

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

Konst, T. 2021. Keskity kirjaan: Vähän enemmän vähemmän. Löytöretkiä kestävämpään elämään. Talk-verkkolehti, HYVE / Health and Well-being 3.12.2021

Link to the original publication: [URL](#)

All material supplied via Turku UAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

Keskity kirjaan: Vähän enemmän vähemmän. Löytöretkiä kestävämpään elämään

03.12.2021

Kirjoittaja

Taru Konst Yliopettaja, erityisasiantuntija, Turun ammattikorkeakoulu



Kestävä elämäntapa nähdään usein luopumisena. Elämä muuttuu kurjemmaksi, jos ei saakaan enää lähteä lentokoneella etelän aurinkoon, syödä lihapihviä tai ostaa pikamuotia. Mitä jos asia ei olekaan näin yksinkertainen, jospa kestävä elämänmuoto antaakin enemmän kuin ottaa?

Ella Vihelmaan teos täyttää tärkeän aukon tietokirjamarkkinoilla avaamalla lukijan silmät kestävien elämäntapojen kautta avautuvaan uudenlaiseen maailmaan. Jo kauan on tiedetty, että materiaallinen yltäkylläisyys ei tee ihmistä onnelliseksi.

Vihelmaa kuvaa, miten antoisaa kestävä elämäntapa voi olla ja millainen elämyksellinen voima ekologisesti kestävillä valinnoilla saattaa olla. Esimerkiksi ympäristövastuullinen toiminta mielletään usein tylsäksi sääntöjen noudattamiseksi. Jos omaa tilannetta maailmassa miettii laajemmin, voi elonkirjon puolustaminen muuttua innostavaksi mahdollisuudeksi.

Jo kauan on tiedetty, että materiaallinen yltäkylläisyys ei tee ihmistä onnelliseksi.

Vaikuttavuutta viestiin tuo se, että **Vihelmaa** kuvaa avoimesti myös kulutusnormista poikkeamisen tuottamaa vaivaa ja ulkopuolisuutta. Kun ympäröivä yhteiskunta ei tue pyrkimyksiä ekologisesti kestävään elämään, voi siihen pyrkivä uupua tai masentua. Kuitenkin kokemus elämän merkityksellisyydestä saattaa syventyä.

Vihelmaa kertoo lukuisin esimerkein, miten kestävämmät valinnat tarjoavat luopumisen sijaan jotakin aiempaa arvokkaampaa, ja miten ympäristöä tukevilla valinnoilla voi rikastuttaa omaa elämää. Esimerkit saavat pohtimaan omaa ajattelua ja näkökulmia: miksi kestävä valinta tuottaa toiselle iloa, toiselle se on uhraus; miksi vaikkapa jätteiden lajittelu ja kierrätys on yhdelle pakkopullaa, toiselle voimaannuttava ja palkitseva kokemus omasta panoksesta ympäristön hyväksi.

Kasvissyöntiin siirtyminen voi aiheuttaa monelle ristiriitaisia tunteita, mutta valinnan tehneelle se onkin palkitsevaa: en ole enää osallinen eläinten kärsimyksen aiheuttamiseen, kehoni voi paremmin, teen osani ilmastokriisin hillitsemiseksi.

Kestävät valinnat voivat myös kehittää empatiakykyä ja omaa osallisuutta luontoon, ja avata mielen muiden olentojen taitojen ja kyvykkyyksien ihmettelylle. Kuten **Vihelmaa** kauniisti kirjoittaa: *”Näkökulmien vaihtelu tuo halun jättää elämisen edellytyksiä myös niille, jotka elävät kaarnan koloissa ja karikkeen kätköissä.”*

Kasvissyöntiin siirtyminen voi aiheuttaa monelle ristiriitaisia tunteita, mutta valinnan tehneelle se onkin palkitsevaa.

Vihelmaan tekstissä on paljon myös tutkimustietoa ja faktoja, mutta kirjoittaja ei saarnaa vaan kulkee lukijan rinnalla; hänen näkökulmansa on ymmärtäväinen, humaani ja laajakatseinen.

Usko teknologian kykyyn ratkaista ekologinen kriisi on kovin kapea ajatus, ja kirjoittajan tavoin olen taipuvainen uskomaan mahdollisuudesta muutokseen ajattelutapojen myötä, jolloin jokaisen pienenkin elollisen olennon, oli se sitten lintu tai metsähiiri, elämällä ja näkökulmalla olisi merkitystä.

Vihelmaa on kielen ja merkitysten tutkija, ja se näkyy myös teokseen rikkaana kielenä. *”Jos antaisimme kiurun liverryksen syventää perspektiiviä, tekemättä jäänyt matka tai tilaamaton tavara ei olisi aukko linnoituksessa vaan omanlaisensa ilonaihe. Jos tuntisimme vapauden haukan lennossa, kauriin loikissa tai kuoriaisen vaelluksessa, kotipaikka muuttuisi vankilasta verkoston osaksi.”*

Kirjoittajan esimerkkien lisäksi teoksessa esitellään kestäviä valintoja tehneiden henkilöiden kokemuksia ja kertomuksia siitä, miten nuo valinnat ovat vaikuttaneet heidän elämäänsä. Niiden valossa maapallon reunaehtoihin mukautuminen ei tarkoita ikuista kituuttamista vaan siihen mahtuu monenlaista rönsyilevää runsautta.

Ekologisempi elämäntapa voi tarjota harvinaisia ylellisyyksiä kasvutalouden jatkuvan kilpailun, kiireen ja turhautuneisuuden väistyessä, kun tilaa saavat kiireetön yksityiselämä, luova läsnäolo ja luonnon ihmeiden tarkkailu. Vastuullisuus vapauttaa.

Tilaa saavat kiireetön yksityiselämä, luova läsnäolo ja luonnon ihmeiden tarkkailu.

Ella Vihelmaa (2021) Vähän enemmän vähemmän. Löytöretkiä kestävämpään elämään. Kirjapaja.