnitelmasta tai itse asiassa suunnitelmista, koska huhun mukaan on olemassa kaksi kilpailevaa suunnitelmaa. Puheenjohtaja vakuuttaa minulle, että näin ei ole.

Kun saavun illalla mökille, sanon Saralle, että ajomatkan vuoksi joudun tekemään hieman hommia pitkänäperjantaina. ”Arvasin”, sanoo Sara, onneksi jo hymyillen. Alan miettiä pitkänäperjantain ruokaa. Meillä on lampaanviulu, ja ajattelin tehdä sen

uunissa latva-artisokkien ja perunoiden kanssa, kreikkalaisittain sitruunaa ja valkoviiniä mukaan ja kylkeen minttujugurtti. Riittääkö tämä vai tarvitaanko vielä jokin lisuke? Viiniksi voisi sopia se ostamani valkoinen assyrtiko, mutta yksi kiinnostava toscanalainen chianti vuodelta 2007 pitäisi sekin juoda pois, ettei se mene yli.

Pitkänperjantain aamun aloitan jättämällä perinteisen viiden minuutin (kovin lyhyt, tiedän kyllä) meditaation väliin ja hyppään edellispäivän meilien kimppuun. Niiden jälkeen luen *Financial Timesin* kirja-arviosivuilta ylistävän arvostelun Sebastian Mallabyn kirjoittamasta tekoälytutkija Demis Hassabiksesta kertovasta kirjasta. Arviossa siteerataan Hassabista, joka kertoo, että hänen elämäntehtävänsä on olla yksi niistä avainihmisistä, jotka tuovat tähän maailmaan AGI:n, *artificial general intelligencen* (eli yleisen tekoälyn). Hän toteaa uskovansa, että kaikki siihen vaadittavat vastaukset ovat jo ympärillämme. Ne löytyvät ympäröivästä luonnosta, kunhan sitä osaa kuunnella.

”I feel the reality is staring at me, literally screaming at me. Trying to tell me something if I could just listen hard enough.”

Tilaan kirjan ja juon aamukahvin. Kuuntelen saariston lintuja ja mietin mitä *ne* sanovat minulle. Pohdin asiaa hetken, kunnes tartun Joel Haahtelan uuteen *Talvikappeli*-kirjaan. Sen vieressä odottaa Liisa Keltikangas-Järvisen *Itsekkyyden aika – Miten yltyö-tyksilöllinen kulttuurimme sai meidät voimaan pahoin*.

Koska aamu on viileä, Sara sytyttää tulen takkaan.

Riittävän hyvä

"Good enough" never appeals to me.

RAVINTOLOITSIJA JEREMY KING

* * *

Sanapari ”riittävän hyvä” on kiehtonut minua kahden vuosikymmenen ajan, isolta osin siksi, että moni tuntuu inhoavan sitä. Ehkä intuitioni on jo ennen tietoista mieltäni ymmärtänyt, että tässä saatetaan olla hyvän elämän näkökulmasta jonkin olennaisen äärellä. Jonkin, joka on eräänlainen meta-aihe. Sellainen, jonka kautta pääsee käsiksi monen muuhun elämämme haasteeseen.

Ihmettelen vastustusta. Omasta mielestäni sanaparin *subjektii-visuuden* – eli sen, että me itse päätämme, mikä meille kussakin tilanteessa riittää – pitäisi olla itsestäänselvää.

Yksi ”riittävän hyvä” -sanaparia vieroksuvista on hyvä ystäväni, BasBas-ravintolaperheen toinen perustaja Nicolas ”Niki” Thieulon. Lukuisissa aihetta sivunneissa keskusteluissamme minulle on tullut poikkeuksellisen selväksi se, että ilmaus on hänestä suorastaan sietämätön. Olen yrittänyt selittää hänelle, että riittävän hyvä on taso, jonka *me itse* itsellemme asetamme,

ja tämä taso voi olla korkea tai matala – ja tästä on minun mielestäni kyse esimerkiksi kasvussa ja kunnianhimossa. Yhdelle riittää yksi taso, toiselle toinen. Mutta ei. Hänelle kyseessä on synonyymi vähempään tyytymiselle – eli kunnianhimon *vastakohta*, eikä hän ole ainoa, joka ajattelee näin.

Pääsiäispyhinä luen *Noble Rot* -lehestä legendaarisen englantilaisen ravintoloitsijan Jeremy Kingin kolumnin, jonka aiheena on uuden ravintolan avaaminen. King kirjoittaa näin:

”On välttämätöntä nähdä kristallinkirkkaasti se, mitä yrittää saavuttaa. Jos en tiedä sitä itse, miten voin odottaa yhdenkään asiakkaan sitoutuvan visiooni ja uskovan siihen? Ajatteluni ytimessä on turhautuminen, joka sai alkunsa koulun päättymisvaiheessa tekemästäni oivalluksesta: taideura, jota janosin, ei tulisi toimimaan. En uskonut, että voisin koskaan yltyä niin korkealle tasolle, että se tuntuisi minusta riittävältä – eikä ’riittävän hyvä’ ole koskaan kiinnostanut minua.”

King kuuluu siis Thieulon-koulukuntaan ja uskon, että jokainen lukija saa heidän lähestymistavastaan kiinni. Molemmat tarkoittavat, että *keskinkertainen* ei innosta.

Eikä siinä mitään, ei puolivillainen minuakaan innosta. Mikä sitten on ongelma? Mistä me olemme Nikin kanssa saaneet kiistan aikaiseksi?

* * *

Otetaan esimerkiksi Kingin tekstin (ja myös ajattelutavan) epäloogisuus.

Aluksi King kirjoittaa, että ura taiteen parissa ei vedonnut häneen koska hän ei uskonut voivansa olla riittävän hyvä. ”I didn’t feel I would ever excel *sufficiently*.” Eli hän ajattelee, että taiteen maailmassa oli olemassa taso, joka *olisi* riittänyt tyydyttämään hänen kunnianhimonsa. Seuraavassa lauseessa hän kuitenkin sanoo, että good enough, *riittävän hyvä*, ei tavoitteena vetoa häneen.

Asiaan tulee lisätaso, kun luen hieman myöhemmin Kingin itsensä kirjoittamaa, erinomaista omaelämäkertaa *Without Reservation*. Siinä King kirjoittaa näin.

”Kun tervehdin asiakkaita, kuulen usein saman kysymyksen: ’Hei Jeremy. Onko kaikki hyvin?’”

Ja jos vastaukseni on ’ei’, heidän kasvoilleen nousee huolestunut ilme.

He saattavat kysyä huolestuneina, mikä hätänä, ja kun vastaan: ’Ei mikään erityinen’, he ihmettelevät, miksi sitten sanoin ’ei’.

’Koska kysyit, onko *kaikki* hyvin. Ja silloin vastauksen on oltava ’ei’ – sillä viimeisin kerta, kun minusta tuntui, että kaikki oli hyvin, oli kesällä -69 Burnham-on-Seassä jäätelöä myydessäni. Silloin oli parin viikon ajanjakso, jolloin kaikki tuntui olevan hyvin.

Mutta jos olisit kysynyt minulta ’Onko riittävän moni asia hyvin?’, olisin sanonut ’Kyllä’, sillä ’riittävä’ on näinä aikoina oikein hyvä tulos.”

Eli:

King ei mene opiskelemaan taidetta, koska ei koe olevansa siinä riittävän hyvä.

Samaan hengenvetoon hän sanoo, että ”riittävän hyvä” ei riitä hänelle.

Kun hän avaa uuden ravintolan, hän sanoo inhoavansa ajatusta riittävän hyvästä.

Mutta elämässä riittävän hyvä on hänelle hyvä tulos, se riittää.

Ymmärrän, jos lukija ajattelee tässä vaiheessa, että tämä on tyhjänpäiväistä semantiikkaa, sanoilla kikkailua ja tahallista väärinymmärrystä. Mutta rohkenen olla eri mieltä. Itse asiassa uskon, että tässä ollaan yhden nykymailman suurimman haasteen ytimessä.

Mikä ja kuka määrittää sen, mikä meille missäkin tilanteessa riittää?

* * *

Tämän kirjan nimen piti alun perin olla ”Riittävän hyvä”. Se olisi ollut riittävän hyvä nimi.

Otavan tietokirjapuolella tehty taustatyö paljasti kuitenkin ongelman. Samalla nimellä oli olemassa vuonna 2020 ilmestynyt Aurora Airaskorven kirjoittama teos *Riittävän hyvä – Selviytymis-
opas työelämään*.

Vaikka kirjojen – Airaskorven ja omani – lähestymistavoissa ei juurikaan ole samankaltaisuutta eikä saman nimen käyttäminen olisi edes juridinen ongelma, päätimme muuttaa oman kirjani nimen ”Riittävän hyvästä” muotoon ”Mikä riittää?”

Nimen vaihtaminen harmitti hetken, koska olin ehtinyt jo kiintyä siihen, mutta kuten niin usein käy, huomasin nopeasti, että ”Mikä riittää?” on vieläkin osuvampi otsikko sille kaikelle, mitä haluan pohtia.

Erinomaisen esimerkin sain kirjan ensimmäisessä kansipalaverissa.

Kun olimme lyöneet kirjan nimen lukkoon, puhuimme sen kannesta muutaman avainihmisen kanssa. Minulla oli kantta varten hutera idea, jonka jaoin. ”Entä jos kannessa olisi kasa kuvitteellisia kirjoja, joissa kaikissa kirjan teemaa sivuttaisiin tavalla tai toisella?”

Kustannustoimittaja Päivi Syrjänen katsoi minua hymyillen ja sanoi: ”Tai entä jos siinä olisivat sinun omat kirjasi pinossa?” Olen siis tähän mennessä kirjoittanut 20 kirjaa, ja päällimmäinen olisi tämä uusin: *Mikä riittää?*

Kommentti ei ollut pahansuopa, ainoastaan osuva, ja se meni suoraan kirjan ytimeen. Olimme kuitenkin yltiövarovaisia ja ajattelimme, että kasa kirjailijan omia kirjoja kannessa voi tuntua itserakkaalta.

Olisi pitänyt uskaltaa.

Pedagogian jättiläinen John Dewey on sanonut, että ”We do not learn from experience. We learn from *reflecting* on experience”, eli emme opi siitä mitä meille tapahtuu vaan tapahtuneen reflektoinnista.

Poimin kirjan ensimmäiseen lukuun mahdollisimman rehellisesti omasta elämästäni muutaman päivän, joiden aikana tapahtui liikaa. Itsekin hengästyin, kun luin kuvauksen aukikirjoitettuna. Kun tapahtumia tutkii yhtään tarkemmin, tyhmempikin (tarkoitaa ennen kaikkea itseäni) huomaa, että lähes kaiken ytimessä on tavalla tai toisella se, mikä minulle ja meille tässä elämässä riittää.

Mikä riittää yhteen päivään? Mikä riittää hyvään pääsiäiseen? Mikä riittää tekemään urasta innostavan? Mikä riittää hyvään illalliseen? Kuinka paljon eri annoksia (ja viinejä) hyvään pääsiäispöytään tarvitaan? Mikä määrä agentteja riittää AI-maailmassa? Entä omaa ajattelua? Ystäväni on sitä mieltä, että jotain puuttuu, vaikka hänellä on kaksi kiinnostavaa työtä.

Entä mikä riittää firmalle? Yrittäjänä uskon, että kasvua pitää olla, mutta kuinka paljon, ja miten siihen päästään? Mikä tekemisen tapa riittää varmistamaan kasvun? Onko se, että tekee enemmän, aina parempi vaihtoehto, vai voiko se joskus itse asiassa johtaa vastakkaiseen lopputulokseen? Jos ihmisellä on kolme tietokonetta, joissa on seitsemän agenttia, olisiko kuusi konetta ja neljätoista agenttia tuplasti tai jopa eksponentiaalisti enemmän?

Tai taloyhtiön piha ja yhtiökokous? On erilaisia ja keskenään ristiriitaisia tahtotiloja – esimerkiksi helppohoitoisuus ja toisaalta luonnonmukaisuus. Yksi osakas jopa sanoo, että rakennukseen keskittymisen pitäisi riittää, koska me kaikki tiedämme, että kiinteistön arvo ei tule pihasta vaan seinistä. ”Piha kyllä pärjää itsekseen.” Onko hän oikeassa vai väärässä?

Puhumattakaan mökillelähtöpäivän sekoilusta kaadettuine taimineen ja unohdettuine tietokoneineen.

Voisiko kaiken ytimessä olla se Joseph Goldsteinin mainitsema levoton mieli, joka ei tyydy mihinkään?

Kaikki muut

*Ensimmäinen ääni käski tekemään lisää töitä.
Toinen ääni oli lempeämpi. Se kehotti hidastamaan tahtia.*

GETTOMASA

* * *

Kun ihmisen mieli keskittyy hieman pidempään johonkin tiettyyn asiaan, hän alkaa nähdä tästä esimerkkejä kaikkialla. Rasakaana oleva nainen alkaa kiinnittää huomiota toisiin raskaana oleviin naisiin ja lastenvaunuihin. Kun on hankkimassa uutta autoa tai koiraa, sama. Ilmiötä kutsutaan *valikoivaksi tarkkaavaisuudeksi*: aivot virittyvät huomaamaan sen, mikä tuntuu olennaiselta, ja sivuuttavat ison osan muusta.

Tämän kirjan syntyprosessi on kestänyt osapuilleen vuoden. Huomaan alkaneeni sen aikana katsella maailmaa kirjan tekemän mukaisten linssien läpi. Olen pohtinut, mihin kaikkeen kirjan ydinkysymys ”mikä riittää?” ulottuu.

Mutkat suoraksi vetävä vastaus kuuluu: *liki kaikkeen*.

Kirjan ensimmäisessä luvussa oli esimerkki kahdesta päivästä omassa elämässäni. Otetaan toinen esimerkki, nyt meistä

kaikista ja maailmasta. Avataan yhden sattumanvaraisen lauontain *Helsingin Sanomat* ja aloitetaan vieläkin tiukemmasta rajauksesta: lehden välissä olevasta parinkymmenen sivun kirjallisuusliitteestä.

Sisäsivuilla on aukeaman juttu, jonka otsikko on ”Ahdistuksen sukupolvet”. Siinä haastatellaan useaa psykologia ja psykoterapeuttia, muun muassa Marja Saarenheimoa ja Aino Juusolaa. Saarenheimo toteaa, että nykypäivänä ahdistus on yksi yleisimmistä syistä hakeutua psykologin tai psykoterapeutin vastaanotolle. Hän sanoo olevansa hyvin huolissaan siitä, että jo parikymppiset nuoret tuntuvat olevan ahdistuneita omasta pärjäämisestään ja siitä, ovatko he saavuttaneet tarpeeksi.

Saarenheimon mukaan heitä edeltävä sukupolvi, niin sanotut millenniaalit, tuntuu sen sijaan kipuilevan erityisen paljon suorittamisen kanssa.

”Takaraivoon on Juusolan mukaan saattanut jäädä ajatus, että seuraava sukupolvi on aina edellistä menestyneempi. Ahdistukseen kietoutuu vahvasti riittämättömyys. Monella voi olla vaikeuksia muuttaa oman riittämättömyyden ja vaativuuden perintöä, ja tähän haetaan apua ammattilaiselta”, lehdessä kirjoitetaan.

Avun hakemiseen liittyy kuitenkin monilla nuorilla yksi ongelma. Artikkelissa kerrotaan, että saatu apu ei monelle riitä, koska avulta odotetaan liikoja.

Seuraavalla aukeamalla on kaksi muuta artikkelia, nekin ”mikä riittää?”-teeman ytimeen meneviä. Ensimmäisessä