

# ***SUPERMARKET SURVIVAL***

Tässä teoriaosuudessa syvennyttään safkahaasteiden alkujuuriin entistä syvällisemmin. Jos tahdot mieluummin mennä ulos leikkimään, onnittele itseäsi: se on fiksu valinta. Tämän tekstin tarkoitus on lähinnä perustella myös meille teoreetikoille se, jonka sinä jo ymmärrät suuremmin ja selkeämmin.

# Kartalta maastoon

Ulos eristetyistä luokkahuoneista takaisin todellisuuteen. Mitä on elämä ikkunan takana?

*Alfred Korzibsky, maaston ja kartan ero:*

*"The actual territory is beyond verbal description."*

Todellinen maailma ei ole sanoilla kuvattavissa.

Maasto on lähes rajattomasti karttaa rikkaampi. Liian usein keskustelemme kartoista, ilman omaa suunnistuskokemusta tai edes -kiinnostusta. Lähes sadan vuoden ajan on länsimaissakin ymmärretty, miksi käsite on aina eri kuin se elävä ilmiö, jota käsite koittaa kuvata. Ihan vielä tämä ei kuitenkaan näy ravintokeskustelussa. Moni edelleen sekoittaa termin "leipä" siihen todelliseen leipään jota syödään. Termi "leipä" on äärimmäisen karkea yleistys ja yksinkertaistus, verrattuna leivän lähes loputtoman monivivahteiseen todellisuuteen. Tosimaailmassa on loputon skaala ja kirjo erilaisia leipiä, niitä nauttavia ihmisiä sekä erilaisia nauttimishetkiä lähes äärettömien nyansseineen. Siinä on maaston ja kartan ero.

Käsitteiden eli karttojen ja mallien maailma on yhtä kuollut kuin suunnistuskartta verrattuna maastoon, jota se kuvaa. Maasto on elävä, ihmeellinen – ja siellä on kiva suunnistaa!

Kartta on vain kartta; et löydä kovin erikoista seikkailua vaikka kävelisit sen päällä.

Ravintokeskustelussa voidaan tämän oivalluksen pohjalta siirtyä puhumaan ruoasta *osana todellista elämää*. Iloisena, muuttavana, loputtoman kiehtovana aiheena – joka ei mahdu yhteen malliin tai oikeaksi todistettuun teoriaan.

*Onko mahdollista, että ravinnosta voi oppia enemmän havainnoimalla maailmaa suoraan? Voiko syöminen opettaa paremmin kuin lukeminen?*

Ystäväni kertoi, kuinka hän havahtui ravinnon laadun merkitykseen työskennellessään kaupan kassalla. Vaikka virallinen teoria pyrkii todistamaan ja suorastaan määräämään, ettei ruoka saisi parantaa, ystäväni huomasi asiakkaiden ruokaostoksissa selvän yhteyden ihon kuntoon, ulkonäköön ja energiatasoihin.

*”Katoin niitä ihmisiä ja aloin huomata et ne jotka osti eineksiä näytti erilaisilta. Se sai minutkin tutkimaan tarkemmin tuotteiden sisältöä.”*

Ystäväni ei saanut tätä tietoa keskustelemalla ravinnon merkityksestä tai miettimällä, mitä kirjaa uskoa ja mitä ei – vaan kiinnittämällä huomiota suoraan *maastoon*, eli maailmaan ympärillämme. Hän nosti nenänsä ylös kirjasta ja katsoi, mitä maailmassa tapahtuu.

Moni oivaltaa ravinnon merkityksen vastaavasti vaikkapa joogan tai meditaation kautta, alkamalla havainnoimaan oman kehon tuntemuksia: erilaisten aterioiden vaikutusta omaan olotilaan. Maailmaa voi tutkia myös havainnoimalla maailmaa sisällään.

Kolmantena keinona voisi mainita mittaamisen. Nykyään yhä useampi harrastaa subjektiivisen kokemuksen lisäksi objektiivisempaa mittailua, joka ei ole terveysauktoriteettien kontrollissa vaan kirjaimellisesti omissa käsissä. Älypuhelinsovellus kertoo suuntaa antavasti, kuinka hetki sitten nautittu ruoka-aine vaikutti vaikkapa kehon stressitasoihin.

Quantified Self tarkoittaa kymmenisen vuotta sitten alkunsa saanutta kansanliikettä, joka pyrkii saamaan tietoa kehon tilasta paljon nopeammin ja edullisemmin kuin keskuskontrolloiduissa verikokeissa. Otetaan mittaaminen omiin käsiin, demokratisoidaan tutkimustoiminta kaikkien saataville. Isojen instituutioiden tekemä tiede ei kerro kovinkaan hyvin mitä minun lautasellani juuri nyt on, ja kuinka se vaikuttaa kehoni tilaan. Minun omenassani saattaa olla hyvin erilaiset ravintoarvot kuin Finelin omenassa – ja omenan vaikutus minun kehoon juuri tässä hetkessä voi olla erittäin erilainen kuin samankin omenan vaikutus sinun kehoon toisessa vuodenajassa. Suorempaa ja tarkempaa tietoa tarjoaa sensortechnologia, joka kehittyy nopeaa vauhtia.

Nykyään todellisuutta voi tutkia yhä paremmin itse, eikä aina niin, että joku toinen tutkii ja tulkitsee, ja sitten vielä kolmas taho uutisoi, jota neljäs taho rahoittaa, hallinnoi tai sensuroi – ja vasta sitten saat moneen kertaan vääristynyttä tietoa, joka ei varsinkaan sinun kehon tilasta tai yksilöllisistä tarpeista kerro parhaimmillaankaan juuri mitään. Niin se meni ennen; nyt yhä useampi herää tutkimaan todellisuutta suoraan, ja löytää siihen toinen toistaan mukavampia välineitä.

Pitämällä silmät auki maastossa voi saada oivalluksia, jotka eivät päädy kirjoihin. Kyseessä on sama taito ja ominaisuus, jota liike-elämässä sanotaan katuälykkyydeksi, *street smart*, vastapainona tai täydentäjänä teoreettiselle käsitekoulutukselle, kuten huippuyliopiston keskustelussakin todetaan.

*Oma Kokemus opettaa aina jotain, mitä paraskaan kirjakoulutus ei voi tarjota.*

Siksi Supermarket Survival tulee mukaan sinun kauppareissullesi ja keittiöosi. Ulos luokkahuoneesta tosielämän tilanteeseen: piirtoheitinkalvon sisään osaksi tarinaa.

*“Whatever one can say about something isn’t it. Whatever you can say about a chair is NOT a chair. The chair is what it is, something fundamentally unspeakable. If that is recognized, then language and models are of course very useful in daily life.”*

– Alfred Korzybski

Mitä ikinä voimme sanoa tuolista, ei ole tuoli. Mitä ikinä sanomme leivästä, ei ole leipä. Leipä tai tuoli on sanojen tavoittamattomissa. Kun ymmärrämme tämän, alkaa sanoista olla enemmän hyötyä ja vähemmän haittaa.

Kun ei jäädä kiinni käsitteisiin tai pidetä niitä totena, voi niistä käyttää uteliaisuuden välineinä eikä totuuksina.

*Kuinka voit Olli väittää, ettei rehellisinkään sana olisi koskaan totta? Samasta syystä, miksei kartassakaan ole muurahaisia, vaikka jokainen ymmärtää, että maastossa niitä on. Paraskin kartta valehtelee aina ja koko ajan, koska sieltä puuttuu valtavasti kaikkea – ja vaikkei edes puuttuisi, saattaa sokea suunnistaja kävellä päin liikkuvaa karhuemoa, jota ei tietenkään voi merkitä paikallaanpysyvälle paperille. Paperi on staattinen, todellisuus aina dynaaminen – ja siksi hauskempi. Paperi on tottakai turvallisempi, mutta elämä tapahtuu luonnossa.*

Ei ihmiselle ole olemassa yhtä oikeaa dieettiä – sen enempiä yhtä tapaa laulaa kaikkia maailman biisejä samalla aksentilla. Tämäkään kurssi ei ole, eikä voi olla täydellinen kartta. Hyvän kartan tarkoitus ei ole olla tosi – vaan hyödyllinen. Haluan, että sinulla on hauskaa tämän kurssin kanssa, koet upeita tunteita, ihania oivalluksen hetkiä, jotka jäävät elämään sinussa ja kaikissa, joita kosketat. Tahdon tehdä tämän rakkaudella ja nauttia itsekin joka hetkestä tällä seikkailunmakuisella matkalla. Tämä ”kartta” eli kurssi pyrkii kulkemaan mahdollisimman elävästi lähellä

todellisuutta. Olemaan sinulle hyödyllinen, sinun omissa suunnistuksissa – ja ehkä myös viihteellinen! Ei todellinen, vaan kiva ja avulias. Tahdomme elävöittää tätä ”kirjaa”, niin että pääset opiskelukokemuksessasi jo vähän lähemmäs sitä, mitä elämä voi olla ja mille elämys saattaa tuntua.

Kun ymmärtää maaston ja kartan eron, ei tarvitse olla enää yhtään tylsää hetkeä. Niin kauan kun näen ympärilläni vain karttaanmerkittyjä substantiiveja, maailma on yhtä kuollut kuin kiveenkirjoitettu lautasmalli tai kaikille sama käypähoitosuositus. Siinä ei tapahdu mitään – ainakaan mikä uhkaisi staattisen eli hitaan, jäykän ja raskaan suurteollisuuden etuja. Substantiivi on ja pysyy paikallaan.

Kun maailmasta tulee elävä – kun siirryn kartanlukemisesta keskelle seikkailumatkaa – kaikki on maagista, kaikki on ihmettä, kuten herra Einsteinin väitetään sanoneen. Queen-yhtye teki aiheesta kappaleenkin.

Teksti lienee kylmin, käsitteellisin ja etäisin kieli puhua dynaamisista tosimaailman ilmiöistä. Musiikki on usein läheisempi. Musiikki on yksi meidän kontrolliyhteiskunnassakin sallittu suuremman ilmaisun muoto, muistuttamasta mille todellisuus voi tuntua luonnonkansan edustajalle jonka kielessä substantiivit eivät hallitse ajattelua.

*”Most disagreements, arguments, fights, and wars come out of the failure to recognize all factors, all views, and from relying on maps of reality that don’t correspond to what is actually going on.*

*People argue based on their own maps and fail to realize that others use different maps. When that gets cleared up and together we look at reality, then most conflicts evaporate!"*

– Bruce Farrow

Lainaus kuvaa varsin osuvasti rationalistuneimmissa länsimaissa käytävää ravintokeskustelua. Jäykkien staattisten karttojen tasolla puhuminen johtaa konflikteihin – koska useimmille maailmankuva on identiteetin perusta, tärkeä osa olemassa olemisen tunnetta, minkä puolustamisesta seuraa passiivis-aggressiivisten vastahyökkäysten loputon sarja – eli ”ravintokeskustelu”, tai miltei mikä tahansa Suomessa tai Pohjois-Amerikassa käytävä nettikeskustelu. Ei ole sattumaa, että kummassakin pohjoisessa kulttuureissa ihannoidaan poikkeuksellisen korkealle suorittamista, sotaa, kontrollia, teknologiaa ja jäykkää rationaalisuutta. Matkustellessa huomaa, että on olemassa myös kulttuureja joissa onnellisuutta arvostetaan korkeammalle kuin suorituksia. Joissain kulttuureissa jopa hyvinvointi voi olla tärkeämpää kuin yhteiskunnallinen asema. Kaikkialla ei eletä yhtä vahvasti *mallin* mukaan.

Henkilökohtaisesti tahdon tottakai niin menestystä kuin onnea ja rakkautta: ulkoisiakin palkintoja, sisäisesti matkasta nauttien. Teknologiassa ja rationaalisuudessa on paljon, mistä pidän. Tykkään ihan erityisesti toimia ja vaikuttaa juuri Suomessa. Eri kulttuureja tarkastelemalla kuitenkin huomaa, että Suomessa me olemme erityisen kiinnostuneita teorioista, malleista ja määritelmistä, kun

monissa muissa maissa mennään mieluummin mukaan kiinnostaviin tilanteisiin, tuntemaan asiat sisältäpäin kokemuksen kautta.

Vuonna 2003 Taimaassa huomasin, etteivät paikalliset osanneet edes lukea karttoja. Se oli tosi outoa. Tajusin, että minun mieli osaa jotain missä he eivät ole kovin hyviä: abstrakti ajattelu, maaston hahmottaminen yksinkertaistettujen yleistysmallien kautta. Se on meidän suomalaisten vahvuus. Kartanlukemiseen kannattaa muistaa yhdistää myös toinen meidän kansallislaji eli suunnistus maastossa. Abstraktiin ajatteluun on hyvä yhdistää ruoka-annoksen koristelutaidetta – tai mitä tahansa aisteja ja kehoa monipuolisen nautinnon ja leikkittelyn kautta takaisin eloon herättelevää.

Kuuntelin rannalla koivuun nojatesa kaverin lähettämän videon. Huomasin olevani enimmäkseen eri mieltä videon pääpointista. Sitten muistin, ettei ole mitään hyötyä kertoa tätä kaverilleni. Hänen karttansa palvelee häntä tällä hetkellä luultavasti paremmin kuin se, että ryhtyisin yllättäen arvostelemaan hänen maailmankuvaansa. Kaikki kartat ovat jokatapauksessa lähes täysin virheellisiä. Olennaista on kartan hyödyllisyys, se on jopa tarkkuuttakin olennaisempaa. Häpeällisen epätarkkakin kartta voi olla hyvin toimiva tai tarkoituksenmukainen – emmekä tunne edes omia syvimpiä tarkoituksiamme kovin tarkasti, saati toisten. Kaverini nykyinen kartta saattaa palvella häntä hänen tämänhetkisisä pyrkimyksissä paremmin kuin ne

käsitykset, joilla minä matkailen tämänhetkissä olosuhteissani.

Tarvitseeko meidän ihmisten todella korjata toistemme käsityksiä? Vaikka kaveri olisi väärässä, haittaako se tässä tapauksessa? Väitän, että hyvin harvoin se haittaa. Itseasiassa joka kerta kun sanon jotain, olen väärässä. Miltei kaikki, mitä väitän, on kumottavissa varsin hyvillä vastaväitteillä. Lähes kaikki, mitä väitän toimimattomaksi, on osoitettavissa sittenkin jossain tilanteessa toimivaksi. Kovin helposti en voi olla oikeassa edes yhden lauseen verran – mutta uskon silti että sanoistani, kartoistani, käsityksistäni, voi löytyä sinulle suurta hyötyä, ja parhaassa tapauksessa hyvät naurut.

Nykyään tunnen oloni jopa hieman vaivautuneeksi tilanteissa, joissa toiset alkavat vertailla karttojaan ja yrittävät löytää voittajan – koska karttojen absoluuttista hyvyttä ei juurikaan voi verrata, vaan lähinnä niiden tarkoituksenmukaisuutta – ja sekin on suurelta osin subjektiivista. Voin sanoa, että tämänhetkinen maailmankuvani tuntuu toimivan minulla paremmin kuin se, joka johti aikanaan pahoihin terveysongelmiin – mutten voi vannoa, että minun tämänhetkinen maailmankuva palvelisi sinua edes kovin hyvin juuri nyt. Kartan ja maaston eron ymmärtäminen johtaa nöyryyteen, hiljenemiseen monissa tilanteissa, joissa olisin ennen ”korjannut” toisten käsityksiä tai vähintään jakanut ”viisaampia” neuvoja.

Olen tarkka nykyään, millaisia vinkkejä otan vastaan ja keneltä. Jos huomaan, että jokin neuvo tulee kylmänteoreettiselta tasolta, eli kun toisella on liian vahva käsitys jostain asiasta, jonka hän haluaa sanoa ja saada minut ajattelamaan "samalla tavalla" – en ehkä sano mitään, mutta jätän neuvot omaan arvoonsa. Energia on jopa vähän väkinäinen silloin, kun neuvo tulee toisen tarpeesta oikeuttaa tai levittää hänen omaa turvallista maailmankuvaansa, jäykkine käsityksineen. Teoriassa voi olla hyvä idea neuvoa toista olemaan pelkäämättä. Kuitenkin käytännössä, todellisuudessa, maastossa jokainen joskus pelkää, joten teoriassa hyvä neuvo on käytännössä useimmille hyödytön. Samoin teoriassa voi olla hyvä ajatus välttää valmisruokia. Kuinka monille se toimii käytännössä? Usein teoreettiset neuvot ovat kielteisiä, kylmiä ja kontrolloivia. Linjojen vetäminen toimii hyvin kartalla; elävä maasto syö suorat linjat elävältä. Kokeneiden suunnistajien ohjeet tulevat hyvin erilaisesta paikasta: lempeästä, rennosta, sallivasta, joustavasta, käytännöllisestä ja kokemuspohjaisesta.

# Heikko ravinto

Syömme kaikkien aikojen heikoimpia lajikkeita, jotka on sitten vielä käsitelty niin kutsutuiksi ultraprosessoiduiksi elintarvikkeiksi, joiden ravinnetyhjyyttä ja hankalastisulavuutta ei mikään vitamiinilisä tai happosalpaaja voi kokonaan korvata.

Modernin ajan yhteiskunnassa valta on keskittynyt lähelle poliittista järjestelmää. Demokratia pyrkii tasaamaan valtaa, mutta käytännössä kallispalkkaisella lobbareilla on enemmän äänivaltaa kuin äänestäjällä. Ja kuka rahoittaa lobbareita? Ei ainakaan mustikkavarpu tai biodynaaminen salaatinviljelijä. Suurteollisuus on nykyään kaikkein lähimmässä liitossa poliittisen vallan kanssa – eikä äänestäjä voi siihen vaikuttaa juuri ollenkaan. Paitsi voi! Äänestämällä ruokakaupassa hyvän puolesta. Jokainen euro lasketaan.

Maataloustuilla ja poliittisesti suositulla suuren mittakaavan tehoviljelyllä on heikoimmat lajikkeet ja ravinnetyhjimmät raaka-aineet saatu niin halvoiksi, että rahaa jää enemmän mainontaan – ja myös lobbaamiseen. Ja tieteellisten tutkimusten rahoittamiseen. Ja virallisiin suosituksiin vaikuttamiseen. Perustuuko margariinisuositus todella tieteeseen – vai lobbaukseen? Lue tästä Juhana Harjun

oivallinen artikkeli virallisten suositusten absurdeista asiavirheistä – tieteellä perustellen.

Harva tienaa totuuden kertomisella – ja sitäkin useampi alan sisällä sahausi omaa oksansa poikki, jos kertoisi kuinka asiat oikeasti näkee ja kokee. Lähes jokaista alan vaikuttajaa, toimijaa, mediaa ja asiantuntijaa ruokkii jokin suurteollisuuden kontrolloima käsi jotain kautta. Kun näkee miten valtapeli toimii, ei mitkään lausunnot valkosokerin puolesta ja marketin halvimmän jämäöljyn ylivertaisesta terveellisyydestä enää yllätä. Se, että ihmisten *pitäisi* toimia *oikein*, on vain mielen jäykkä käsitys, nominalisaatio, raju yksinkertaistus. Tosimaailmassa ihmiset toimivat enemmän kannustimien mukaan – jotka voivat olla taloudellisia, sosiaalisia, moraalisia tai mitä vaan. Emme yleensä tiedosta, kuinka kannustimet muuttavat käyttäytymistämme tai uskomuksiamme. Kuitenkin tutkimuksissa havaitaan uudestaan ja uudestaan, että kannustimilla on vaikutusta: teen todennäköisesti pidemmän päälle enemmän sitä mistä minua jollain tavoin palkitaan. Itseasiassa sama toimii jopa eläimiin – ja jopa bakteereihin.

Jos maksat minulle tai turvaat asemani siitä hyvästä, että uskon margariiniin ja puhun lisääaineiden puolesta, voin vanna olevani viiden vuoden päästä huomattavasti avarakatseisempi lautasmallia kohtaan. Siksi olen hyvin tarkkana, mistä otan vastaan rahaa, rakkautta, arvostusta ja muuta hyvää. Pyrin lähelle sellaisia nautinnon tai turvan lähteitä, joiden palveleminen tekee minusta paremman, aidomman, vahvemman ja rehellisemmän. Pyrin lähelle

ihmisiä – ja kauas politiikasta. Siksi tahdon palvella sinua. Meidän välissä ei tarvitse olla mitään sensuuria tai portinvartijoita. Silloin kannustimet ovat kohdillaan: mitä paremmin palvelen sinua, sitä paremmin minäkin saan rakkautta, elantoa ja kaikkea mitä ihminen tarvitsee. Ei ole mitään suurteollisuutta taustalla määräämässä tahtia tai laimentamassa sanomaa.

Nykymaailmassa aitoa laatua kannattaa metsästä sieltä, mistä kenenkään ei kannata auttaa sinua sitä etsimään. Kannattaa olla *street smart*, mitä tulee oman elämän terveys- ja ravitsemusvalintoihin. Kannattaa uskoa enemmän omia aisteja ja suoria kokemuksia kuin sellaista sanomaa, joka tulee valtiopolitiikan värittämien linssien läpi. Myös minun viesti on enemmän vääristynyt ja värittyynyt kuin itse huomaan – koska emme näe omia linsejämme. Siksi kehotan kuuntelemaan sinua enemmän kuin minua tai muita *nimiä*. Minäkin olen tehnyt monta kompromissia päästäkseni auktoriteetin asemaan systeemissä, joka suosii laimeita kompromisseja, enemmän kuin voisin itse edes tajuta tehneeni. Ihmismieli ei helposti näe omia virheitään. Mutta ei hätää! Sinun ei tarvitse kärsiä toisten mielen tekemistä virheistä. Voit ottaa terveyden omiin käsiin ja tutkia maailmaa myös suoraan omilla silmillä. Kun valitset hyvää viiniä, kuuntelet sekä intohimoisimpia kokemusasiantuntijoita että omaa makua. Sama metodi kannattaa ottaa käyttöön koko ravinnossa ja jopa terveydessä.

Meidät on varsin tehokkaasti eristetty omasta kokemuksesta, peloteltu pois aidosta ruoasta, ja saatu kuuntelemaan suurteollisuuden sponsoroimaa asiantuntijaa. Seuraavassa SuSu-jaksossa päästään positiivisten ja vapauttavien ratkaisujen pariin!