

Esipuhe

Tarkoituksenani on kuvata filosofisen neuvonpidon tavoitteita. Selvityksestä voi olla iloa ja hyötyä filosofeille, jotka suunnittelevat vastaanoton avaamista tai jo pitävät sellaista. Myös potentiaalisilla asiakkailta on tekstin perusteella paremmat edellytykset pohtia, voisiko palvelusta olla heille apua.

Neuvonpitopalvelukonsepti sisältyy perinteikkääseen ja suurisuuntaiseen näkemykseen filosofiasta käytäntönä, elämäntapana. Esittelemäni käsitys filosofisen elämäikäytännön luonteesta saattaa kiinnostaa niitäkin lukijoita, jotka eivät järjestä filosofista neuvontaa eivätkä suunnittele neuvonpitoon hakeutumista.

Teksti ei ole akateeminen artikkeli tai tutkielma, mutta ei myöskään popularisoiva informaatiolähde tietystä filosofista, filosofisesta suuntauksesta tai muusta vastaavasta asiasta. En kuvaisi sitä filosofiseksi *self help* -oppaaksikaan. Tekstissä on ehkä jotain kaikista näistä lajityypeistä, mutta samalla siinä on piirteitä, joille ei ole mitään vakiintunutta nimeä. Kuten myöhemmin esitän, filosofisessa praktiikkaliikkeessä kertomus tai selonteko hyviksi osoittautuneista käytännöistä vaikuttaa keskeiseltä tekstilajilta, ja ehkä tämäkin kirjoitus on enimmäkseen sellainen.

Ran Lahavin nettisivuillaan julkaisema *Course on Philosophical Practice and Trans-Sophia* on lajityypiltään suurin piirtein samanlainen kuin tämä kirjoitus. Lahav selvittää miten hän ymmärtää filosofisen elämäntavan eli millaisia asenteita ja harjoituksia siihen liittyy. Hän myös esittelee filosofisen neuvonpidon ja filosofisten ryhmätapaamisten luonnetta. Lahavin tekstiä kannattaa lukea vertailukohdaksi.

Olisi suotavaa, että yhä useampi filosofi julkaisisi tällaisia selvityksiä omista ajatuksistaan ja toimistaan, koska näin voimme oppia toisiltamme ja kokonaiskuvamme filosofiasta kehittyä monipuolisemmaksi.

Kannatan napakkaa ilmaisutapaa. Lavertelevat, kaikkiin asioihin puuttuvat selostukset ovat mielestäni kyllästyttäviä eivätkä sovi aikaan, jolloin informaatiota on ylenpalttisesti kaikkien saatavilla. Kirjoittaja sanokoon sen, mikä on jollain tapaa hänelle luonteenomaista ja minkä hän uskoo tuovan jotain uutta aikansa kirjallisuuteen. Tämä selostus on siis tiivis ja lyhyt. Se on myös niin selkeä ja raitis kuin mahdollista.

Sisällys

1 Johdanto: teoriasta käytäntöön

2 Intressittömyys

3 Avoimuus

4 Itsenäisyys

5 Vertailua psykoterapiaan ja hengelliseen neuvontaan

Lopuksi kirjallisuusviitteitä ja hyödyllisiä internet-sivustoja

1 Johdanto: teoriasta käytäntöön

1.1 Filosofisen praktiikan idea

Pidän selviönä, että filosofian historian tutkiminen ei sinänsä ole filosofiaa vaan historiatieteellistä toimintaa. Sisällytän tässä filosofian historiaan myös viimeisen sadan vuoden aikana julkaistut tekstit ja puheet, joita usein nimitetään nykyfilosofiaksi. Historiatutkimuksen ja filosofian raja ei toki ole terävä, koska tutkijahan voi kehittää omia näkemyksiään ja muovata elämäänsä vuoropuhelussa jonkin aiemman kirjoituksen kanssa. Näihin menneisyyttä koskevan tutkimuksen teemoihin en kuitenkaan aio esityksessäni puuttua.

Voidaan erottaa kaksi käsitystä filosofian luonteesta: filosofia teoreettisena hankkeena ja filosofia käytäntönä.

Yleensä teorialla tarkoitetaan jotain maailman aspektia tai koko maailmaa koskevaa kuvausta, selitystä tai ennustetta; tai vaihtoehtoisesti maailman kokonaisuuden tai jonkin maailman osan toivottavaa etenemissuuntaa käsittelevää selostusta. Teoria käsittelee lähes aina jotain välittömästi havaittavan maailman ylittävää asiaa eli sen totuutta ei voida kiistämättömästi todentaa esimerkiksi katsomalla tai kuuntelemalla. Usein teorit nimetään ismeiksi, esimerkkeinä verifikationismi, representationalismi ja utilitarismi. Joskus teoria voidaan ilmaista yhdellä lauseella, mutta yleensä tähän tarvitaan lauseiden joukko. Teorioita tuottava filosofia on siis aina puhumista tai kirjoittamista, ja joskus filosofiaksi nimitetään lopputulosta eli teoriaa itseään.

Teoriasuuntautunut filosofia määrittänyt tieteen tavoin tutkimukseksi, "research". Filosofiaa "tehdään" aivan kuten tiedettä eri tyylejä ja menetelmiä noudattaen. Viimeisen kahdensadan vuoden aikana tutkimuksen volyymi on kasvanut räjähdysmäisesti, ja samalla on käynyt selväksi, että ei ole mitään hallitsevaa tutkimuksen suuntausta. Kuten Georg Henrik von Wright usein totesi, päällimmäinen vaikutelma on jonkinlainen sekavuus. Internet on edelleen voimistanut tunnetta loputtoman moninaisista tutkimusaiheista ja menetelmistä. On kuin astuisimme valtavaan kirjakauppaan, selailisimme eri kirjoja ja huomaisimme sitten, että orientoituminen tulee olemaan vaikeaa.

Tiede on erikoistunut, ja myös teoriapainottuneessa filosofiassa puhutaan asian x tai y filosofiasta, esimerkiksi politiikan filosofiasta, mielenfilosofiasta tai metaforan filosofiasta. On siis jokin asia, jota filosofia erityisesti koskee ja johon on mahdollista erikoistua. Erikoistumisalan polttavimmat kysymykset paljastuvat usein vasta opintojen aikana, ja sillä on yleensä oma käsitteistönsä, jonka käyttötapa ei avaudu helposti ulkopuolisille.

Suomessa ja joissakin muissa maissa on akateemisissa ympäristöissä toisinaan erotettu teoreettinen ja käytännöllinen filosofia, mutta näistä näkökulmista myös käytännöllinen filosofia on yleensä teoreettista.

1980-luvulta lähtien monet akateemisesti koulutetut filosofit ovat alkaneet ymmärtää itsensä käytännön taitajiksi ja auttajiksi pikemmin kuin teorioiden esittäjiksi. Ilmiö tunnetaan nimellä "filosofinen praktiikka" (Philosophische Praxis, philosophical practice). Kirjaimellisesti – ja sanoisin ensisijaisesti – filosofinen praktiikka tarkoittaa filosofista elämäntapaa tai -käytäntöä. Tähän liittyen filosofisella praktiikalla

tarkoitetaan usein oman maailmankatsomuksen, asenteen ja elämäntavan reflektointia ja työstämistä.

Filosofisen praktiikan käsite voi myös viitata ryhmäkeskusteluihin, joiden aiheena on jokin ongelmalliseksi koettu seikka. Paikkana saattaa olla esimerkiksi kirjasto, luentosalin tai kahvila. Joissakin keskusteluissa noudatetaan ennalta sovittuja sääntöjä, toisissa taas keskustellaan vapaasti. Joskus joku saattaa pitää aihetta käsittelevän alustuksen, mutta toisinaan jutellaan ja väitellään ilman alustusta.

Ran Lahav on järjestänyt muutamien päivien mittaisia retriittejä, joiden aikana etsitään ryhmässä uusia ymmärryksen tapoja filosofisten tekstien kontemplatiivisen kuuntelun kautta. Jotkut filosofit ovat järjestäneet retkeily pohjaisia mietiskelyitä, eli osallistujia kiinnostavista aiheista jutellaan pidempiaikaisen patikoinnin ohessa. Esa Saarinen on puolestaan laajentanut filosofisen praktiikan käsitteen käyttöaluetta sisältämään luennoinnin, jonka tarkoituksena on avata osallistujien sisäistä kyselyvaruutta sekä saattaa heidän ajatuksensa liikkeeseen. Vaikka epikurolainen Michel Onfray ei ilmeisesti viittaa opetustoimintaansa filosofisena praktiikkana, se on silti mielestäni juuri sitä, koska tavoitteena on osoittaa, että on olemassa hyödyllistä, eksistentiaalisesti merkittävää filosofista ajattelua, johon opettaja itse sitoutuu. Nämä ovat vain esimerkkejä filosofisen praktiikan ryhmämuodoista. Maailmalla on kokeiltu lähestulkoon kaikkea, mitä voimme kuvitella.

Sikäli kuin filosofinen praktiikka ymmärretään ryhmäkeskusteluksi tai luennoinniksi, se saa kuitenkin aiheensa ja motivaationsa osallistujien elämäntilanteista. Praktiikka toivoo voivansa valottaa ja ohjata tapaa, jolla elämme. Tätä seikkaa täytyy korostaa aina uudelleen ja eri sanoin: filosofinen praktiikka lähtee liikkeelle konkreettisista, todellisista tapauksista, kysymyksistä ja sekavuuden tunteista, ei minkään kirjallisen perinteen olennaisina pitämistä teemoista. Yleensä filosofisen praktiikan harjoittajat pitävät teoreettisesti suuntautunutta akateemista filosofiaa aivan liian sulkeutuneena. Siellä kysymykset ja menetelmät sukeutuvat turhan usein itseriittoisissa perinteissä ja rituaaleissa. Praktiikka taas ei palvele tiedettä eikä tutkimuslaitoksia, ja jos sillä ensinkään on jokin suhde näihin instituutioihin, se kysyy, mitä hyötyä niistä voisi olla jossakin nimenomaisessa tilanteessa. Filosofista kirjallisuutta käytetään hyväksi sillä tavoin, että käytännöllisesti keskeiset aiheet valottuvat syvemmin ja kirkkaammin. Lähes kaikki praktiikan harjoittajat ovat filosofian historian suhteen jossain määrin eklektisiä, sillä eri tilanteissa yksinkertaisesti kaivataan erilaisia ideoita.

Kahdenvälisiin keskustelutilanteisiin soveltuva nimitys on "filosofinen neuvonta" tai "filosofinen neuvonpito" (Philosophische Beratung, philosophical counseling). Sanat 'Praxis' ja 'practice' voivat viitata filosofiseen vastaanottoon analogisesti lääkärin vastaanoton kanssa; ja vastaanotto on nimenomaan neuvonpitoa. Neuvonpidon käsitettä ei kuitenkaan tarvitse rajata viittaamaan pelkästään tietyissä asiaan varatuissa tiloissa tapahtuvaan keskusteluun. Neuvoa voi etsiä myös esimerkiksi kävelyllä tai puiston penkillä.

Praktiikkaliike on demokraattisempi kuin monet muut filosofiset virtaukset siinä mielessä, että keskusteluja ei yleensä käydä ammattifilosofien kesken. Esimerkiksi vastaanotolle toivotetaan tervetulleiksi muutkin kuin ammattifilosofit, ja lähes kaikki tulijat todella ovat muita kuin filosofian ammattilaisia.

Tämä selonteko koskee praktiikkaa yhtäältä elämäntilanteena ja toisaalta

neuvonpitoa. Tarkoituksena ei kuitenkaan ole tällä tavoin arvostella tai sulkea pois mitään praktiikan suuntausta, sillä lopulta näissä kaikissa on kyse yhden ja saman asian eri ilmenemistavoista. Erilaisia filosofisen ymmärryksen syventämisen muotoja ja menetelmiä on hyvin paljon, ja järkevä ihminen omaksunee avoimen asenteen.

Praktiikkailmiön tekee kiinnostavaksi muun muassa sen maailmanlaajuisuus. Praktiikkaa on esimerkiksi Perussa, Amerikan Yhdysvalloissa, Ranskassa, Norjassa ja Israelissa. Sitä tavataan myös kaukana idässä: Intiassa, Hong Kongissa ja Australiassa. Filosofista praktiikkaa ja filosofisen praktiikan yhdistyksiä on lähestulkoon kaikkialla, missä filosofiaksi nimettyä orientaatiota esiintyy. Joskus sanotaan, että nykyajan filosofinen praktiikka sai alkunsa 1980-luvun alkupuolen Kölnissä, jossa Gerd Achenbach piti vastaanottoaan. Myös Pohjois-Amerikasta on ilmoitauduttu ensimmäisiksi. Mutta olivatpa praktiikan alut missä hyvänsä, vaikutteiden leviämisenopeus osoittaa kiistattomasti, että valmiutta tähän suuntautumiseen oli kaikkialla. Ihmiset tunnistivat tapahtumissa oman kaipuunsa ja lähtivät mukaan. On kuin uinuneet sienirihmastot olisivat puhjenneet maanpäälliseen elämään.

Näkemyksistä käytäntönä ei lainkaan vähättele logiikkaa, tieteenfilosofiaa ja muita erityisen tieteelliseksi koettuja filosofian alueita. Sen mukaan logiikka filosofiana vain on varsinaisesti logiikan käyttämisessä ja käytön reflektoinnissa – siis todellisissa elämän olosuhteissa, olipa kyse tieteestä tai perhe-elämästä. Loogikkofilosofi on ihminen, joka pyrkii toimimaan hyvin sillä elämänalueella, jota nimitetään päättelyksi, ja ihminen voi tutkia päättelyä olematta silti loogikkofilosofi aivan kuten hän voi tutkia taidetta olematta taiteilija. Vastaavasti tieteenfilosofi on henkilö, joka osaa tai vähintään haluaa ajatella tieteen ajankohtaisia kysymyksiä avoimesti, itsenäisesti ja puolueettomasti. Monet parhaista tieteenfilosofeista ovat olleet tiedemiehiä, eivät niinkään ammattifilosofeja. Esimerkkeiksi sopivat Heisenbergin kaltaiset fysiikan uranuurtajat viime vuosisadalta. Tieteellisestä elämäntäytännöstä etäännyttänyt tieteenfilosofia jää väistämättä kuriositeetiksi, aivan kuten todellisista, ratkaisuaan odottavista moraalisisistä ongelmista puhdistettu moraalifilosofia on hyödytöntä. Näkemys filosofiasta käytäntönä soveltuu siis myös tieteeseen. Praktiikkaliike on kuitenkin toistaiseksi paneutunut lähinnä ei-tieteellisten kysymysten selvittelyyn.

Laajemmasta näkökulmasta on syytä huomauttaa, että filosofinen praktiikka ei tietenkään sanoudu irti filosofiaan sisältyvästä käsitteellis-kognitiivisesta aineksestä. Ei se sitä voisi tehdä, sillä ihminen on ajatteleva olento. Esimerkiksi filosofinen keskustelu vetoaa aina ihmisen ymmärrykseen, hänen tapaansa hahmottaa itseään ja maailmaa. Usein siinä etsitään perusteita ja parempia käsitystapoja. Filosofisessa praktiikassa kuitenkin uskotaan, että ymmärryksen syventäminen on tavalla tai toisella antoisaa ihmisen elämäntäytännön kannalta.

Filosofisen praktiikan lähin vastine teoriatilalle lienevät kirjalliset selonteot hyväiksi osoittautuneista käytännöistä. Lukija voi saada niistä ideoita omaan praktiikkaansa. Usein myös kerrotaan tapausesimerkkejä filosofisista neuvonpidoista ja ryhmäkeskusteluista. Nämä selonteot saattavat olla otteeltaan tutkimuksellisia, ja jos kirjoitukset eivät ole puhtaan kuvailevia vaan sisältävät arviointia ja arvioiden perustelua, niitä voidaan pitää myös filosofisina.

Akateemishenkienkin kirjoittaminen voi siis olla osa mietiskelevää filosofista praktiikkaa. Teoriapainotteista akateemista filosofiaa voitaisiin täydentää ja korvata

praktiikan itsereflektiolla, jota monet praktikot jo nykyään harrastavat. Tämäkin teksti on lopulta melko akateeminen esimerkiksi siinä mielessä, että olen saanut vaikutteita valtavasta määrästä muita kirjoituksia ja pyrin luomaan synteesiä niiden ja omien kokemusteni pohjalta.

Praktiikan kirjalliset lajityypit heijastavat Peter B. Raaben painottamaa käsitystä, jonka mukaan filosofinen praktiikka on olennaisesti *kokeellista* filosofiaa, eli sen ehdotusten on osoitettava toimivuutensa käytännössä. Esimerkiksi filosofisessa neuvonpidossa esitetty idea on hyvä vain jos sen mukainen ajattelu ja toiminta johtavat asiakkaan elämässä hyvään lopputulokseen. Filosofian historiassa on toki suuri määrä mahdollisesti hyödyllisiä oivalluksia, joita on testattu vuosisatoja mitä erilaisimmissa olosuhteissa. Meidän on kuitenkin osattava valita niistä ne, jotka toimivat kulloisessakin ainutkertaisessa tilanteessa.

Teoreettisen asenteen syrjäytymiseen kuuluu argumenttien aseman ja arvon uudelleenarvointi. Teoria on tyypillisesti väite tai väitteiden joukko, jota tuetaan argumentein kilpailevia käsityksiä vastaan, eli teoriasuuntautunut filosofia on olennaisesti perusteiden esittämistä ja arviointia. Filosofisessa praktiikassa argumentointi taas on vain yksi puhekeino muiden joukossa. Esimerkiksi kahdenkeskisissä filosofisissa neuvonpidoissa perusteiden esittäminen ei ole keskustelun yksinomaista tai edes pääasiallista sisältöä, vaan tilanteen luonne on yleensä ennemminkin kyselevä ja hakeva. Tiedustelun kuluessa esitetään monenlaisia ehdotuksia, veikkauksia ja vaihtoehtoisten toimintatapojen seurauksia koskevia ennusteita. Usein myös anekdooteilla on tärkeä asema. Filosofinen praktiikka laajentaa filosofian kielipelivalikoimaa.

Filosofia on myös - ja olennaisesti - eksistentiaalisen asenteen ja elämäntavan valintaa, eikä valinta voi koskaan olla loppuun asti pohdittu ja perusteltu. Idea ”loppuun saakka” perusteleminen on oikeastaan mieletön: jos perusteiden loppua ei tule, perustelut joko kiertävät kehää tai jatkuvat uusina äärettömyyksiin. Käytännössä perusteiden ketju on päätettävä, eli ihminen orientoituu jossain määrin sokeasti. Hän sanoo: ”Tämä on minulle riittävä peruste, ja tämän mukaisesti toimin.” Se mikä näyttää riittävältä perusteelta yhdelle, ei välttämättä vaikuta siltä toiselle; ja eri aikoina saattavat tuntua tärkeiltä erilaiset perustelut.

1.2 Filosofia hyveiden harjoittamisena

Filosofisen praktiikan taustalla on tietynlainen näkemys filosofian lähtökohdista, päämääristä ja keinoista.

Filosofian yleispiirteinen alku ja motiivi on elämässä havaittu ongelma. Ehkä ihmisellä on vaikea valintatilanne, tai ehkä hän kokee itsensä avuttomaksi jonkin väistämättömän asiointilan edessä. Ehkä hän ei ymmärrä elämänsä kulkua. Ihminen tuntee itsensä epävarmaksi, epätietoiseksi, turhaksi, toivottomaksi, ahdistuneeksi tai masentuneeksi. Vaikeudet häiritsevät sekä ihmisen ajattelua että hänen tunteitaan, siis koko hänen olemassaoloaan. Aiheena voi olla jokin sattumanvarainen, vältettävissä oleva kriisi, mutta yhtä hyvin saattaa olla kyse jostain ihmiselämään yleisesti kuuluvasta asiasta kuten kuolemasta tai sijoittumisesta mittaamattoman avaruuden mitättömään pisteeseen. Ihminen huutaa mielessään: ”Miten olen joutunut tällaiseen tilanteeseen, ja kuinka tästä voi jatkaa eteenpäin!” Hän kaipaa jonkinlaista lohtua, valaistusta ja tienviittoa.

Filosofian historia on olemassa, koska ihmiset ovat aina kokeneet itsensä voimattomiksi elämän vaikeuksissa. Tämä historia pohjautuu ajatukseen, että *viisauden* tavoittelu voi auttaa meitä joko ratkaisemaan ongelmamme tai tyytymään niiden ratkeamattomuuteen. Filosofia on jo etymologisesti viisauden rakastamista. Filosofit yrittävät tulla viisaammaksi.

Mitään yleisesti hyväksyttyä viisauden määritelmää on tuskin esitetty, mutta Robert Nozickin ehdottama luonnehdinta on osuva: viisaus on ymmärrystä, jota ihminen tarvitsee elääkseen hyvin, välttääkseen suurimmat onnettomuudet ja selviytyäkseen elämän kiipelitilanteista. ”Hyvä elämä” ei tässä välttämättä tarkoita miellyttävää tai onnellista vaan olosuhteisiin nähden hyväksyttävää olemassaoloa. Pessimistisemmin ilmaisten viisaus lisää siedettävän elämän todennäköisyyttä.

Viisaus on välttämätöntä elämässä selviämiseksi, ainakin jos toivoo voivansa elää edes jotakuinkin mielekkäästi. Lähes kaikilla on jonkin verran viisautta. Filosofia on tietoinen pyrkimys kehittää näitä viisauden alkioita, ja viisauden tavoittelu on äärimmäisen tarpeellista. Ilman filosofiaa ihminen helposti eksyy.

Nozickin määritelmä on hyvin yleisluontoinen. Se leijuu ilmassa. Olennaisia kysymyksiä ovat: Mitä viisaus tarkemmin ajatellen tarkoittaa? Mikä on tämän käsitteen konkreettinen sisältö, sikäli kuin sellaista voidaan tavoittaa?

Esittelen seuraavissa luvuissa kolmea filosofista kardinaalihyvettä erilaisine ilmenemismuotoineen. Hyveet ovat intressittömyys, avoimuus ja itsenäisyys. Hyveillä tarkoitan taitoja, valmiuksia, mielentiloja ja luonteenpiirteitä, jotka kuuluvat viisauteen ja auttavat meitä elämään paremmin. Ajattelen siis filosofianhistoriallisessa mielessä perinteisesti: viisaus on hyvettä (kreikan 'arete', latinan 'virtus', englannin 'virtue', saksan 'Tugend'), ja hyveen mukainen elämä on hyvää tai ainakin parempaa kuin se muuten olisi. Tämä käsitys ei ole ainutlaatuinen myöskään nykyajan filosofien keskuudessa. Esimerkiksi filosofisen praktiikkaliikkeen ”grand old man” Achenbach ajattelee samoin: viisaus on elämäntaitoa ('Lebenskönnerschaft') ja elämäntaito on hyveitä. Viisauden ja hyveiden yhdistäminen on yleistä myös ammattifilosofien piirien ulkopuolella. Esimerkiksi jo vuodesta 1995 ylläpidetty [www-wisdompage.com](http://www.wisdompage.com) tarjoaa huikkeen määrän tietoa erilaisista viisauteen liitetyistä hyveistä.

Nimitin intressittömyyttä, avoimuutta ja itsenäisyyttä kardinaalihyveiksi. Hyveiden kardinaalisuus tarkoittaa ensinnäkin erityistä merkittävyyttä ja etusijaa filosofien elämäntavassa, aivan kuten usko, toivo ja rakkaus ovat keskeisiä kristittyjen elämässä. Toiseksi kardinaalisuus merkitsee, että muut hyveet joko sisältyvät niihin tai voidaan johtaa niistä edellytyksinä tai seuraamuksina. Jos esimerkiksi itsenäisyys edellyttää itsetuntemusta, itsetuntemusta voidaan pitää hyveenä. Myös tärkeä harkintakyvyn hyve on johdettavissa itsenäisyyden, avoimuuden ja intressittömyyden hyveistä; eli kun harkintakyky pettää, ihminen ei ole onnistunut toimimaan kardinaalihyveiden mukaisesti. ('Harkintakyky' on sopiva käännös latinan 'prudentialle', joka puolestaan periytyy kreikan 'fronesiksesta'. Harkintakyky on yksi klassisista, antiikin Kreikassa määritellyistä kardinaalihyveistä, joihin kuuluvat lisäksi rohkeus, kohtuullisuus ja oikeudenmukaisuus. Tulemme näkemään, että nämä kolme ovat hyvin läheisessä yhteydessä intressittömyyteen, avoimuuteen ja itsenäisyyteen.) Filosofiset kardinaalihyveet ovat suhteellisen abstrakteja valmiuksia ja luonteenpiirteitä, ja siksi niillä voi olla paljon erilaisia alalajeja, edellytyksiä tai seuraamuksia.

Mielestäni on tärkeää keskittyä kardinaalihyveisiin sen sijaan, että yrittäisi puhua hyveiden koko kirjosta. Jos haluaa kirjoittaa tasapuolisesti kaikista kognitiivisista, elämänhallinnallisista, terapeuttisista ja moraalisisista hyveistä, joutuu aavaan suohon. Wikipedian artikkeli hyveen käsitteestä huomioi muiden muassa seuraavat hyveet, joita jokin merkittävän kokoinen ihmisryhmä on omaksunut: autonomia, huomiokyky, tasapaino, hyväntahtoisuus, hyväntekeväisyys, varovaisuus, puhtaus, sitoutuminen, myötätunto, huolellisuus, huomaavaisuus, kohteliaisuus, luovuus, luotettavuus, uteliaisuus, viekkaus, määrätietoisuus, erottelukyky, empatia, rohkeus, rohkaisevuus, sietokyky, innostuneisuus, autenttisuus, yksilöllisyys, reiluus, uskollisuus, joustavuus, tyytyväisyys, kaukokatseisuus, altruismi, anteeksianto, ystävällisyys, anteliaisuus, kiitollisuus, avuliaisuus, rehellisyys, vieraanvaraisuus, huumori, puolueettomuus, yritteliäisyys, intuitio, oikeudenmukaisuus, tietämys, loogisuus, rakkaus, armeliaisuus, vaatimattomuus, kuuliaisuus, optimismi, innostuneisuus, toiveikkaus, järjestyksentaju, kärsivällisyys, sinnikkyys, hurskaus, kunnioitus, vastuullisuus, itsekontrolli, terveydestä huolehtiminen, itsevarmuus, omaehtoisuus, riippumattomuus, itsekunnioitus, herkkyys, vahvuus, hengellisyys, sympatia, tahdikkaus, ymmärrys, yhtenäisyys ja valppaus.

On paneuduttava luonteenomaiseen ja erityistä suuntaa antavaan. Tämän voi ajatella niin, että hyveistä kirjoittavilla ihmisillä on erilaisia painotuksia viisauden eri osa-alueille. Filosofitkaan eivät ole aina yksimielisiä eri hyveiden painoarvoista, ja tämä tulee selväksi jo antiikin Kreikasta perittyjä kertomuksia lukiessa. Esimerkkinä mainittakoon, että epikurolaisten suosittama elämäntapa on syrjäanvetäytyvämpää kuin stoalaisten.

Vaikka ei ole mitään lopullista ja universaalista pätevää filosofisten ongelmien luetteloa, meidän on tunnustettava, että eri ihmisten vaikeudet ovat usein samankaltaisia sekä ajallisesti että maantieteellisesti tarkastellen. Vastaavasti niihin voidaan käyttää samantyyppisiä lääkkeitä. Maailmanuskonnot näyttävät selviävän vuosisadasta toiseen samoilla vanhoilla hyveillä, ja jossain määrin tämä pätee myös filosofiaan. Se on ikään kuin maallinen uskonto, jolla on omat vastauksensa yleisesti koettuihin ihmiselämän ongelmatilanteisiin.

Hyvenäkökulmasta filosofia ja uskonnot eivät suinkaan ole toisistaan täysin erillisiä elämänsuuntauksia, vaan filosofit voivat rikastuttaa omia näkemyksiään tutustumalla esimerkiksi kristittyjen ja buddhalaisten kirjoituksiin. Filosofit voi laajentaa horisonttejaan lukemalla kungfutselaisista elämäntäytännöistä ja harjoituksista, joissa pyrittiin sellaisiin jalon ihmisen hyveisiin kuin inhimillisyys, vilpittömyys ja oikeamielisyys ja yritettiin välttää ”pienen ihmisen” paheita kuten itsekorostusta ja juonittelua. Samoin hän voi tutustua taolaisuuden hyveisiin, joihin lukeutuvat myötätunto, yksinkertainen elämäntyyli ja uskallus jättäytyä kärjen taakse. Filosofian ja uskontojen - jos nyt esimerkiksi kungfutselaisuus ja taolaisuus sellaisiksi halutaan laskea - väliset suhteet on hyvä mieltää keskinäisesti hedelmöittäviksi.

Kuten Aristoteles totesi, hyveitä oppii niitä harjoittamalla. Filosofia on tätä harjoitusta. Harjoituksen pääasiallista aluetta ovat todelliset elämän tilanteet; mutta aivan kuten on ruumiin harjoituksia, on erilaisia filosofisia harjoituksia, joiden päämääränä on tiettyjen hyveiden mukainen elämä. Filosofinen kulttuuri syntyi seudulla, jossa ruumiilliset harjoitukset olivat arkipäivää: kylpylöitä, voimistelua, vaativimmillaan olympialaisia. Filosofia on vastinpari ruumiinharjoituksen ja ruumiin rentouttamisen ilmiölle. Se on mentaalista venyttelyä, urheilua ja kylpylää.

Näkemyksessä filosofiasta hyveiden harjoittamisena alleviivaa, että filosofia ei ole aina kirjoittamista eikä edes puhuttuun sanaan perustuvaa keskustelua. Monet ovat todenneet, että filosofinen praktiikka esimerkiksi kahdenkeskisenä neuvonpitoa merkitsee teoreettiseen filosofiaan verrattuna puhutun sanan ensisijaistumista teksteihin nähden. Mutta meidän on mentävä vielä pidemmälle: filosofia ei ole aina puhettakaan. Puhuminen on osa ihmiselämää ja filosofit tietysti vaikuttavat toisiinsa puheen avulla; mutta laajat filosofisen elämän alueet ovat ei-diskursiivisia.

Ylenmääräistä sosiaalisen puhumisen painottamista vastaan on korostettava sisäisen, omassa mielessä tapahtuvan puheen merkitystä filosofisessa elämäntavassa. Filosofia on osittain puhumista itsemme kanssa, esimerkiksi itsemme rohkaisua tai taivuttelua, toisinaan taas mietiskelyä ja ajatusten selvittämistä. Se ei ole aina julkista tai edes kahdenkeskistä toimintaa.

Samoin voidaan viitata erääseen lähestulkoon unohdettuun filosofisen kirjallisuuden lajityyppiin, nimittäin itselle suunnattuun kirjoittamiseen, jonka tarkoituksena on muokata omia asenteitaan ja ajatuksiaan hyveiden mukaisiksi. Usein kirjoitusten teemat ja väitteet kuuluvat johonkin filosofiseen perinteeseen. Muistiinpanoja voi lukea itsekseen ja vakuuttaa itseään toiston kautta: kirjoittaja teroittaa mielessään keskeisiksi kokemiaan näkemyksiä ja muokkaa tällä tavoin elämänsä kulkua. Stoalaisen Aureliuksen postuumisti julkaistut mietiskelyt kuuluvat tähän *hypomnemata*-lajityyppiin. Niiden uusi suomennos onkin asianmukaisesti nimeltään *Itselleni*. Myös Seneca sanoi eräässä kirjeessään Luciliukselle: ”Kuuntele minua aivan kuin puhuisin itselleni ja poimi puheistani se, mitä voit käyttää hyväksesi.” Tällaisia kirjoituksia voi halutessaan julkaista esimerkiksi omakustanteina tai omilla internet-sivuillaan, miksei myös kaupallisten kirjankustantajien listoilla. Julkisuuden kautta kirjoittaja voi saada muilta hyödyllisiä ideoita, ja toisaalta lukijat voivat saada evästyksiä omille filosofisille elämänmatkoilleen. (Tämäkin kirja sai alkunsa itseäni varten kirjoittamistani teksteistä.)

Joitakin kaikuja *hypomnemata*- ajattelutavasta esiintyy myös modernin ajan filosofiassa. Schopenhauerin mukaan filosofi kirjoittaa ensisijaisesti itselleen ja omaksi hyödykseen, sofistit taas muille, koska kuvittelee saavansa heiltä mitä tarvitsee. Wittgenstein taas sanoi eräässä muistiinpanossaan, että filosofia on työskentelyä itsemme ja oman maailmasuhteemme kanssa. Se on peruuttamattomasti filosofiaan itseensä kiertyvää ajattelua ja toimintaa.

Voidaan hyvin perustein väittää, että filosofia elämäntapana sisältää ruumiinharjoituksia ja ruumiin rentouttamisen muotoja, joilla ei ole mitään tekemistä edes monologin kanssa. Etenkin tämä on teoreettiselle filosofialle vieras ajatus. Sikäli kuin ruumiillisilla käytännöillä on viisautta eli hyveitä edistävää voimaa tai sikäli kuin ne ovat hyvettä, ne kuuluvat filosofiaan siinä missä keskustelu ja kirjoittaminen. On esimerkiksi selvää, että kuntoilu voimistaa ja puhdistaa ihmisen ruumista ja mieltä sekä tekee niistä terveempiä. Näin kuntoilu lisää ihmisen mahdollisuuksia selviytyä elämän vaikeuksista itsenäisesti - ei Platon aivan turhaan ajatellut, että voimistelu ja muu urheilu ovat osa filosofien koulutusta. Filosofialla onkin sukulaisia intialaisissa joogaperinteissä, joiden voimailu- ja venytysliikkeet ovat hyväksi sekä ruumiille että mielelle. Mieli rentoutuu, virkistyy ja saa etäisyyttä ajankohtaisiin huolenaiheisiin.

Ruumiin ja mielen rentouttamisesta puheen ollen kannattaa mainita eräs Senecan huomio, jota ei todellakaan mainita filosofian historian standardiesityksissä. Hän

kirjoittaa Serenukselle, että toisinaan meidän kannattaa juopotella, koska humala huuhtoo pois murheemme ja saa meidät suhtautumaan ongelmiimme kiihottomammin. Myös aiempi kreikkalainen filosofinen kirjallisuus – esimerkiksi Platonin *Pidot* - kehkeytyi toimintaympäristössä, jossa viinillä oli oma tunnustettu asemansa filosofisen elämäntavan osana. Kyreneläinen koulukunta meni liiallisuuteen redusoidessaan hyveen ja filosofian nykyhetkisen nautinnon tavoitteluksi, mutta jotain oikeaa tässäkin ajatuksessa on.

1.3 Filosofian ammatillisuus

Hyvenäkökulmasta on selvää, että filosofia ei ole pelkästään tai edes ensisijaisesti ammatti. Hyvin monenlaiset ammatit sopivat yhteen filosofian kanssa. Esimerkiksi Rooman valtakunnassa monia valtiomiehiä pidettiin filosofeina, vaikka he eivät erityisemmin puhuneet filosofian koulukunnista tai niiden opeista. Heitä nimitettiin filosofeiksi, koska heidän yleinen elämäntähtänsä oli hyveiden mukaista.

Ammatillistuminenhan tarkoittaa erikoistumista ja pätevyyttä jollain tietyllä toimialueella, esimerkiksi tekniikassa, lainkäytössä, politiikassa tai urheilussa. Ammatillistuminen on työnjakoa. Filosofia ei varsinaisesti ole erikoistunutta, tiettyyn elämän kaistaleeseen keskittyvää toimintaa, vaan kiinnostuksen aiheena on elämän kokonaisuus, mukaan lukien filosofin omat asiat. Ajatus, että joku voisi olla pelkästään moraalifilosofi tai pelkästään loogikkofilosofi, on virheellinen. Jos filosofi on esimerkiksi fyysikko, on tietysti luonnollista, että fysiikan alaan kuuluvat ongelmat herättävät hänen filosofista kiinnostustaan, mutta silti on perin juurin harhaista väittää, että joku voisi olla vain ja ainoastaan fysiikan filosofi. On päinvastoin suhtauduttava filosofisesti kaikkeen, mitä elämässä eteen tulee.

Filosofisen praktiikan epäammattilliseen puoleen kuuluu sekin, että filosofia ei ole osa-aikaista toimintaa vaan jatkuva asenne tai valmiustila. Sitä ei esimerkiksi harjoiteta vain päivisin toimistolla.

Ammatillistumisen epäily ei tietenkään tarkoita, ettei filosofeilta sopisi odottaa tietoja ja taitoja, joita muilla ei ole. Yleensä he tuntevat filosofisen ajattelun valtaisan historiaa perinpohjaisemmin kuin muut ja voivat löytää sieltä apua asiakkaiden pulmatilanteisiin. Heillä on järjeyden ja keskustelun taitoja, joita kaikki eivät ole harjoitelleet. Useimmiten filosofit ovat esimerkiksi hyviä syväluotaavien kysymysten esittämisessä, erilaisten argumenttien pätevyyden arvioinnissa ja ennakkoolettamusten esiin kaivamisessa. He osaavat hahmotella uskomustemme loogisia implikaatioita ja analysoida käsitteitä, joilla näyttää olevan erityistä painoa elämässämme. Filosofit ovat hyviä etsimään vastauksia sellaisiin kysymyksiin kuin ”Millaisia ovat reaktioitani ja valintojani ohjaavat käsitykset?” ”Miksi uskon mitä uskon, ja mitä uskomuksistani seuraa asenteideni, tunteideni ja koko elämäni kannalta?” ja ”Millaisissa suhteissa elämäni kulkua määrittävät käsitykset ovat toisiinsa?” Heillä on keskustelussa avoimuutta ja avarakatseisuutta, jonka pitkälinen perehtyminen erilaisiin ajattelutapoihin on tuonut tullessaan. Filosofit eivät tyypillisesti ole dogmaattisia eikä heillä ole tarvetta ymmärtää toista ihmistä tiukkojen ennakkokäsitysten määräämällä tavalla.

Ammattimaisuuden rajoittaminen ei myöskään tarkoita, ettei filosofi voisi tai saisi ansaita toiminnallaan rahaa. Esimerkiksi filosofisten keskusteluiden järjestäminen

korvausta vastaan on legitiimiä toimintaa, eikä kirjojenkaan myyntituloissa mitään väärää ole. Työnjakoon perustuvissa rahatalouksissa filosofeilla on oikeus vaatia aikansa ja hyödyllisten kykyjensä käyttämisestä korvaus aivan kuten muusikoilla tai lääkäreillä.

Sanottakoon tässä kuitenkin selvästi, että monet filosofian kaanoniin kuuluvista ihmisistä eivät ole olleet ammatiltaan filosofeja siinä mielessä, että olisivat vastaanottaneet toiminnastaan rahaa. Antiikin Kreikassa filosofian ilmiö oli vaikuttava osittain juuri siksi, että se nähtiin vapaiden ihmisten toiminnaksi. Filosofia oli päämäärä sinänsä, ei välineellistä ajankäyttöä. Esimerkiksi Sokrates ei ollut ammattifilosofi. Antiikin roomalaisista voidaan viitata vaikkapa Senecaan ja keisari Aureliukseen. Uudelta ajalta mainittakoon esimerkkeinä Montaigne, Spinoza ja Schopenhauer, käytännössä myös Nietzsche – lista on pitkä. Yleisesti voidaan todeta, että filosofian idea on ammatillistunut laajassa mittakaavassa vasta uudella ajalla, ja tämäkin kehitys on hyvin osittaista.

Jotkut akateemisen filosofian harjoittajat ovat arvostelleet nykyajan praktikkojen ansaintahaaveita, koska ne saattavat käännä heidät eroon pyyteettömästä totuuden etsinnästä. Tämä vaikuttaa epäreilulta kiihkomielisyydeltä, sillä ammattikuvaan ja ansainnan perusteisiin nimenomaan kuuluu kriittinen puolueettomuus. Praktikoon on varottava mielistelyä ja liiallista hienotunteisuutta jo oman etunsa vuoksi, aivan kuten lääkärin on toisinaan tuotettava kipua ollakseen palkkansa arvoinen. Rahoittajan intressit saattavat harhauttaa akateemisetkin filosofit oikealta tieltä, enkä näe mitään syytä uskoa yleisesti ja etukäteen, että praktikot olisivat heitä turmeltuneempia.

Olisi ehkä parasta, jos filosofin ei tarvitsisi pyytää toiminnastaan rahaa lainkaan. Tällä tavoin epäilykset intressittömyyden puutteesta saattaisivat olla kaikkein vähäisimmät - vaikka toki antiikin ateenalaisten miesten kaltaisia etuoikeutettuja ihmisiä usein epäillänsä asemansa epäoikeudenmukaisesta puolustamisesta.

2 Intressittömyys

Millaista filosofinen praktiikka elämäntavaksi ymmärrettynä sitten on? Toisin sanoen: millaisia ovat ne hyveet, joiden suuntaan myös filosofisessa neuvonpidossa koetetaan edetä? Aloittakaamme intressittömyydestä. Jos tämä tai jokin muu hyve tuntuu käytännössä liian vaativalta tai jopa epäinhimilliseltä, kannattaa muistaa, että kuvaukset koskevat ideaaleja, joita ihminen tuskin koskaan saavuttaa. Filosofit ovat aina korostaneet, että harvaa jos ketään voi nimittää täysin viisaaksi. Todennäköisesti jokainen meistä on vajavainen ja pysyvästi keskeneräinen.

2.1 Intressittömyys puolueettomuutena ja objektiivisuutena

Intressittömyyttä voitaisiin ehkä nimittää myös pyyteettömyydeksi, mutta tämä on hiukan liian moraalisesti väritynyt sana. Puhun siis mieluummin intressittömyydestä, jonka tarkoitan englannin sanan ”disinterestedness” käännökseksi. Käsite on monitahoinen.

Intressittömyys on ensinnäkin kykyä puolueettomaan harkintaan ja toimintaan. Puolueeton pitää itseään henkilönä muiden joukossa, eli hän ei automaattisesti aseta omia haaveitaan ja pyrkimyksiään muiden ihmisten toiveiden ja tarpeiden edelle. Hän ottaa huomioon toimintansa vaikutuspiiriin kuuluvien ihmisten intressit ja yrittää vähintään minimoida olemassaolostaan koituvan haitan. Puolueeton myös tarkastelee ihmistä lajina muiden joukossa ja havaitsee esimerkiksi, että tämän vuosituhannen alussa noin puolet planeettamme maapinta-alasta on vallattu ihmisten ravinnon ja muiden elintarpeiden tuotantoon. Ikään kuin ei riittäisi, että ihmiset näykkivät toisiaan ja tungeksivat toistensa päälle – ei, lisäksi heidän pitää kuristaa henkivieveriin muikin elonkehä! Huoli elonkehän tilasta kuuluu filosofiaan elimellisesti: yleensä filosofit ovat tavalla tai toisella vihreitä, elleivät sitten Schopenhauerin tapaan pidä parempana elotonta, kauttaaltaan mineraalipäälysteistä, Kuun kaltaista maisemaa. Vihreys ilmenee usein varovaisuutena, pidättyväisyytenä ja jopa askeesina, jossa ihminen kieltäytyy käyttämästä hyväkseen kaikkia keinojaan ja voimiaan.

Puolueellinen ihminen ei voi olla oikeudenmukainen, ja oikeudenmukaisuutta on aina pidetty filosofiassa tärkeänä hyveenä. Vilpillisyyden, kataluuden, kiittämättömyyden, ahneuden, julmuuden ja hybriksen kaltaiset paheet eivät sovi lainkaan yhteen intressittömyyden kanssa. Nämä kaikki ovat ajattelun ja toiminnan tapoja, joissa oikeudenmukainen suhde maailmaan järkkyy. Pahansuopa, kidutukseen valmis egoismi on äärimmäistä intressidonnaisuutta ja epäoikeudenmukaisuutta. Myös arkipäiväinen kärsimättömyys ja kiivaus sosiaalisessa elämässä johtuvat usein siitä, että vaadimme asioiden tapahtuvan heti siten kuin olisi mukavinta meille itsellemme, vaikka niiden merkitys ei puolueettomasti ajatellen olisi kovin suuri.

Keskustelussa puolueettomuus on valmiutta asettaa omat suunnitelmansa ja henkilökohtaiset käsityksensä toisen ihmisen arvioitaviksi. Olisi esimerkiksi otettava huomioon mahdollisuus, että näkemyksissäni on jokin ristiriita, tai että olen tiedostamattani olettanut jotain, mikä ei ole totta. Ristiriidat ja perusteettomat olettamukset saattavat aiheuttaa mielipahaa. Ehkä toinen ihminen voi auttaa minua kysymyksillään ja ehdotuksillaan; ehkä hän voi vapauttaa minut jostakin elämäni vaikeuttavasta erehdyksestä. Tällainen valmius katsoa itseään toisen silmin on kuulunut filosofiaan Sokrateesta lähtien. Yksi puolueettoman keskustelun vastakohdista on neuvottelu. Neuvottelussa osallistujilla on valmis

preferenssijärjestys, jonka mukaisesti joko annetaan periksi tai edetään hyökkäävästi. Yleensä myös maailmaa koskevat uskomukset ovat lukkoonlyötyjä.

Intressittömyys tarkoittaa myös objektiivisuutta. Objektiivisuuden ideaali voidaan visualisoida suhteellisen helposti: suljen silmäni ja kuvittelen itseni leijumaan maanpinnan yläpuolelle. Tarkastelen itseäni ja muuta Maapallon elämää helikopterin tai jopa satelliitin perspektiivistä. Maalliset vaikeuteni näyttävät vähäpätöisiltä ja joskus naurettavilta. Visuaalista objektiivisuusharjoitusta ovat suositelleet lukemattomat filosofit Platonista alkaen. Stoalaiset ja kyynikot käyttivät sitä jatkuvasti. Lentoperspektiiviharjoitus on paitsi spatiaalinen myös temporaalinen, eli filosofi tutkii kaikkia ajanhetkiä yhtäläisellä mielenkiinnolla. Hän irrottautuu nykyhetkestään ja tarkastelee pitkiä ajanjaksoja kontemplatiivisessa hengessä. Filosofi esimerkiksi havaitsee, kuinka samat komedian ja tragedian ainekset toistuvat ihmisten elämänkuluissa sukupolvesta toiseen. Näyttelijät vaihtuvat, mutta draama pysyy samanlaisena.

Objektiivinen perspektiivin laajentaminen ylittää parhaimmillaan suurisieluisuuteen, joka on tuntua elämämme lyhydestä, avaruudellisen aspektimme pikkuruisuudesta ja kaikkien rajoitettujen näkökulmien ylittämisen tärkeydestä. Suurisieluinen ei suutu vähäpätöisistä asioista eikä ole taipuvainen muihinkaan kiihkeisiin tuntemuksiin. Aristoteleen hauskan, mieleenpainuvan kuvauksen mukaan suurisieluinen kävelee hitaasti ja puhuu matalalla äänellä, koska vain harvat asiat ovat hänen käsittääkseen merkittäviä.

Objektiivisuus saattaa myös tehdä ihmisestä rohkeamman. Rohkeus tarkoittaa peräänantamattomuutta ja toimintakykyisyyttä joko todellisten tai kuviteltujen vaarojen uhatessa. Havaittu vaara synnyttää pelkoa, ja rohkeus on pelon voittamista, vaikkakaan ei aina sen häviämistä. Vaarojen keskellä ihmisen on voitava erkaantua kapeasta tarkastelukentästään ja kyettävä punnitsemaan tilannettaan aivan kuin olisi joku toinen. Joskus on kyse omasta pidemmän aikavälin edustamme, joskus taas perheemme tai koko yhteiskunnan hyvinvoinnista. Meillä on usein subjektiivinen taipumus liioitella kohtaamiemme vaarojen suuruutta, emmekä pysty toimimaan siten kuin olisi objektiivisesti ajatellen hyväksi.

Kun matkustaa mielessään avaruuden halki ja tutkii sen ihmeitä, pääsee eroon tämän planeetan tunkkaisuudesta ja nurkkakuntaisuudesta. Tieteellinen avaruustutkimus on erinomainen mielikuvien ja tietojen lähde; ja jos pitäisi nimetä jokin erityisen filosofinen tieteenhaara, se voisi olla juuri avaruustutkimus. Myös elektroninen avaruusmusiikki edistää avaruusmatkailua ja irrottaa mieltä huolistaan.

Objektiivisuus tarkoittaa paitsi etäisyyttä myös käsityksen monisärmäisyyttä ja monipuolisuutta. Objektiivinen ihminen yrittää katsoa asioita kaikista perspektiiveistä. Filosofisessa praktiikassa nämä asiat ovat usein omiamme, ja yleensä on vielä kyse arvioinnista, tunteisiin vaikuttavasta sitoutumisesta tiettyyn katsantokantaan. Haluamme tietää, miten meidän olisi suhtauduttava elämäämme.

Voimme varmasti saavuttaa jonkin verran objektiivisuutta elämäämme koskevissa arvioissa, mutta käsityskykymme on kuitenkin lopulta rajallinen. Objektiivisuuden ideaali yhdistyykin luontevasti platonilaiseen ajatukseen, että loppujen lopuksi on vaikea sanoa, mikä on meille hyväksi tai pahaksi. Katsomme maailmaa rajoitetusta näkökulmasta emmekä osaa ottaa huomioon kaikkia kokonaisvaltaiseen tilannearviointiin vaadittavia seikkoja. Emme esimerkiksi kykene ennakoimaan

vaihtoehtoisten toimintatapojen kaikkia vaikutuksia. Joskus onnettomuus osoittautuu ilon ja vahvuuden aiheeksi, toisinaan taas onnenpotku aiheuttaa myöhemmin surua ja heikkoutta. On siis vaikea tietää, kuinka suureen iloon tai suruun varsinaisesti on aihetta. Kuolemaan tuomittu Sokrates sanoi puheessaan ateenalaisille: ”Lähdemme nyt omille teillemme, te elämään ja minä kuolemaan. Mutta vain Jumala tietää, kumman osa on onnellisempi.” Antiikin skeptikot suosittelivat mahdollisimman perinpohjaista arvostelmasta pidättäytymistä: ei ole syytä ottaa kantaa puoleen eikä toiseen. Tämä tuo ataraksiaa eli mielenrauhaa.

2.2 Intressittömyys irtautumisena

Tahtomisen syrjäytyminen on olennainen intressittömyyden ulottuvuus. Mestari Eckhart puhui irtautumisen hyveestä. Irtautunut ei tee maailman seikkojen suhteen erottelua hyvään ja pahaan, toivottavaan ja epätoivottavaan. Tästä syystä hän ei myöskään tahdo mitään erityistä - irtautunut ei tiedä mitä vaatia tai pyytää, mitä rukoilla. Intressittömyys on siis tietynlaista välinpitämättömyyttä. Välinpitämättömyys ei välttämättä ole tunnekyllmyyttä vaan se voi merkitä myös hiljaisen tyytyväää, hyväksyvää asennetta, joka ei kiros eikä ylistä.

Ihminen voi kokea maailman sellaisena kuin se on *itsessään* eikä sellaisena kuin se on *hänelle ja häntä varten*. Intressittömyys on siis etäisyydenottoa henkilökohtaisiin motiiveihin ja huolenaiheisiin. Se on mukautuvuutta, sitä että sanoo mielessään: ”Niin tai näin, kaikki käy.” Ihmisellä on mahdollisuus heittää syrjään yksilöllisen olemassaolonsa ja historiansa tuottama taakka ja havainnoida maailmaa tyynesti, vailla erityisiä intohimoja. Tätä voidaan nimittää vapaudeksi maailmasta.

Ajattelumme on monesti arvoarvioidemme ja tahtomustemme palveluksessa, ja irtautuminen voi näin tarkoittaa myös ajatusten vähenemistä. Jos ihminen ei pyri mihinkään eikä tavoittele mitään, hän ei välttämättä myöskään ajattele. Hänen mielensä on puhdas ja hiljainen. Hiljaisuudella on monia hyviä puolia. Useinhan ihminen ei esimerkiksi koe sitä, mitä juuri nyt tapahtuu, koska ajattelee: ajattelun verho sulkee hänet todellisuuden ulkopuolelle. Miten monesti käykään niin, että juuri kun katselemme kaunista maisemaa tai olemme taidenäyttelyssä, jostain pyrkii mieleemme häiritsevien ajatusten parvi, joka vie huomiomme kokonaan ja saa meidät unohtamaan kokemuksemme? Tai jos intressittömyys ei merkitse ajatusten katoamista, niin ainakin se on ajatusten vapaata liikettä. Intressittömän ajatukset eivät etene kohti tarpeiden ja toiveiden tyydyttämistä vaan lentelevät vailla ennalta määrättyjä suuntia sinne tänne.

Irtautumisella on selviä yhtymäkohtia jainalaisuuteen, hindulaisuuteen ja buddhalaisuuteen: se on olennaisesti samaa kuin tarrautumisen välttäminen. Taolaisissa perinteissä on esitetty vastaavanlaisia näkemyksiä. Irtautuminen tulee myös lähelle Krishnamurtin näkemyksiä meditatiivisesta elämästä, jossa ihminen havainnoi ajatuksiaan, tuntee ja muuta kokemusmaailmaansa kuuluvia asioita ottamatta niihin kantaa eli antamalla niiden olla mitä ovat. Meditaatio on intressittömyyden harjoittamista, eli yhtäältä se on intressittömyyttä ja toisaalta edesauttaa sitä.

Irtautuva meditaatio ei ole minkään tietyn asian mietiskelyä vaan päinvastoin jakamatonta tietoisuutta ilman preferenssejä, valintoja tai fokusta. Se ei koske pelkästään ulkoista avaruutta vaan myös sisäistä maailmaamme: ajatusten ja tunteiden

annetaan tulla ja mennä ilman arviointia. Meditaatio ei vaadi erityistä ruumiin asentoa tai suorituspaikkaa, ja siihen sopii mikä tahansa hetki tai ajanjakso, jolloin meidän ei tarvitse keskittää huomiota mihinkään tiettyyn seikkaan. Liikkumattomuus on usein meditatiiviselle mielentilalle otollista, mutta myös monet automaattisiksi muodostuneet ruumiinliikkeet saattavat mahdollistaa meditaation. Kävely on oiva esimerkki.

Kuten Pascal totesi, ihminen on hämmästyttävän kykenemätön istumaan hiljaa kotonaan. Ihmisenhän ajattelee, mitä kaikkea ihanaa tai kunniakasta hän voisi maailmalla tehdä. Ajattelija myös murehtii onnetonta tilaansa ja kaipaa toimintaa, joka siirtää hänen huomionsa toisaalle. Meditaatio irrottaa ihmistä murheistaan ja haaveistaan ja tekee hänestä kykenevämmän liikkumattomaan rauhallisuuteen. Tällainen rauhallisuus olisi eduksi muullekin elonkehälle: touhottava ihminen on selkeä haitta. Pentti Linkolan mukaan parasta luonnonsuojelua on se, että istuu paikallaan ja toimittaa tyhjää.

2.3 Intressittömyys ajan ja avaruuden katoamisena

Intressi on olennaisesti ajallista, eli se yhdistää ihmisen johonkin tulevaisuuden tai menneisyyden asiointilaan. Arkielämässä ihminen suuntautuu yleensä eteenpäin, kohti tulevaisuutta. Hän esimerkiksi ennakoii, suunnittelee, huolehtii ja ahdistuu. Usein tämä johtaa siihen, että ihminen elää enemmän tulevaisuudessa kuin nykyisyydessä. Menneisyyttäkin ihminen ajattelee usein siksi, että jokin siinä joko häiritsee häntä tai voisi olla hyödyllistä tulevaisuuteen suuntautuvissa projekteissa. Hänellä on intressi menneiden suuntaan, intressi joka toisinaan saa hänet unohtamaan nykyhetkessä avautuvan maailman kokonaisuuden. Intressi on myös avaruudellinen käsite, joka merkitsee fokuointia ja havaintokentän kapenemista: emme havaitse maailmaa maailmana vaan muutamien esineiden tai tapahtumien kokoelmana – siis sellaisena kuin se on meille ja meitä varten esimerkiksi jossain projektissa. Avaruudellinen intressi ilmenee siinäkin, että joskus kuvittelemme tai haaveilemme olevamme toisaalla, esimerkiksi kuulomatkan takana. Vaikka olemme aina nyt ja tässä, emme siis mielessämme kuitenkaan ole nyt ja tässä.

Intressittömyydellä on aikatietoisuutta kutistava vaikutus: ihmiselle avautuu mahdollisuus antautua nykyhetkisen kokemuksen täyteyteen. On vain tämä tapahtuminen tässä ilman menneisyyttä ja tulevaisuutta - mieleen ei tule muistoja eikä suunnitelmia. Ilman intressiä ajatus palaa välittömästi koettuun.

Intressittömyys rajoittamattomana, fokuoimattomana tietoisuutena tarkoittaa myös henkilökohtaisen avaruudellisen perspektiivin menetystä. Intressitön ei sijoita itseään mihinkään avaruuden pisteeseen, ja sijoittumisen purkautuminen on kolmiulotteisen avaruuden häviämistä. Ihminen vapautuu itsestään ja sulautuu maailmaan: sisä- ja ulkopuolen välinen erottelu sumenee tai häviää. Samalla kun subjekti samastuu maailman kanssa, maailma lakkaa olemasta avaruudellisten objektien kokonaisuus, eikä siinä ole kausaatiota. Tällä asubjektiivisella filosofian piirteellä on ilmeisiä liittymäkohtia buddhalaisuuteen ja moniin muihin itäisiin perinteisiin. Se voidaan liittää myös esimerkiksi suprematistiseen taidesuuntaukseen, jossa korostettiin epäesineellistä kokemisen tapaa.

Kokemuksellinen oivallus siitä, että olen yhtä maailman kanssa, on omiaan rauhoittamaan olemassaolon taistelun vaivaamaa mieltäni. Kun ego ei seiso maailmaa vastapäätä, sen ei tarvitse osoittaa sille ajatuksensa ja tahtonsa voimaa. Ei ole tarvetta

ponnistella tavoitteiden saavuttamisen hyväksi.

Ran Lahav on kirjoittanut, että sinä olet kaikessa mitä on, ja kaikki on sinussa. Tämä on yksi tapa kuvata intressitöntä kokemusta. Se kuitenkin jättää asian kehittelyn puolitiehen, sillä jos minä olen kaikessa, erottelu minään ja muuhun maailmaan pannaan itse asiassa viralta - ei ole mieltä puhua egosta tai ei-egosta ollenkaan. Subjektiviisen kokemuksen ja objektiivisen todellisuuden välinen erottelu on samoin vailla mieltä.

Intressittömyyden hyve tarjoaa uudenlaisen tavan hahmottaa psykofyysistä ongelmaa. Miten subjektiiviset tilamme voivat saada aikaan objektiiviseen todellisuuteen kuuluvia tapahtumia, ja kuinka objektiivinen todellisuus – ja erityisesti aivomme – tuottaa subjektiivisia tiloja? Ongelmaa ei ensinkään ole, jos kokee yhtäältä maailman ja toisaalta oman mielensä ja elämänsä tapahtumat yhteen kietoutuneina, joskus jopa samoina. Älyllisen ongelman ratkaisu - tai paremminkin ongelman häviäminen - lepää hyveen varassa: ilman tätä hyvettä ihminen ei kykene tunnistamaan totuutta.

Intressisidonnainen, ajassa ja avaruudessa elävä ihminen kuolee. En voi edes periaatteessa tietää, millainen kuolemani jälkeinen maailma on, tai onko sitä ensinkään. Sikäli kuin *tiedän*, kuolema on maailmanloppu. Tämä seuraa siitä, että elämä – minun elämäni - ja maailma ovat yhtä. Mutta yleensä silti uskon, että maailma jatkaa olemassaoloaan kuolemani jälkeen, aivan kuten uskon, että välittömän avaruudellisen kokemusmaailmani ulkopuolella on jotain.

2.4 Hyväksyminen ja *praemeditatio malorum*

Elämässä on paljon väistämätöntä ja kohtalonomaista, sellaista mille emme voi mitään. Joskus tietomme ja taitomme ovat riittämättömät. Toisinaan jokin asia on väistämätön, koska sen kohtaaminen on rakkaimpien tavoitteidemme saavuttamisen ehdoton edellytys. Kuolema taas on ainakin toistaiseksi edessä jokaiselle kaikista henkisistä ja ruumiillisista ominaisuuksistamme riippumatta. Myös monenlaiset onnettomuudet ja luonnonkatastrofit ovat sellaisia, ettei niitä kykene väistämään edes kaikkein nerokkain ja voimakkain ihminen. Osa väistämättömyyksistä kuuluu ulkoiseen todellisuuteen, osa omaan mieleemme. Esimerkiksi muistot tulevat usein mieleemme tahdostamme riippumatta ja sen vastaisesti. Koska menneisyys on olennaisesti muistia, sekä on suureksi osaksi väistämätöntä.

Ristiriita toiveidemme ja kiertämättömien asioiden välillä on yksi filosofian motiiveista. Jos maailma ei taivu, järkevä ihminen tyytyy ja hyväksyy, sovittaa tahtonsa maailman asiointiloihin tai luopuu tahdostaan kokonaan. Anna Kåver kirjoittaa hyväksymisestä: “Hyväksyminen tarkoittaa, että ihminen päättää nähdä, kokea ja sietää sekä sisäistä että ulkoista todellisuutta pakenematta, vääristämättä tai tuomitsematta sitä.” Kontrollin ulkopuolinen maailma – sisäinen tai ulkoinen – täytyy hyväksyä sellaisena kuin se on, ei ole mitään järkeä kiistää tai harata vastaan. Pitää mennä mukaan, myöntyä, antaa asioiden olla. Ei tarvitse pitää hyvänä tai kiittää. Hyväksyminen merkitsee: ole mitä olet, en ota kantaa.

Tahtomme taivuttamista ja hävittämistä vaativia tilanteita voidaan nimittää koettelemuksiksi. Koettelemus lakkaa olemasta koettelemus, jos oma mieleemme sopusointuistuu sen kanssa. Sokrates luonnehti perhe-elämänsä kiivaan Ksantippen kanssa harjoitukseksi koettelemusten sietämisessä ja sanoi, että jos hän kestää

Ksantippea, muut koettelemukset tuntuvat helpommilta. Usein voidaan tosiaan ajatella, että elämä on harjoitusleiri, jossa pienet koettelemukset valmentavat meitä selviämään suuremmista. Suuret koettelemukset taas saavat pienet näyttämään vielä pienemmiltä.

Satelliittiperspektiiviharjoitus, puolueeton filosofinen keskustelu, hyvien ja huonojen puolien erittely ja tasapainottaminen sekä meditaatio taivuttelevat arvioivaa ja tahtovaa, yleensä itsekeskeistä minäämme vähempään kiivauteen ja huolestuneisuuteen. Myös *praemeditatio malorum* on mukautuvaisuusharjoitus, jonka päämääränä on harmonia maailman ja oman mieleemme välillä.

On hyvä kuvitella mielessään jo etukäteen, millä tavoin toiveemme mahdollisesti jäävät toteutumatta sekä mietiskellä, kuinka näennäisesti pahoihin tilanteisiin voisi sopeutua. Tätä on *praemeditatio malorum*. Negatiivinen visualisointi ja ennakoiva sopeutuminen ovat perinteisiä filosofisia keinoja, joita ovat käyttäneet muiden muassa stoalaiset.

Asiat saattavat sujua paljon huonommin kuin toivomme ja odotamme. Ei kannata luvata itselleen onnea ja menestystä työssä eikä rakkaudessa. Esineet joihin olemme kiintyneet saattavat mennä rikki, ja rahamme voivat hävitä. Eri ihmiset ovat huolissaan eri asioista ja tarvitsevat erilaisia negatiivisia kuvitelmia.

Yllättävät katastrofit suistavat mielemme raiteiltaan – mutta ennakkovalmistautuminen eliminoi yllätyksen. Se vaimentaa shokkivaikutusta, jonka vallassa kuvittelemme koettelemuksemme suuremmiksi kuin ne objektiivisesti ovat. Tämä on ennakkomietiskelyn *ensimmäinen* hyvä puoli.

Pahojen asioiden ennakkomietiskely on omiaan heikentämään ikäviä tunteitamme sitten kun onnettomuus todella osuu kohdallemme. Emme esimerkiksi vihastu niin helposti, jos olemme ottaneet vihan mahdolliset aiheet huomioon jo ennalta. Mitä on painettava mieleensä ennen kuin lähtee kotoaan maailmalle ja ajautuu ihmisten pariin? Tapaat ahneita, pikkumaisia ja rehenteleviä yksilöitä. Joudut tekemisiin katkerien ja kostonhimoisten kanssa. Sinun on kohdattava typeryyttä ja avuttomuutta. Jotkut ovat päällekkäviä, toiset niljakkaita. Jotkut valehtelevat, toiset käyttävät hyväkseen. Täällä metelöidään, tuolla suunnitellaan ryöstöä. Kaikkialla ajatellaan vain omia pieniä kuvioita ja nähdään koko maailmankaikkeus ainoastaan omien etujen kannalta. Schopenhauerin astrologiaesimerkki on paljastava: mitä tulisi ajatella ihmiskunnasta, joka suhteuttaa jopa tähdet ja planeetat omiin lemmpulmiinsa? Jos ei halua olla jatkuvasti vihainen, kannattaa painottaa mielessään armeliaisuutta jo etukäteen. Ihmiset toimivat rajoittuneen ymmärryksensä mukaisesti, eikä heiltä kannata odottaa kovin paljon.

Myöskään pettymys, suru ja masennus eivät vaivaa meitä niin pahoin, jos jo ennalta arvaamme, millaisia iskuja maailma saattaa meille annostella ja mitä kaikkea se voi meiltä riistää. Ota esimerkiksi aina huomioon, että lapsesi voi kuolla koska tahansa.

Ennakoivan ikävyyksien mietiskelyn *toinen* etu on siinä, että se saa meidät arvostamaan nykyisiä toimiamme, nautintojamme ja olosuhteitamme enemmän. Kontrasti tekee meistä kiitollisempia ja iloisempia. Sairauksien ja kuoleman mietiskely ovat hyviä esimerkkejä. Elämä on toisinaan kamalaa, mutta se voisi olla vielä paljon kamalampaa tai päättyä kokonaan millä hetkellä tahansa. Ehkä on parempi, että tapahtuu jotain, kuin että ei tapahtuisi mitään. Maailman olemassaolo

voi kaikesta huolimatta olla hyvää verrattuna olemattomuuteen.

Ennakoivan pahuuksien mietiskelyn vaikutusta on mahdollista tehostaa hakeutumalla väliaikaisesti epämurkaviin tilanteisiin, joissa voi harjoittaa joustavuuttaan ja sietokykyään. On tutustuttava ja totuteltava tulevaisuuteen, jota vieroksuu ja pelkää. Varakkaat antiikin roomalaiset stoalaiset rakennuttivat toisinaan huoneistoihinsa erilliset askeettisesti varustetut tilat, joihin saattoivat vetäytyä mietiskelemään ja harjoittelemaan vaatimatonta elämää. Seneca oli ajoittain askeettisella dieetillä, jotta ei tulisi riippuvaiseksi ylellisistä aterioista. Hän halusi elää tyytyväisenä myös siinä tapauksessa, että menettäisi suuren omaisuutensa. (Kyynikkofilosofit taas elivät vaatimattomin eväin aina, koska ajattelivat näin olevansa paremmin suojassa onnen vaihteluilta. Mielestäni kyynikoiden linja on liioiteltu. Ei ole mitään syytä kieltää itseltään kaikkia sivilisaation nautintoja, jos vain pitää visusti mielessään, että ne ovat ylimääräistä luksusta, jota ilman voi elää vallan hyvin.)

Ennakkovalmistautumisen aikana on toistettava itselleen, että kaikissa menetyksissä ja onnettomuuksissa on myös hyvät puolensa. Tuskin on niin kolkkoja, inhottavia tai muulla tavoin huonoja olosuhteita, ettei niihin voisi tottua, ja jokaisessa tilanteessa on mahdollista löytää ilon ja mielihyvän aiheita. Jos tarkastelee tilannettaan laajemmin ja useammista näkökulmista, on ehkä vaikea sanoa, olisiko jokin menetys paha asia ollenkaan. Yleensä me vain keskitämme kaiken huomiomme johonkin rajattuun seikkaan, jolloin sen merkitys kasvaa ylettömän suureksi. Schopenhauerin analogiassa yksi pieni kipeä kohta ruumissamme saa meidät jättämään tietoisuutemme ulkopuolelle, että olemme muuten terveitä. Objektivistista näkökulmaa voi hakea esimerkiksi kuvittelemalla, että pelätty onnettomuus sattuisi jollekulle toiselle. Kuinka pahalta se silloin vaikuttaisi? Emmekö ehkä haluaisi sanoa: ”Eikö tuo kuitenkin ole aika pientä?”

Aina ei ole mahdollista ennakoida kaikkia yksittäisiä menetyksiään ja pettymyksiään. Siksi on äärimmäisen tärkeää sisäistää yleinen stoalaisten ja kyynikkofilosofien periaate, jonka mukaan ihminen on tahtoen tai tahtomattaan Fortunan vaikutuspiirissä: kortti tuo ja kortti vie. Kaikki hyvä mitä olemme osaksemme saaneet, on käsitettävä lainaksi Fortunalta. Jos lainattu asia sitten otetaan pois, ei pidä ryhtyä vaikeroimaan ja kiroamaan kohtaloaan. Näiden periaatteiden mietiskely ei vapauta meitä Fortunan pihdeistä, mutta ote saattaa muuttua silkkisemmäksi. Ehkä kykenemme mietiskelemään onnemme vaihteluita vähemmän kiihkeästi.

3 Avoimuus

Avoimuuden vastakohtat ovat toisto ja sulkeutuneisuus. Edellinen on ajallista, jälkimmäinen avaruudellista. Toistosta vapautuminen ja uuden elämän luominen kuitenkin edellyttävät avaruudellisen sulkeuman murtamista, ja tässä mielessä avaruudellinen näkökulma on hallitseva. Avoimuus on ensisijaisesti sisäpuolen avoimuutta jollekin ulkopuoliselle - mutta sen motiivi on toiston kamaluus.

3.1 Uusi elämä

Ihmisen toiminta on pääpiirteissään kaavamaista, ja suuri osa hänen ajatuksistaan on aiemman toistoa - minuutista, tunnista, päivästä ja vuodesta toiseen, kuolemaan saakka. Toistosta seuraa monenlaisia ikävyyksiä. Ihminen esimerkiksi tulkitsee nykyisiä tapahtumia entisten ajatustensa valossa ja saattaa näin ymmärtää ne väärin. Hän myös kertoo mielessään ajatuksia, jotka aiheuttavat mielipahaa ja epätoivoa. Joskus toisto taas johtaa kyllästymiseen. Jo toiston merkityksettömyyttä voidaan pitää haittana: ihmisen mieli täyttyy turhaan.

Avoimuus on vastaanottavaisuutta uusille ajatuksille, näkökulmille ja ymmärryksen muodoille. Vaikka avoimuus voi koskea tieteellisiä ideoita, se on myös valmiutta ajatuksiin, jotka saattavat muuttaa meidän elämäämme ja tehdä meistä vieraita nykyiselle minällemme. Usein ajatusten muuttuminen vaikuttaa tunne-elämäämme. Epiktetoksen kiteytyksen mukaan meitä eivät häiritse asiat sinänsä vaan omat käsityksemme niistä - uusi ajattelutapa ehkä saa meidät asennoitumaan ja tuntemaan toisin. Joskus tarvitsemme totutusta poikkeavia käsitteitä ja muita ajattelun virkistäjiä, jotka muuntavat jähmettyneet tunteemme ja mielialamme nestemäiseen tilaan.

Avoin ihminen ei tarraudu mihinkään erityiseen poliittiseen ideologiaan, eikä hänellä ole tarvetta sitoutua uskonnolliseen dogmiin. Kuten Ran Lahav sanoo, avoin mieli resonoi suurta määrää erilaisia vaikutteita ilman, että julistaisi mitään niistä muuttumattomaksi omistukseksi. Avoimuus on valmiutta päästää irti ja omaksua uusia totuuksia. Se on tunnetta jatkuvasta matkalla olemisesta.

Avoimuus voi tuntua vaaralliselta, koska ajatukset, asenteet ja tunteet määrittelevät identiteettiämme, siis käsitystämme siitä, mitä olemme. Avoimuuden aikaansaama muutos johtaa egon osittaiseen kuolemaan; ja toisinaan itsesuojeluvaisto ajaakin meitä filosofiaan kuuluvan avoimuuden välttämiseen. Avoimuus edellyttää aina rohkeutta - rohkeutta tulla toisenlaiseksi ja toimia toisin.

Lahav yrittää selventää avoimuuden luonnetta lapsen tavanomaiseen mentaaliseen kehitykseen liittyvällä analogialla. Kaksivuotias lapsi ei kykene ymmärtämään, että muilla ihmisillä on omat näkökulmansa maailmaan. Hän esimerkiksi saattaa osoittaa puhelimesta puhuessaan jotain esinettä aivan kuin puhekumppanikin voisi nähdä sen. Hän saattaa kertoa jostain itselleen tapahtuneesta asiasta ymmärtämättä, että toinen ei välttämättä tiedä tapahtuman taustasta ja ympäristöstä samoja seikkoja kuin hän itse. Tai hän voi koettaa lohduttaa itkevää lasta tarjoamalla tälle omaa suosikkileluaan ymmärtämättä, että toista eivät välttämättä ilahduta samat asiat kuin häntä itseään. Tämä on vain esimerkki lapsen yleisemmästä kehitymisestä kohti uudenlaisia ymmärryksen tapoja. Lapsen maailma muuttuu merkityskylläisemmäksi aivan kuten hänen kielensä monipuolistuu. Lahav haluaa kiinnittää huomiota erityisesti neljään seikkaan, jotka ovat hänen mielestään analogisia filosofian kanssa. Ensinnäkin lapsen ymmärryksen kehittyminen ei ilmene pelkästään hänen ajatuksissaan vaan myös

hänen tunteissaan ja asenteissaan eli koko hänen olemuksessaan. Toiseksi, ymmärryksen kehittyminen ei tarkoita, että lapsi näkisi jotain sellaista, mitä muut eivät havaitse, tai mitä hän itse ei olisi aiemmin havainnut. Maailmaan ei ilmaannu uusia asioita vaan suhde siihen muuttuu. Kolmanneksi, vähemmän kehittyneen tajunnan on mahdotonta ymmärtää, mistä se jää paitsi. Jos koko ihmiskunta eläisi samanlaisen perspektiivittömän ymmärryksen varassa kuin kaksivuotias lapsi, ja jos tänne sitten matkustaisi perspektiiviseen havaitsemiseen kykeneviä avaruusolentoja, olisimme täysin kykenemättömiä ymmärtämään, kuinka nämä olennot voivat esimerkiksi olla niin empaattisia ja huolehtivaisia kuin ovat. Koko perspektiivin käsite olisi meille merkityksetön. Neljänneksi, lapsen uusi ymmärrys ei ole kovan ajattelun tai fiksuuden tulos vaan kokonaisvaltainen mentaalinen kyky tai mielenmaisema. Filosofiaan kuuluva avoimuus uusille perspektiiveille on Lahavin mukaan näissä suhteissa samanlaista kuin lapsen kehittyminen. Hän jopa samastaa filosofian ja avoimuuteen pohjautuvan elämäkäytännön, eli viisaus on hänelle sama asia kuin avoimuus. Filosofia on sitä, että pääsemme kosketuksiin yhä moninaisempien todellisuuden ulottuvuuksien kanssa ja maailmaamme tulee uusia merkityksiä.

Avoimuus on mielen hiljaisuutta, jossa mekaaniset ajatuskuviot hetkeksi lopettavat toimintansa ja antavat tilaa jollekin uudelle. Meditaatio edesauttaa - ja on - avoimuutta, sillä se liuottaa psyykkistä raiteistumista. Lahav käyttää myös kontemplaation käsitettä kuvatessaan avoimuuden tilaa. Kontemplaation aiheena voi olla jokin tapahtuma, ajatus tai vaikkapa teksti. Kontemplaatioissa ihminen jättää syrjään omat ajatuksensa ja arvostelmansa, kaavamaiset asenteensa ja yksipuoliset suhtautumistapansa. Lahavin mukaan nämä mentaaliset kaavat ovat kuin Platonin luola, jossa ihminen ei ole kosketuksissa todellisuuteen. Kontemploiva ihminen on vastaanottavainen ja antaa kontemplaation aiheen puhua itselleen. Uudet todellisuuden äänet pääsevät kuuluviin hänen mielessään.

Avoimuuteen sisältyy valmius uudenlaisiin tavoitteisiin ja toimintatapoihin. Tätä valmiutta voidaan nimittää joustavuudeksi. Erityisesti joustavuutta tarvitaan kun maailma ei salli toiveidemme toteutumista. Jos ihmistä ja maailmaa yhdistävä halu on kovin jäykkä, se kampeaa hänet nurin silloin kun maailma muuttaa kulkusuuntaansa. Seurauksena on pettymystä, katkeruutta ja masennusta. Joustamaton, itsepäinen ihminen on Fortunan leikkikalu, joustava taas muuttaa toiveitaan sellaisiksi, että ne ovat sopuosinnussa maailman kanssa.

Avoimuus on olemuksensa puolesta tyhjä hyve, eikä se sinänsä anna elämälle minkäänlaista suuntaa. Lahavkaan ei koskaan sano, *millaisille* asioille pitäisi olla avoin. Filosofiasa tarvitaan myös intressittömyyden ja itsenäisyyden hyveitä, jotka säätelevät ja suuntaavat avoimuutta. Näkemys avoimuudesta filosofian yksinomaisena aiheena, asenteena, harjoituksena ja tapana on liian kapea.

3.2 Avaruudellinen avoimuus

Avoimuudella on kaksi avaruudellista suuntaa, ulkoinen ja sisäinen. Yhtäältä avoimuus tarkoittaa herkistymistä maailman koko laajuudelle ja kiinnostumista Maapallon tai vieläpä maailmankaikkeuden tapahtumista. Se on vastaanottavaisuutta jollekin itseämme ja maailmankuvaamme suuremmalle. Avoimuuden vastakohta on itsekeskeisyys eli alinomainen kiertyminen itsen ja omiin rajallisiin kuvioihin. Ahdas kiertyminen on hyvin monessa tapauksessa paitsi tuhoisaa muulle maailmalle myös henkisesti lamaanuttavaa egolle itselleen: mitä enemmän ego yrittää ongelmiaan

ratkaista, sitä syvemmälle niiden syövereihin se vajoaa. Usein elämänongelma ei niinkään ratkea vaan häviää ja unohtuu, kun esimerkiksi keskittämme huomiomme johonkin luonnonilmiöön tai menemme mukaan kollektiiviseen liikkeeseen.

Vaikka ei ole tarpeen tietää kaikkia maailman asioita, filosofiaan kuitenkin sisältyy ajatus, että tieto saattaa auttaa meitä elämään järkevämmin ja välttämään onnettomuuksia. Tiedon hankkiminen on usein myös terapeutista, koska ajatuksemme keskittyvät johonkin muuhun kuin itseemme ja vaikeuksiimme. Filosofia ei sinänsä ole tiedettä, mutta kiinnostus tieteeseen ja muuhun tiedon hankkimiseen kuuluu filosofiaan. Monet kuuluisat filosofit ovat olleet myös tiedemiehiä. Mainittakoon nyt vaikkapa Descartes ja Leibniz.

Tieteellinen asennoituminen alkaa yleensä ihmettelystä, siis siitä että maailmassa nähdään jotain merkillistä, odottamatonta tai ongelmallista. Usein ihmettely on asioiden näkemistä uudenaikaisina ja sikäli hämmästyttävänä. Se on turtuneisuuden vastakohta. Nimittäisin ihmettelyä hyveeksi, ja sanoisin, että se edellyttää avoimuutta. Jos ihminen ei ole avoin maailmalle vaan näpertelee oman maailmankuvansa seinien sisällä, hän ei myöskään voi ihmetellä maailman asioita tai maailman olemassaoloa sinänsä. (Aristoteleen mukaan filosofian alku on ihmettelystä. Wittgenstein sanoi usein ihmettelevänsä maailman olemassaoloa ja pitävänsä sitä ihmeenä.)

Kungfutselaisuus on filosofisesti kiinnostava perinne ainakin siinä mielessä, että sen piirissä on aina korostettu oppimisen ja oppineisuuden merkitystä viisauden harjoittamisessa. Kungfutselainen herrasmies muokkaa itseään opiskelun avulla avarakatseisemmaksi. Opiskelu egon askeesina johtaa nöyryyteen ja maailman suuruuden arvostamiseen. Se myös auttaa herrasmiestä ymmärtämään, millä tavoin hänen oma toimintansa vaikuttaa maailmanmenoon. Kungfutselainen ei opiskele saavuttaakseen ulkoisia menestyksen merkkejä vaan tullakseen paremmaksi. Tämä kaikki kuuluu myös filosofiaan.

Avoimuus ei koske vain ulkoisesta todellisuudesta kantautuvia ääniä vaan myös meihin itseemme kuuluvia puolia ja kerrostumia, jotka eivät ole päässeet esiin kaavamaisten egomekanismien puristuksessa. Vaihtoehtoiset ymmärryksen tavat saattavat jo olla meissä ja puhua meille. Ne vaikuttavat tietoisuuteemme silloin tällöin, ehkä unissamme tai harjoittaessamme mietiskelyä, ehkä jonkin elämän käännekohdan yhteydessä. Avoimuus on myös sisäisen vastaanottavaisuuden tilaan virittäytymistä.

Unet ovat olleet väheksytty aihe modernin ajan filosofiassa ja ehkä filosofian historiassa ylipäätään. Kuten Peter B. Raabe toteaa, niiden kuulostelu ja tulkinta voivat kuitenkin olla hyvinkin merkityksellistä filosofisen elämäntähtämyksen kannalta. Ehkä esimerkiksi yritämme unissamme ratkoa ongelmia, joita emme valvetilassa ole kyenneet ratkaisemaan, tai ehkä saamme unissamme vinkkejä persoonamme hyljeksityistä osista. Meillä on ”viralliset” mielipiteemme ja asenteemme, toisaalta taas marginalisoituja kokemuksia ja käsityksiä itsestämme ja kokemusmaailmastamme. Usein vaikuttaa siltä kuin unemme lähettäisivät meille viestejä näistä marginaaliin joutuneista puolistamme. Persoonamme saattaisi muodostua eheämmäksi, jos ottaisimme uniymmärryksemme paremmin huomioon.

Sisäinen avoimuus on erityisen merkityksellistä elämän tienhaaratilanteissa, joissa meidän on yritettävä tehdä jokin perustavanlaatuinen päätös tulevaisuudestamme. Olemme ehkä pettyneitä ja masentuneita, tulevaisuus on epävarmaa. Ilman sisäistä

avoimuutta päädymme helposti hätköityihin, jossain määrin sattumanvaraisten ulkoisten impulssien motivoimiin valintoihin, jotka eivät tunnu myöhemmin oikeilta.

4 Itsenäisyys

Autarkia on filosofisesti olennainen käsite. Sillä voidaan tarkoittaa riippumattomuutta tai riittävyttä itselleen, mutta myös ”itsenäisyys” on mahdollinen käänös. Kuten Pierre Hadot on osoittanut, autarkia oli useita antiikin koulukuntia yhdistävä ydintavoite ja perushyve.

Itsenäisyys voidaan jakaa materiaaliseen ja henkiseen.

4.1 Materiaalinen itsenäisyys

Materiaalisesti itsenäisin on varmasti se, joka hankkii kaiken tarvitsemansa itse. Kuten esimerkiksi Rousseau on todennut, metsästäjä-keräilijä tai omavaraisen maatalouden harjoittaja on itsenäinen. Kummallista kyllä filosofien itsenäisyys ei ole juuri koskaan merkinnyt tällaisen elämäntavan valitsemista. He ovat lähes aina eläneet rahatalouksissa, joissa materiaalinen hyvinvointi on turvattu joko palkkatyöllä tai kerääntyneillä rahallisilla pääomilla ja muilla omistuksilla. Esimerkiksi filosofian syntysijoilla omien maatilojen tuotoilla ja orjatyövoiman käytöllä oli suuri merkitys. Ilmeisesti mukavuuden ja turvallisuuden halu on voittanut filosofeilla materiaalisen itsenäisyyden kaipuun.

Jos ajattelemme moderneja työnjakoon perustuvia rahatalouksia, itsenäinen ei vaadi vastikkeetonta apua muilta. Parhaassa asemassa on vauras ihminen, jonka ei tarvitse myydä työvoimaansa turvatakseen materiaalisen hyvinvointinsa. Palkkatyön tekijä on aina riippuvainen palkkansa maksajasta, eikä asiakkaistaan riippuvainen yksityisyrittäjä ole juuri palkkatyöläistä itsenäisempi. Kaikkein huonoimmassa asemassa ovat köyhät ihmiset, joilla ei ole mahdollisuutta myydä työpanostaan. Heidän toimentulonsa on lopulta toisten hyväntahtoisuuden varassa.

Materiaaliseen itsenäisyyteen vaikuttaa aina tarpeiden määrä. Siksi Epikuroso ja monet muut pyrkivät rajoittamaan pakottavien tarpeidensa piirin mahdollisimman suppeaksi. Esimerkiksi Sokrates lausui kauppojen lähetyvillä: ”Kuinka paljon onkaan sellaista, mitä en tarvitse.” Diogenes Sinopelainen on vaikuttava ääriesimerkki vähään tyytymisestä. Kun paikalle astellut Aleksanteri Suuri pyysi häntä nimeämään toiveidensa kohteet, hän sanoi vain: ”Voisitko siirtyä pois Auringon edestä.” Kyynikoilla ei muutenkaan ollut tapana antaa painoarvoa materiaaliselle hyvinvoinnille, ja syy oli autarkian vahvistamisessa. Antiikin jumalat olivat kaikkein autarkisimpia, koska eivät tarvinneet ulkopuoleltaan mitään.

4.2 Ajattelun itsenäisyys

Henkinen itsenäisyys voidaan jakaa ajattelun, tavoitteiden ja tunteiden itsenäisyyteen. Kaikissa tapauksissa itsenäisyys on mahdollista ymmärtää tietynlaiseksi puhtaudeksi.

Ajatusten lika on mielteitä, joita emme kykene käyttämään luontomme kehittymiseen. Ihmisellä on suuntautuminen, joka lienee osittain synnynnäinen; ja jos tähän virtaan sekoittuu vieraita aineksia, ihminen saattaa harhautua - hän syrjäytyy kurssiltaan ja alkaa heittelehtiä. Kaikenlaiset vaikutteet eivät tietenkään ole likaa. Usein ihmisen mieli sulattaa herätteen osaksi olemustaan ja saa siitä lisäpontta. Puhtaus tarkoittanee, että luonnollemme vieraat ajatukset eivät aiheuta *tarpeetonta* rauhattomuutta.

Yksilön ajatusten kehitystä voidaan verrata yhteisöjen ja kansojen kielen ja tapojen kehitykseen. Kummassakaan tapauksessa puhtaus ei tarkoita sulkeutumista muun maailman vaikutteilta; mutta jos yhteisö ei kykene yhdistämään niitä omiin perinteisiinsä mielekkäällä tavalla vaan pelkästään hylkää menneisyyttään jonkin uuden hyväksi, se hajoaa ja tuhoutuu. Näin on käynyt lukemattomille kulttuureille modernin länsimaisen sivilisaation paineessa.

Ajatusten lika tekee meistä vieraita itsellemme. Puhtauden varjelua motivoi siis itsesäilytysvaisto.

Ajatusten likaa on esimerkiksi se kun päässäni soi yhdentekevä musiikkikappale, jonka olen sattumoisin kuullut. Tekniikka-avusteinen kuvien, äänien ja tekstien välitys edistää likaantumista. Myös markkinamieliala on vaarallista - markkinoilla ihmiselle tyrkytetään likaakin. Lika leviää ja tarttuu. Kokemusmaailmaan tunkee asioita, jotka rikkovat ihmisen suhteen siihen, mikä on *tässä*. Hän menettää kosketuksensa välittömästi annettuun kokemukseen ja ajatuksiin, joita siihen liittyy.

Epiktetos, Seneca ja monet muut ovat sanoneet, että ihminen ei mielellään anna ruumistaan muiden käyttöön, mutta näyttää silti olevan halukas tarjoamaan mieltään ties mihin tarkoituksiin. Hän joutuu sosiaalisen ja julkisen temmellyskentäksi. Ihminen ei enää tiedä, mikä on hänen omaa ajatustaan ja mikä toisten, mitä hän itse pitää hyvänä ja mitä vain jokin kollektiivi arvostaa. Vieraan aineksen alta on vaikea löytää vastausta kysymykseen: "Mitä minä todella ajattelen?"

Ajattelun puhtaus edellyttää valpasta, arvioivaa suhdetta maailmalta tulevaan puheeseen, toisinaan torjumistakin. Aina ei kannata rientää kuulemaan uusimpia puheita, vaan yhtä hyvin voi siivilöidä menneistä puheista sellaisia, jotka erityisesti sopivat omaan luontoon. Silloin valinnanvaraa on suunnattoman paljon, ja olennaiset asiat ovat ehtineet erottautua epäolennaisista. Esimerkiksi menneiden aikojen filosofit johdattavat ajatuksemme suuriin asioihin. On todennäköistä, että tuhansien vuosien aikana on jo sanottu sellaista, mikä auttaa tiellä eteenpäin. On myös todennäköistä, että suurin osa uusimmasta puheesta ei sitä tee. Ja ei kannata olla turhan innokas kuulemaan minkäänlaisia puheita, sillä oman luonnon mukaiset ajatukset kehittyvät ja kypsyvät usein parhaiten hiljaisuudessa.

Kuten esimerkiksi Seneca toistuvasti sanoi, tuttavien ja muiden seuralaisten valinnassa on syytä olla tarkkana, koska paheet tarttuvat ja saastuttavat. Esimerkiksi kroonisia valittajia kannattaa välttää. Itsenäisyys myös lähentää ihmistä epikurolaiseen kätkeyn elämän ihanteeseen ja jopa yksinoloon. Hänen tulisi olla kykeneväinen ja halukas olemaan ilman seuraa.

Monet kuuluisat modernin ajan filosofit ovat olleet erittäin tarkkoja ajatustensa itsenäisyydestä. Esimerkiksi Wittgenstein vietti pitkiä aikoja yksikseen muun muassa Norjassa ja Irlannissa. Hän ei nähnyt tarpeelliseksi lukea kovin monia filosofisia julkaisuja ja totesi kerran, että on todella hienoa, ettei anna muiden vaikuttaa itseensä. Wittgenstein vältteli akateemisia rituaaleja eikä ollut muutenkaan seurallinen. Hän halusi ajatustensa kehittyvän luonnollisesti omilla ehdoillaan.

Kaksi muuta filosofista hyvettä eli intressittömyys ja avoimuus heikentävät huolettoman yksinolon vetovoimaa. Intressittömyys tarkoittaa muun muassa puolueettomuutta ja sitä kautta yhteisöllisten ja poliittisten velvollisuuksien hoitamista. Avoimuus on myös vastaanottavaisuutta muiden ihmisten käsityksille.

Mitään ikuista tasapainoa näiden hyveiden välillä on tuskin mahdollista määritellä tai saavuttaa.

Liikunnalliset harrasteet ovat hyödyllisiä ajatusten itsenäisyyden kannalta. Harva asia puhdistaa mieltä häiritsevistä ajatuksista paremmin kuin vaikkapa uiminen. Siinä ihminen keskittyy välittömään kokemukseensa ja unohtaa maailmallisen saastan. Esimerkiksi Schopenhauer oli innokas uimari. Jo antiikin Delfoissa oli kuuluisa pyöreä allas, jossa monet filosofit varmasti uiskentelivät. Seneca suositteli lukijoilleen kuntoilua vuoden 50 tietämällä, ja Schopenhauer antoi saman neuvon 1800-luvulla.

Puhuin meditaatiosta intressittömyyden ja avoimuuden hyveiden yhteydessä, mutta yhtä hyvin se voidaan mainita itsenäisyyden hyveen kohdalla. Urheilun tavoin meditaatio puhdistaa mieltä hälystä, joka ei sinne kuulu, ja antaa tilaa luonteville ajatuksille. Usein luontomme vastainen ajatus viipyilee mielessämme siksi, että haluamme arvioida sitä. Pidämme ajatuksesta kiinni myös tuomitsemalla sen. Jos likainen ajatus taas jätetään rauhaan, se saattaa häipyä omia aikojaan.

Myös kriittisyys on ajattelun itsenäisyydelle hyväksi. Ajattelultaan itsenäinen ei hyväksy kuulemiaan näkemyksiä itsestään ja maailmasta ilman punnintaa vaan vaatii ja etsii perusteita. Itsenäinen järjenkäyttö mahdollistaa osittaisen vapautumisen epärationaalisten yhteisöllisten ajattelukaavojen vallasta. Väärät, epätodet ideat ovat mielen likaa.

Jos haluaa edistää ajatustensa itsenäisyyttä, kannattaa osallistua keskusteluihin, jotka edellyttävät asioiden omaehtoista punnintaa ja mahdollisesti myös kannustavat siihen. Ihminen, joka ei koskaan aseta itseään alttiiksi toisten arvioinneille, voi tuskin oppia ajattelemaan itsenäisesti. Kriittinen keskustelu hioo mieltä sillä tavoin, että jäljelle jää vain se, minkä voi tunnistaa harkitusti omakseen.

Monet elävät päänäpintymiensä ja merkitykseltään epämääräisten iskulauseidensa varassa eivätkä uskaltadu kyseenalaistamaan niitä avoimessa vuoropuhelussa muiden kanssa. Umpioituneisuus on vääränlaista, ummehtunutta ajattelun itsenäisyyttä, joka johtaa muun muassa pelkoon ja aggressioon kaikkea uutta ja erilaista kohtaan. Joskus se ilmenee myös lapsellisena ylimielisyytenä ja omahyväisyytenä.

4.3 Tavoitteiden itsenäisyys

Henkinen itsenäisyys koskee ajattelun lisäksi tavoitteiden asettamista. Itsenäinen ei tavoittele jotakin vain siksi, että muut tavoittelevat sitä. Hän suhtautuu arvioivasti sosiaalisiin konventioihin eikä mene harkitsemattomasti mukaan sosiaalisiin virtauksiin. Mutta jos omien tavoitteiden toteutuminen edellyttää sopeutumista sosiaaliseen suuntaukseen, itsenäinen ei kapinoi sen enempää kuin jüngeriläinen anarkki. Hän ei ole rettelöitsijä eikä hänellä ole tarvetta osoittaa olevansa erilainen kuin muut.

Itsenäinen erottaa hallintapiirissään olevat asiat hallitsemattomista ja asettaa tavoitteensa mahdollisimman usein niin, että kykenee itse vaikuttamaan ratkaisevasti niiden toteutumiseen. Hän haluaa olla vastuussa tavoitteidensa saavuttamisesta. Tästä seuraa, että jos itsenäinen osallistuu johonkin sosiaaliseen hankkeeseen kuten esimerkiksi politiikkaan tai työoponnistukseen, hän arvioi toimintaansa enemmän motiivien ja hyvän yrityksen kuin menestyksen ja suosion mittareilla. Tätä voi

nimittää tavoitteiden sisäistämiseksi.

Kuoleman mietiskely edesauttaa tavoitteiden asettelun itsenäisyyttä. Tämä on tärkeä filosofinen harjoitus, jota on suositeltu antiikin Kreikasta ja Roomasta lähtien. Mietiskellessään elämän rajallisuutta ihminen päätyy väistämättä pohtimaan itselleen sopivaa elämäntapaa. Lopun koittaessa ei pitäisi olla tarvetta huokailla: ”Miksi en elänyt omanlaistani elämää, miksi jätin omimmat mahdollisuuteni käyttämättä?” Kuoleman ajatus johdattaa autenttisuuteen ja yksilöllisyyteen. Nyt on maailma, sitten ei mitään, *requiem aeternam*. Kuinka käytän tämän minulle annetun ajan siten, että voin kaiken lopussa sanoa eläneeni? Tavoitteiden puhtaus on elämän kokonaisuuden näkökulmasta hahmoteltua suunnitelmallisuutta, jonka tulokset on mahdollista hyväksyä viimeisellä hetkellä. Koska viimeinen hetki voi tietysti koittaa milloin tahansa ja aikamme on joka tapauksessa rajallinen, filosofiassa on kaikkina aikoina teroitettu mieleen myös nykyhetken mahdollisuuksien näkemisen ja arvostamisen tärkeyttä. Aamuisin kannattaa sanoa itselleen, että on elettävä kuin tämä olisi viimeinen päivä. Tämä on tärkeä hetki. Jokainen hetki on tärkeä.

Tavoitteiden itsenäisyys edellyttää itsetuntemusta, joka on syytä laskea filosofian keskeisten hyveiden joukkoon. Jos ihminen ei ole selvillä, mitä varsinaisesti uskoo, toivoo ja tuntee, hänellä ei ole edellytyksiä autonomiseen tavoitteiden asetteluun. Itsetuntemusta voi edistää paitsi omakohtaisella reflektiolla myös keskusteluilla, joissa kartoitetaan henkilön käsityksiä itsestään ja maailmasta sekä näiden toivottavista kehityssuunnista. Itsetuntemus ei välttämättä koske pelkästään ihmisen rationaalista tai kognitiivista minää, vaan sen piiriin kuuluvat myös hänen tunteensa ja keholliset tilansa.

Käsitteiden tutkiminen voi olla osa itseymmärryksen lisäämisen prosessia: Mitä todella tarkoitan kun sanon, että asiat ovat tietyllä tavalla tai että niiden pitäisi olla toisin? Mitä sanani merkitsevät, mikä on niiden sisältö? Me emme suinkaan aina ymmärrä mitä puhumme tai ajattelemme. Merkityssisältö on usein melko lailla samaa kuin muilla ihmisillä, joten itseymmärrystä lisäävä merkitysten tutkiminen on samalla yhteisöllisen puolemme selvittämistä. (Itse olen harrastanut käsitteellisiä tutkimuksia pitkään. Esimerkiksi pro gradu -työni aiheena oli aikoinaan yksilöautonomian käsite. Myöhemmin tein väitöskirjan etiikan käsitteestä. Tämä kirjoitus koskee filosofian ja hyveen käsitteitä.)

4.4 Tunteiden itsenäisyys

Henkinen itsenäisyys on sellaisten passioiden välttämistä, joiden tyydyttyminen on omassa vallassamme vain vähäisesti tai ei ollenkaan. Lisäksi huonon passion tyydyttäminen on tuhoisaa meille itsellemme tai muulle maailmalle. Useimmiten nämä kaksi näkökohtaa osoittavat samaan suuntaan, eli paha passio tekee meistä avuttomia ja haitallisia.

Sanaan ”passio” tiivistyy olennainen: ihminen on passiivinen, hän ei voi mitään, tunne vie hänet mennessään. Passio on himoa tai kärsimystä, joskus kumpaakin. Esimerkiksi vihastuminen on passio. Seneca määritteli sen kostonhimoksi, joka juontuu siitä, että ihminen uskoo joutuneensa vääryyden uhriksi. Usein passioon liittyy arvostelukyvyyn ja puolueettomuuden väistyminen. Sokrates sanoikin palvelijalle, joka oli hänen mielestään käyttäytynyt huonosti: ”Löisin sinua, ellen olisi näin vihainen.” Vihapäinen ihminen tekee toisinaan asioita, joita hän harkintakyvyllisessä tilassa voivottelee ja katuu.

Suuri osa ajatusten liasta johtuu siitä, että ihminen on passioiden vallassa. Esimerkiksi kyllästyminen johtaa rauhattomiin ajatuksiin ja sitä kautta epätoivoisiin, tempoileviin yrityksiin surkean tilanteemme kohentamiseksi. Seksuaalisen himon kynsiin joutuneen ihmisen ajatukset ovat myllerryksen tilassa ja säntäilevät sinne tänne passion piiskaamina. Valistusoptimistinen käsitys, että ajattelu on tahdonalaista, ei ole aina tosi: passioiden kiihottamat ajatukset vellovat mielessämme tahtomuksistamme välittämättä.

Sydämen puhtaus ja omantunnon puhtaus ovat osa mielen puhtautta. Sydämen puhtaus tarkoittaa, että toimintani motiiveissa ei ole mitään piiloteltavaa eli hävettävää. Voin puhua niistä avoimesti. Kuten esimerkiksi Seneca on todennut, mielenrauhan näkökulmasta ei ole hyvä, jos on koko ajan pelättävä luontonsa paljastumista. Silloin on oltava jatkuvasti varuillaan. Omantunnon puhtaus merkitsee, etten ole syyllistynyt vääryyksiin suhteissani ihmislajin edustajiin tai muuhun elonkehään. Omantunnon lika on syyllisyyttä. Sydämen ja omantunnon tahrautumisen muodot ovat yhtä moninaisia kuin ihmisen halut ja niiden kiihottamat passiot. Pahimmat viholliset lienevät yleensä nautinnon, rahan, ihailun, maineen ja vallan himo.

Passiot johtuvat haluista. Jos haluan jotain kovasti eikä niin tapahdu, tunnen raivoa tai pettymystä. Pelko on passio, joka aiheutuu siitä, että pidän mahdollisena jonkin haluamani asian menetystä. Epätoivo johtuu uskuksesta, että jokin vahvasti haluamani asiointila ei tule toteutumaan. Kateus taas johtuu menestymisen halusta ja siihen liittyvästä käsityksestä, että minun pitäisi olla yhtä menestynyt kuin joku toinen. Katkeruus juontuu siitä, että jokin haluamani asia on jäänyt toteutumatta, koska minua on kohdeltu kaltoin.

Halu kehittyy passioksi, jos sen kohde on vaikutuspiirimme ulkopuolella tai vaikeasti saavutettavissa. Menneisyyttä koskevat passiot ovat kaikkein surullisin tapaus, koska meillä ei ole mitään valtaa menneisiin nähden. Myös tulevaisuuteen suuntautuvien toiveidemme toteutuminen on usein kovin epävarmaa. Jo antiikissa stoalaiset, epikurolaiset ja kyynikot painottivat, että toiveet ja intohimot sitovat minut maailmaan: olen maailman armoilla sitä enemmän mitä intensiivisempiä ja moninaisempia haluni ovat. Spinozakin totesi, että passio on olennaisesti jonkin armoilla olemista. Se riistää ihmiseltä tunteen elämänsä herruudesta.

Likaisia eli pahoja ovat vain sellaiset passiot, joiden kohteen saavuttaminen edellyttää erityistä kohtalon suopeutta. Jos passion tyydyttämisedellytykset taas ovat melko varmoja, se voi olla hyödyllinen ja tuoda iloa. Tutkimustyö voi olla tällaista jatkuvaa hehkua, samoin musiikin kuuntelu ja liikunnalliset harrastukset. Silloin kun ihminen ei enää niihin kykene, hänen passionsakin on jo yleensä sammunut. Monestihan puhutaan esimerkiksi intohimoisista shakin pelaajista, eikä liene syytä arvostella heidän passiotaan. Hyville passioille on ominaista, että ne vievät ihmistä kohti uusia nautintoja ja mielihyvän aiheita ilman menettämiseen ja epäonnistumiseen liittyviä pelkoja. Esimerkiksi tutkimustyön kohdalla passio kohdistuu työhön itseensä eikä niinkään siitä koituviin palkintoihin tai kunnianosoituksiin. Tutkija on kyllä jonkin ulkoisen armoilla sikäli, että hän tarvitsee tutkimusaiheen, mutta tämä ulkoinen tekijä ei tule häviämään mihinkään. Myöskään kuunneltava musiikki ei loppu.

Hyvä passio edistää luontomme kukoistusta, kun taas paha passio estää luontomme kehittymisen. Edellinen kehittää autonomiaa, jälkimmäinen vie ihmistä ytimensä

ulkopuolelle ja hajottaa hänen voimiaan.

Pahojen passioiden välttäminen ja häivyttäminen edellyttää intressittömyyden harjoittamista. Voi esimerkiksi toistella mielessään moninaisten ja erityisesti intensiivisten halujen negatiivisia puolia. Ensinnäkään en välttämättä saa mitä toivon ja haluan – tämä kuuluu passion olemukseen. Sattuma, ennakoimaton tapahtuma tai kohtalonomainen käänne voi tulla halun ja tavoitellun asian väliin. Toiseksi: haluttu asia voi paljastua tyhjemmäksi, tylsemmäksi, raskaammaksi tai yleisesti sanoen arvottomammaksi kuin etukäteen kuvittelin. Esimerkiksi matka saattaa tuntua hauskemmalta kuvitelmissa kuin todellisuudessa. Tavoiteltu työpaikka muuttuu nopeasti kyllästyttäväksi tai stressaavaksi. Ei puolisoakaan pidemmän päälle kovin puoleensavetävä ole. Uusiin tekniisiin vempaimiin turtuu. Uusi asunto ei ollutkaan parempi kuin se josta luovuin. Kolmanneksi: tavoitellun asian hinta voi olla kauhistuttavan kova. Kuinka paljon joudun näkemään vaivaa saadakseni sitä ja tätä! Kuinka paljon unettomia öitä on kärsittävä, kuinka paljon rahaa on käytettävä! Ja ei pidä ottaa huomioon vain itselle aiheutuvia haittoja vaan myös laajemmat ekologiset näkökannat: haluava ihminen mullistaa, rasittaa, repii ja tukahduttaa. Usein ei kannata pyrkiä eikä raataa. Mieluummin jättää toiveensa täyttämättä ja vaikka toimittaa tyhjää ja kuuntelee musiikkia. Vielä parempi olisi, jos ei haluaisi ensinkään. Kaikki kolme kohtaa liittyvät läheisesti klassiseen *praemeditatio malorum* –harjoitukseen.

Kuten Seneca muistuttaa, sotilaan ei pidä altistaa ruumistaan viholliselle enempää kuin on täysin välttämätöntä. Minunkaan ei kannata ryntäillä ympäriinsä tässä maailmassa; mutta mitä enemmän haluan, sitä enemmän ryntäilen, ja sitä moninaisempia ovat onnettomuuksieni lähteet. Haluja on karsittava ja laimennettava.

Kannattaa muistaa epikuroslainen erottelu luonnollisiin ja luonnottomiin haluihin. On luonnollista haluta ravintoa ja sääsuojaa. On luonnollista toivoa terveyttä. Mutta ei ole luonnollista haluta kuuluisuutta tai rikkautta. Luonnottoman halun tuntomerkit: sen täyttymisellä ei ole selvää rajaa, muilla eläimillä ei sellaista ole, sitä ei esiinny kaikissa ihmisten kulttuureissa. Luonnollinen on sitä, mikä on yhteistä minulle ja muille ihmisille. Se on sitä, mikä tekee minut samanlaiseksi kuin muu elonkehä. Se on sitä, mikä ei ylety taivasiin asti eikä vaadi minulta loputtomia uhrauksia. Epäluonnolliset halut syntyvät lähes poikkeuksetta ihmisten välisten vertailujen kiihottamista mielikuvista ja tunteista. Ei kannata ryhtyä kilpailemaan muiden kanssa omaisuuden ja sosiaalisen statuksen arvoasteikoilla. Voittaminen ei ole omassa vallassasi, ja on sitä paitsi pikkusieluista tavoitella voittoa tällaisissa asioissa. Jos joku kysyy, kuinka hyvä olet, sano olevasi niin keho, ettet edes pääse kilpailuun. Voittamisen halu on viheliäinen ja kerta kaikkiaan tuomittava.

Pierre Hadot'ltä kysyttiin kerran, voiko ihminen missään määrin päättää haluamisistaan ja haluamatta jättämisistään. Hän vastasi, että olennaista on sitoutuminen kokonaiseen elämäntapaan tai -tyyliin. Silloin tietyt halujen suunnat sukeutuvat ilman ponnistelua. Tämänhän näkee jo niinkin yksinkertaisessa asiassa kuin tupakointi ja huumausaineet. Jos olet riippuvainen ja jäät yhtäkkiä ilman, haluat niitä varmasti; mutta jos et ole näihin koskaan kajonnut tai olet ollut jo kauan niistä erossa, ne eivät vaivaa mieltäsi. Halut kuihtuvat, jos niitä ei pidetä yllä. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että pidättäytyy vastaanottamasta aistivirikkeitä, joiden tietää nostattavan ikäviä passioita. Kuuluisista filosofeista tätä on suositellut muiden muassa Leibniz.

Vetäytymisen ohella voi asettaa itsensä alttiiksi sellaisille vaikutteille, joiden usko

johtavan hyvään lopputulokseen. Leibniz esimerkiksi suositteli tiedettä, puutarhanhoitoa ja harvinaisten esineiden keräilyä. Tässä hän tulee viitanneeksi avoimuuden hyveeseen, joka todella auttaa passioiden välttämässä ja poistamisessa: jos olemme pahan passion vallassa, kiinnostuminen ulkomaailman asioista auttaa. Myös avoimuus muiden ihmisten näkökulmille tilanteeseemme liittyen saattaa lievittää kärsimyksiämme.

Passioita ei voi kokonaan välttää sen enempää kuin halujakaan - tunnekaavamme ovat toisinaan yllättävän vahvoja. Aivan samoin kuin on olemassa ulkomaailman asiainkaloja, joita ei voi muuttaa, sisäinen luontomme on joskus kontrolloimme ulottumattomissa. Tällöin on vain luovuttava yrityksestä muuttaa luontoaan ja tyydyttävä siihen mitä tapahtuu. Resignaation käsite on filosofisesti olennainen.

Resignaatio voi merkitä paitsi passion mukaista ajattelua ja toimintaa myös meditatiivista suhdetta passioon. Tällainen irtautuminen ja kantaaottamattomuus voi yllättäen avata mahdollisuuden passion häviämiseen ja olomme paranemiseen. Kun ei enää yritä muuttaa tilaansa toisenlaiseksi ja tuntee toisella tavalla, voi joskus käydä niin, että passio hellittää otteensa: taistelu oli tehnyt passiosta mahtavan, ja nyt resignaatio johtaa meidät vapauteen. Vapaus on kuitenkin aina armoa, eli ihminen ei voi muuttua yrittämällä muuttua.

Tove Janssonin kertomus myrskyä pelkäävästä Vilijonkasta tarjoaa erinomaisen esimerkin ja analogian resignaation vapauttavasta voimasta. Vilijonkka pelkäsi hysteerisesti suurta myrskyä, joka tuhoaisi hänen talonsa ja sinne kerääntyneet esineet. Mutta kun myrsky sitten tuli, Vilijonkka pääsi resignaation tilaan: ”Onpa ihanaa! Mitä minä pieni Vilijonkka-parka voin mahtaville luonnonvoimille? Mitä tämän jälkeen voi tehdä? Ei mitään! Kaikki on siivottu ja lakaistu pois!” Myrsky ei enää tuntunutkaan pahalta, ja lopulta se talttui kokonaan.

Anna Kåver kirjoittaa sattumoisin luovuttamisesta juuri myrskyyn viitaten: ”Olet ehkä taistellut pitkään, jotta tilanne muuttuisi toisenlaiseksi tai tuntuisi toisenlaiselta, yrittänyt estää myrskyä. Jos luovut taistelusta ja sen sijaan hyväksyt, seurauksena voi olla tyyni olo, vaikka itse tilanne ei olisi muuttunut.” Tästä tulevat mieleen paitsi stoalaiset myös Schopenhauer, joka tosin laajensi resignaation koskemaan koko elämää, koska se ei milloinkaan voi vastata toiveitamme: olemassaolo itsessään on myrskyä, jota ei käy estäminen.

5 Vertailua psykoterapiaan ja hengelliseen neuvontaan

5.1 Filosofinen neuvonpito hyveiden rohkaisuna

Filosofisessa neuvonpidossa pohdiskeltavat tilanteet ja niiden vaatimat näkökulmat poikkeavat tietysti toisistaan valtavasti. Yleensä kysymykset kuitenkin liittyvät konkreettisiin elämän ongelmatilanteisiin, jotka aiheuttavat ahdistuneisuutta tai muita negatiivisia tunteita. Toisin sanoen ongelmat ovat yleensä eettisiä tai eksistentiaalisia. Ihminen ei tiedä, miten jatkaa eteenpäin ja millä tavoin suhtautua asioihin.

Neuvonpidossa voidaan esimerkiksi selvittää yhdessä, millainen toimintatapa voisi ratkaista aviokriisin kaikkia osapuolia tyydyttävällä tavalla; kehittää tapoja säilyttää mielenrauha elämänkumppanin ajattelemattomuudesta huolimatta; tuoda esiin, että epäonnistuminen työtehtävässä ei suinkaan merkitse epäonnistumista elämässä; katsoa onko mahdollista toipua läheisen kuolemasta. Tai ehkä mietitään näennäisesti huonon elämäntilanteen hyviä puolia; kannustetaan itsenäiseen mielipiteen muodostukseen; painotetaan kontemplatiivisen elämänasenteen tärkeyttä; tavoitellaan selvyyttä omista ajatuksista, tavoitteista ja tunteista sekä niiden keskinäisistä suhteista.

Tämä viimeinen kohta eli itsetuntemus sanan laajassa merkityksessä lienee filosofisen praktiikan harjoittajien keskuudessa yleisimmin hyväksytty käsitys neuvonpidon minimitalvoitteista. Mitä toinen uskoo, ja millaisia perusteita hän antaa uskomuksilleen ja oletuksilleen? Mitä hän pitää arvokkaana, entä mitä hän on taipuvainen hylkäämään? Vaikuttaako esimerkiksi siltä, että erilaiset arvostukset ovat keskenään ristiriidassa ja aiheuttavat tällä tavoin pahaa oloa? Usein yksittäisiin tilanteisiin liittyvien ajatusten ja tunteiden taustalta hahmotuu yleisempiä taipumuksia ja kaavoja.

Neuvonpidon lähtökohtana on siis aina toisen ihmisen ainutlaatuinen tilanne ja hänen oma ajattelu- ja kokemistapansa. Ensimmäinen kysymys on poikkeuksesta: ”Miten näet tilanteesi?” Toisena tavoitteena on mahdollistaa keskustelukumppanin henkilökohtaisen kokemisen tavan muutos kohti parempaa. Neuvonpidossa kehitellään uusia elämäkatsomuksellisia oivalluksia ja hahmotellaan aiemmasta poikkeavia etenemisreittejä. Tarkoituksena on nähdä asiat toisin, tuntea toisin - olla toisenlainen. Harva tulee neuvonpitoon pelkästään tutkiakseen elämäkatsomustaan. Ylivoimainen enemmistö etsii uudenlaista tapaa ymmärtää elämänsä ja sitä kautta toisenlaista elämää.

Entä mikä tekee tästä etsinnästä filosofista? Toisella tapaa ilmaista: millaisia tavoitteita sillä on?

Filosofinen neuvonpito pohjautuu näkemykseen, että kaikenlaiset vaikeudet ja kärsimykset ovat tilaisuuksia koetella hyveiden voimaa. Se rohkaisee ihmistä kehittämään olemustaan intressittömyyden, avoimuuden ja itsenäisyyden suuntaan - siis muun muassa objektiivisemmäksi, hyväksyvämmäksi, joustavammaksi, resonoivammaksi, autenttisemmäksi ja vakaammaksi.

Neuvonpidon peruskysymys on: mitä viisas ihminen ajattelisi ja tekisi tässä tilanteessa? Vastausten etsiminen ja arviointi liittyy väistämättä arvoihin. Neuvonpito ei ole arvoneutraalia vaan olettaa, että tiettyjen arvojen mukainen ajattelu ja toiminta johtaa hyvään lopputulokseen todennäköisemmin kuin vastakkaisten arvojen kannattaminen.

Filosofisen neuvonnan arvot kumpuavat tuhansien vuosien mittaisesta dokumentoidusta kokemuksesta. Ne eivät ole muoti-ilmiö, tieteellinen uutuuksivätkä neuvonpidon järjestäjän omaa keksintöä. Uusille keksinnöille on tarvetta vain äni harvoin.

Hyveet ovat meissä vähintään itumuodossaan ilman neuvonpitoakin. Intressittömyys, avoimuus ja itsenäisyys elävät sielussamme jo nyt – niitä vain pitää herätellä ja auttaa kukoistamaan. Tarkoituksena ei siis ole tuoda mieliimme mitään täysin uutta vaan kasvattaa sisältämme löytyvää hyvyyttä. Hyveiden elämän kääntöpuolena voi olla joidenkin muiden olemuksemme puolien turmio. Filosofia on aina myös karsimista ja kuolemaan johdattamista.

Filosofisen neuvonpidon arvoluonne tarkoittaa, että keskustelukumppanin tavoitteet saatetaan joutua kyseenalaistamaan. On myös oltava valmis arvioimaan kriittisesti hänen uskomuksiaan maailmasta ja omasta elämästään. Oscar Brenifier on usein todennut, että filosofien on jätettävä syrjään sellainen empaattisuus ja hienotunteisuus, jotka johtavat liioittelevan suojelemaan, kritiikin estävään asenteeseen. Tällainen väärä empatia ei sovi filosofiaan lainkaan. Täytyy luottaa siihen, että toinen ei luhistu kritiikistä eikä seuraa filosofin neuvoja ilman omaa harkintaa. Toisin sanoen on luotettava toisen kykyyn ajatella itse. Kritiikki ei kuitenkaan saa olla luonteeltaan kilpailevaa ja filosofin omaa erinomaisuutta todistelevaa vaan auttavaa ja eteenpäin vievää.

5.2 Filosofinen neuvonpito ja psykoterapiat

Antiikin Kreikasta ja Roomasta lähtien filosofiaa on pidetty sielunhoidon taitona: filosofia on sielulle samaa mitä lääkärin taito ruumille. Uskontojen - erityisesti kristinuskon - ja tieteellisten filosofiakäsitteiden puristuksessa tämä mahtava alkuperäinen näkemys on työnnetty syrjään. Filosofista sielunhoitoa on toki harrastettu myös Rooman valtakunnan luhistumisen ja nykyajan välissä, mutta filosofien keskuudessa vallitsee maailmanlaajuinen konsensus, että viime vuosikymmeninä on koettu läpimurto, uuden filosofianäkemyksen alku – tai oikeastaan paluu sellaiseen, josta ei koskaan olisi pitänyt luopua. Filosofinen praktiikka on sielun terveydestä huolehtimista. Se on terapiaa.

Analogiaa filosofian ja lääkärin taidon välillä ei pidä viedä niin pitkälle, että muut kuin terapeutit filosofian ulottuvuudet unohtuvat. Filosofia on myös älyllisten ja moraalisien hyveiden harjoittamista tilanteissa, joissa niistä ei ole mainittavaa terapeutista apua. Toisaalta sielun terveyden käsite *voidaan* ymmärtää laajemmin kuin nykyaikaisessa terapia-ajattelussa, jossa se yleensä typistetään hyvään oloon. Sielun terveys on mahdollista ymmärtää niinkin, että se sisältää myös totuudellisuuden ja selkeän, loogisen ajattelun. Samoin siihen voidaan sisällyttää moraalinen terveys eli puhdas omatunto. Monet antiikin filosofit ymmärsivät asian nimenomaan näin.

Esimerkiksi Achenbach on sanonut, että filosofista neuvonpitoa voidaan pitää vaihtoehtona moderneille psykoterapioille. Näillä on osittain yhteinen ongelmakenttä eli ihmisen vaikeus tulla toimeen itsensä ja maailman kanssa. Sekä filosofia että psykoterapia yrittävät omilla tavoillaan lievittää kärsimyksiä.

Filosofian terapeuttisuus juontuu sen olemuksesta eli hyveistä. Hyveiden mukainen

ajattelu ja toiminta mahdollistavat monien hankaluuksien välttämisen ja väistämättömien vaikeuksien hyväksymisen. Hyve ei ole yleensä kuulunut psykoterapioiden keskeiseen käsitteistöön, ja sitä voidaankin pitää omaleimaisesti filosofisena kontribuutiona terapeuttisten toimintatapojen kenttään.

Hyveen käsite viittaa erääseen merkittävään eroon psykoterapian ja filosofian välillä, nimittäin filosofian avoimuuteen ulkomaailmassa esiintyville ilmiöille. Psykoterapia on hyvin usein introspektiivista, egoon keskittyvää. Psykoanalyysi on tunnettu tapaus. Se ei innostu ekstrasyykkisistä arvoista ja ideaaleista. Filosofiasa sen sijaan haetaan vaikuttavia ulkomaailman malleja ja esimerkkejä, jotka voisivat opettaa meille jotain viisaudesta. Nämä voivat olla tapaamiamme ihmisiä tai Sokrateen ja Epikuroksen kaltaisia menneiden aikojen merkkihenkilöitä.

Filosofia ei ole menetelmä siinä mielessä kuin toisinaan puhutaan terapiamenetelmistä. Tällainen nimitys antaisi aivan liian rajoittuneen ja historiattoman kuvan filosofian ja filosofisen neuvonnan luonteesta. On suuri määrä filosofisia terapeuttisia oivalluksia ja harjoituksia, ei yhtä hoitometodia. Psykoterapeutit puhuvat joskus ”multimodaalisista terapioista”, joissa hyödynnetään monenlaisia oivalluksia eri perinteistä. Filosofia on äärimmäisen multimodaalista.

Samoin on ilmeistä, että filosofiasa ei käytetä lääketieteelle ominaisia sairausluokitteluita. Mitään filosofista diagnoosimanuaalia ei ole, ja tämä on monille filosofisten vastaanottojen asiakkaille tärkeä seikka. Sairaus- ja häiriöluokitteluita eivät toki käytä kaikki psykoterapiasuuntauksetkaan. Esimerkiksi kognitiivisten terapioiden asiakkaita ei läheskään aina yritetä luokitella. Sama koskee logoterapiaa.

Filosoifeilla ei myöskään ole käytössään psykologista teoriaa, jolla neuvoa kaipaavan ihmisen toimintaa ja vaikeuksien syytä selitettäisiin. Epäteoreettisuus lisää avoimen ja ennako-olettamuksista vapaan keskustelun mahdollisuuksia. Tätäkin on usein pidetty filosofisten neuvonpitäjien ja heidän asiakkaidensa keskuudessa tärkeänä etuna psykoterapioihin nähden.

Filosofia käy terapiasta, ja toisaalta monet nykyfilosofit ja psykoterapeutit vähintään Jungista lähtien ovat aivan oikein sanoneet, että psykoterapiat ovat varsinaisesti filosofiaa. Viime aikoina esimerkiksi Peter B. Raabe on todennut, että erilaiset kognitiivisen terapian muodot ovat filosofiaa. Albert Ellis on hyvä esimerkki terapeuteista, joiden perusajatukset voidaan jäljittää stoalaisuuteen. Filosofi Elliot Cohenin näkemykset filosofisesta neuvonnasta ovat erittäin lähellä sekä stoalaisuutta että Ellisin terapiaa. Yhtä hyvin voisi sanoa, että Cohen on terapeutti ja Ellis filosofi.

Useimmissa terapioissa yritetään tavalla tai toisella selvittää, mikä on elämässä arvokasta ja mitä tulisi välttää; miten kannattaisi ajatella ja millaiset ajatukset hylätä; millainen toiminta on järkevää ja millainen järjetöntä. Valitettavasti psykoterapeuttien valmiudet käsitellä tällaisia elämän mielekkyyteen ja arvoon liittyviä kysymyksiä ovat usein puutteelliset. Terapeuteilla on monesti kapeakatseiset teoriansa ja menetelmänsä, joiden hallintaan heidän koulutuksensa tähtää. Tämän sijaan tarvittaisiin tietoisuutta satojen vuosien perspektiiveistä ja vaihtoehtoisista ajattelutavoista. Avoimuus on yksi filosofisen neuvonpidon avainsanoista.

5.3 Filosofinen ja hengellinen neuvonta

Hengellinenkin neuvonta kuuluu filosofisen neuvonpidon lähinaapureihin. Selkeänä erona on se, että filosofit harvoin suhtautuvat jumaluuksiin kiistämättöminä lähtökohtina. Suurin osa ajattelee melko naturalistisesti ja jättää kysymyksen jumalten olemassaolosta syrjemmälle.

Yhtymäkohdista kannattaa mainita erityisesti hyveperspektiivi. Sekä filosofiaan että kristinuskoon kuuluu näkemys, että harjoittamalla tiettyjä hyveitä ihminen voi pikkuhiljaa tulla paremmaksi ja tyytyväisemmäksi. Erityisesti filosofisella intressittömyydellä on yhtymäkohtia kristillisissä perinteissä, kuten jo Mestari Eckhartin esimerkki osoittaa. Etäisyydenotto egoon on yhteistä filosofialle ja kristinuskolle, ja tätä taas ei ole kovin korostettu psykoterapioissa, joissa painopiste on pikemmin ollut egoon keskittymisessä. Esimerkiksi oikeudenmukaisuus ei ole ollut psykoterapioissa olennainen teema.

Jos ymmärrämme filosofian naturalistisesti, kristinuskon keskeishyveet usko ja toivo eivät kuulune sen hyveisiin. Intressittömyys kuitenkin näyttää sisältävän joitakin rakkauden eli kristittyjen kolmannen kardinaalihyveen elementtejä. Voitaisiin puhua rauhanomaisen rinnakkaiselon ajatuksesta. Intressitön on taipuvainen antamaan toisten olla sellaisia kuin ovat eli hänellä ei ole halua muotoilla heistä omien ideaaliensa mukaisia. Hän ei toimi hyökkäävästi eikä hänellä ole intoa käyttää valtaa toisiin nähden. Hän on myös siinä mielessä armelias, että haluaa painaa villaisella toisissa esiintyvät puutteet. Intressittömyyteen sisältyvät puolueettomuuden ja oikeudenmukaisuuden käytännöt ovat nekin tietynlaista rakkautta. Leibniz nimitti oikeudenmukaisuutta ”viisaaksi rakkaudeksi”, *caritas sapientas*.

Hyveperspektiivin lisäksi on mainittava historian pituus ja monimuotoisuus. Huomattava osa filosofisesti soveltamiskelpoisista ideoista esitettiin ja kirjattiin muistiin jo ennen Boethiuksen kuolemaa 500-luvulla. 2000-luvun ihmisellä on käytössään valtavasti hyödyllistä filosofista materiaalia, usein vieläpä elektronisessa, välittömästi käsillä olevassa muodossa.

Monessa tapauksessa filosofinen neuvonta on historiasta löytyvien ajatusten ja esimerkkien soveltamista nykyhetkessä. Aivan samoin kuin hengellinen neuvonantaja on suuren perinteen edustaja tässä ajassa, filosofi voidaan mieltää kanavaksi, jota pitkin historia löytää tiensä nykyhetkeen ja neuvoa kaipaavan ihmisen luokse.

Lisämateriaalia

Seuraavat luettelot eivät pyri kattavuuteen vaan ainoastaan antamaan joitakin esimerkkejä.

Kirjallisuutta

Erityisesti suosittelen Pierre Hadot'n filosofianhistoriallisia mutta samalla filosofisia teoksia, joissa kiinnitetään paljon huomiota antiikin filosofisten koulukuntien perusasetuksiin ja käytäntöihin. Iskulause filosofiasta elämäntapana ei olisi läheskään niin suosittu kuin se on ilman Hadot'n panosta. Hänen kirjoituksiaan on käännetty useille kielille.

Achenbach, G.

(1998) On Wisdom in Philosophical Practice, *Inquiry: Critical Thinking across the Disciplines* 17, 3.

(2000) *Das kleine Buch der inneren Ruhe* (Freiburg, Herder Verlag).

(2001) *Lebenskönnerschaft* (Freiburg, Herder Verlag).

(2002) Philosophical practice opens up the trace to Lebenskönnerschaft, teoksessa H. Herrestad, A. Holt and H. Svare (toim.), *Philosophy in society* (Oslo, Unipub Forlag).

de Botton, A.

(2000) *The Consolations of Philosophy* (New York, Pantheon).

Brandt, D.

(2010) *Philosophische Praxis. Ihr Begriff und ihre Stellung zu den Psychotherapien* (München, Verlag Karl Alber).

Branham, B., Goulet-Gazé, M. (toim.)

(2000) *The Cynics. The Cynic Movement in Antiquity and its Legacy* (Berkeley, CA, University of California Press).

Cohen, E.

(2003) *What Would Aristotle Do? Self-Control through the Power of Reason* (Amherst, NY, Prometheus Books).

(2005) The Metaphysics of Logic-Based Therapy, *International Journal of Philosophical Practice* 3, 1.

(2008) Relieving Your Can't-stipitation. Some Potent Philosophical Enemas, *Practical Philosophy* 9, 2.

Curnow, T.

(2000) Wisdom and Philosophy, *Practical Philosophy* 3, 1.

(2006) *Ancient Philosophy and Everyday Life* (Newcastle, Cambridge Scholars Press).

Cutler, I.

(2005) *Cynicism from Diogenes to Dilbert* (Lontoo, McFarland).

Hadot, P.

(1995) *Qu'est-ce que la philosophie antique?* (Pariisi, Gallimard).

(2002) *Exercices spirituels et philosophie antique* (Pariisi, Bibliothèque de l'évolution de l'humanité).

Huxley, A.

(2009) *The Perennial Philosophy* (Lontoo, Harperperennial). Alunperin julkaistu vuonna 1944.

Irvine, W.

(2009) *A Guide to the Good Life. The Ancient Art of Stoic Joy* (Oxford, Oxford University Press).

Kekes, J.

(1983) Wisdom, *American Philosophical Quarterly* 20, 3.

Kull, R.

(2008) *Solitude. Seeking Wisdom in Extremes* (Novato, Kalifornia, New World Library).

Kåver, A.

(2008) *Elämää, ei taistelua. Hyväksyminen elämänasenteena* (Helsinki, Edita).

Lahav, R.

(2001) Philosophical Counselling as a Quest for Wisdom, *Practical Philosophy* 4, 1.

(2006) Philosophical Practice as Contemplative Philo-Sophia, *Practical Philosophy* 8, 1.

(2008) Philosophical Practice: Have we gone far enough? *Practical Philosophy* 9, 2.

Lahav, R. , Tillmanns, M. (toim.)

(1995) *Essays on Philosophical Counseling* (Lanham, MD, University Press of America).

Long, A. A.

(1986) *Hellenistic Philosophy. Stoics, Epicureans, Sceptics* (Berkeley, CA, University of California Press).

Marinoff, L.

(2003) *Therapy for the Sane. How Philosophy Can Change Your Life* (New York, Bloomsbury).

Mattila, A.

(2000) Philosophy as therapy, teoksessa P. Louhiala ja S. Stenman (toim.) *Philosophy Meets Medicine* (Helsinki, Helsinki University Press).

(2001) Cultivating the flexible mind: Epictetus and reframing, teoksessa T. Curnow (toim.) *Thinking through dialogue. Essays on philosophical practice* (Oxford, Surrey, Practical Philosophy Press).

Maxwell, N.

(2000) Can Humanity Learn to Become Civilized? The Crisis of Science without Civilization, *Journal of Applied Philosophy* 17.

(2007) *From Knowledge to Wisdom. A Revolution for Science and the Humanities* (London, Pentire Press).

Navia, L. E.

(2005) *Diogenes the Cynic. The War against the World* (New York, Humanity Press).

Nozick, R.

(1989) *The Examined Life* (New York, Touchstone Press).

Nussbaum, M.

(1994) *The Therapy of Desire. Theory and Practice in Hellenistic Ethics* (Princeton, NJ, Princeton University Press).

Onfray, M.

(2009) Filosofian kurjuus (ja suuruus), *niin & näin* nro 63.

Raabe, P.

(2000) *Philosophical Counseling. Theory and Practice* (Westport, Connecticut, Praeger Publishers).

(2002) *Issues in Philosophical Counseling* (Westport, Connecticut, Praeger Publishers).

(2002) Philosophical Counseling and the Interpretation of Dreams, *International Journal of Philosophical Practice* 1, 3.

Russell, B.

(2006) *The Conquest of Happiness* (Lontoo, Routledge). Alunperin julkaistu vuonna 1930.

Saarinen, E., Slotte, S.

(2003) Philosophical Lecturing as a Philosophical Practice, *Practical Philosophy* 6, 2.

Schmid, W.

(2007) *Mit sich selbst befreundet sein* (Frankfurt, Suhrkamp).

Tukiainen, A.

(2007) Filosofinen neuvonpito, *niin & näin* nro 55.

(2009) Philosophical Counseling as a Process of Fostering Wisdom in the Form of Virtues, *Practical Philosophy* 10, 1.

Verkkosivustoja

Filosofisen praktiikan maailmanlaajuinen kukoistus on alkanut samaan aikaan world wide webin yleistymisen kanssa, ja usein tämä verkko on praktiikkaan liittyen paras tietolähde.

<http://sites.google.com/site/thephilosophicalcounselingweb>

<http://www.achenbach-pp.de>

<http://www.appa.edu>

<http://www.aspcp.org>

<http://www.brenifier.com>

<http://www.epicurus.net>

<http://www.igpp.org>

<http://www.josebarrientos.net>

<http://www.philosophicalcounsellingindia.org>

<http://www.fastvold-filopraksis.com>

<http://www.philosophischepraxis.de>

<http://www.practicafilosofica.de>

<http://www.practical-philosophy.org.uk>

<http://www.trans-sophia.net>