

## Arto Tukiainen

### Filosofinen praktiikka sopusoinnun harjoittamisena

Praktiikan käsitteellä on nykyään kolme toisiinsa kietoutuvaa merkitystä. Ensinnäkin sillä tarkoitetaan puhumista: kahdenkeskistä neuvonpitoa, ryhmäkeskustelua tai esitelmointiä. Joskus se on yksinpuhelua.

Toiseksi praktiikka yhdistyy harjoitukseen (lat. *exercitium*). Harjoitukset ovat usein itsetarkoituksellisia, mutta yleensä ne tähyävät myös tulevaan etuun. Esimerkiksi Sokrates käsitti avioelämänsä kiivaan Ksantippen kanssa harjoitukseksi koettelemusten sietämisessä. Työelämä tarjoaa toisinaan harjoitusta pelon ja ahdistuksen kaltaisten tunteiden tutkailussa ja ylittämässä. Arkiset keskustelut voidaan ymmärtää harjoituksiksi, joissa etäännyttään omista päänäpintymistä ja itsekeskeisestä suhteesta maailmaan. Itselleen kirjoittaminen on sekin filosofinen harjoitus, jos tarkoituksena on selvittää ajatuksiaan ja muokata asenteitaan. Filosofisten tekstien lukemisen voi käsittää mieltä ylentäväksi ja itseyttä avartavaksi harjoitukseksi. Harkitseva pahaan varautuminen (lat. *praemeditatio malorum*) on klassinen harjoitus: mietitään, mitä kaikkea ikävää voi tapahtua, ja sopeudutaan siihen henkisesti jo ennakolta. Samalla nykyisyyden miellyttävät, onnekkaat ja muutoin kiitollisuutta ansaitsevat puolet korostuvat silkkää vastakohtaisuuttaan. Monet fyysisetkin harjoitteet voivat olla filosofisia.

Kolmanneksi ja kaikkein laajimmassa mielessä praktiikalla tarkoitetaan elämäkäytäntöä (saks. *Lebenspraxis*). Siihen kuuluvat teot ja tottumukset sekä niiden vaikuttamina ajatukset ja asenteet. Ajatusten ja asenteiden pohdinta ja työstäminen ovat osa elämäntapaa. Tällainen käsitys filosofiasta edellyttää sen näkemistä rakkaudeksi, joka on paitsi mietintää myös toimintaa.

Elämäkäytäntöajatuksen näkökulmasta modernin filosofisen puhepraktiikan kantamuoto – neuvonpito – vaikuttaa ensisijaiselta luennointiin ja joukkodialogiin verrattuna. Elämäntapa on lopulta yksittäisen ihmisen elämää, ja neuvonpidossa voi paneutua yksilöllisiin ja ainutkertaisiin tekoihin ja ajatuksiin sekä niiden taustoihin. Lisäksi filosofiset aiheet koetaan monesti niin arkaluontoisiksi, ettei niistä haluta puhua julkisesti. Sosiaalinen paineeseen ei vaivaa neuvonpidossa. Ystävien käymä hiljainen keskustelu oli Senecan mukaan erityisen otollinen filosofisen mietinnän paikka.<sup>1</sup>

### Filosofian praktisuus

Näkemyksessä filosofiasta praktiikkana eroaa useassa suhteessa tavanomaisesta ja ehkä vallitsevastakin akateemisesta käsityksestä, jonka mukaan filosofia on teorioihin suuntautunutta työtä. Ensinnäkään filosofisessa neuvonpidossa ei muotoilla teorioita. Ei toisin sanoen hiota hypoteesinomaisia väittämiä, jotka joko kuvaavat, selittävät tai ennustavat jotain ilmiöiden luokkaa. Praktiikassakin rakentuu kokemusten karttuessa yleisiä käsityksiä praktiikan luonteesta, mutta ne eivät ole niinkään teorioita vaan kokemuseräistä ymmärrystä.

Toiseksi ja edelliseen liittyen, filosofinen praktiikka ei ole olennaisesti tutkimusta. Se ei ole tiedettä eikä tieteenkaltaista toimintaa.

---

<sup>1</sup> Tosin ryhmäkeskustelussa voi kerätä lyhyessä ajassa suuren määrän valottavia näkökulmia. Luennoilla saa tilaisuuden pohtia omaa elämäänsä nostetta luovan puhujan virikeryöpyssä. Luennoinnista filosofisena praktiikkana, ks. Saarinen 2013.

Kolmanneksi, kirjallisten esitystapojen merkitys ei ole puhepraktiikassa niin suuri kuin teoriatyössä. Ajatukset ilmaistaan yleensä suullisesti. Voidaan toki käyttää hyväksi mitä moninaisimpia kirjallisia lähteitä käsillä olevan hetken ja ongelman tarpeisiin. Itse olen hyödyntänyt yleisesti filosofisina pidettyjen kirjoitusten lisäksi myös uskonnollisten perinteiden ja modernin ajan psykologien tekstejä.

Neljänneksi puhepraktiikan kielimuodot ovat moninaisempia kuin teoriaorientoituneen työn. Teoriatyön pääväline on argumentaatio, mutta praktiikassa se on vain yksi etenemiskeino muiden joukossa. Erilaisten toimintavaihtoehtojen seurausten ennakointi ja arviointi ovat neuvonpidossa olennaisia puheen muotoja, samoin kuin toiminnan motiivien arvon punninta. Tyypillisesti haetaan oikeaa toimintasuuntaa ja asennoitumista. Lohdutetaan ja rohkaistaan. Anekdootit ja vitsit voivat kuulua praktiikkaan.

Viidenneksi, filosofinen puhepraktiikka saa aiheensa yksittäisten ihmisten tai ryhmien omista elämänskysymyksistä. Teoriaorientoitunut työ on yleensä etäämmällä konkreettisista ja polttavista vaikeuksista ja hämmennyksistä. Se ei käsittele kenenkään nimettävissä olevan ihmisen elämänpulmia vaan oletettavasti yleisiä, kenen tahansa asioita. Tyypillisesti nämä kysymykset juontavat jostain teoreettisesta perinteestä, ja monesti ongelmia ei edes syntyisi tai ainakaan niitä ei havaittaisi ilman perinteisiin tutustumista.

Kuudenneksi, siinä missä teoriatyön maksaa yleensä tutkimuslaitos tai säätiö, puhepraktiikassa laskun kuittaa maksava asiakas. Mikään periaatteellinen seikka ei tosin estä julkisten tai säätiömäisten rahoituslähteiden käyttöä praktiikassakaan. Praktikot eivät myöskään välttämättä laskuta toiminnastaan, eli heillä ei tässä mielessä aina ole asiakkaita.

Seitsemänneksi praktiikka harjoituksina ja elämäntähtäntönä ei ole erikoistunutta. Filosofia tutkimuksena on johonkin elämän tai maailman sektoriin paneutuvaa toimintaa, kun taas filosofisen elämäntähtäntönä aiheena on elämä kaikkine ulottuvuuksineen. Myöskään ajatus työnjaosta ei sovi filosofiseen elämäntapaan, vaan jokaisen on ratkaistava kaikki keskeiset kysymykset itse.

Kahdeksanneksi praktiikka elämäntähtäntönä ei ole osa-aikaista toimintaa vaan jatkuva valmiustila. Se ei rajaudu toimistoon tai virka-aikaan. Filosofia tutkimuksena taas on aina osa-aikaista.

Yhdeksänneksi praktiikka korjaa teoriatyön kielellistä vinoutumaa. Praktiikka ei ole aina puhetta vaan aistikokemuksia ja puheettomia tekoja tai tekemättä jättämisistä. Lisäksi praktiikassa korostuu mielen sisäisen puheen merkitys.

Monessa suhteessa praktinen filosofiakäsitys lähentää filosofiaa uskontoon. Pappi voi saada työstään palkkaa, ja hänellä voi olla myös vapaa-aikaa, mutta uskonto ei ole pelkkää erikoistunutta työtä vaan elämäntähtäntöä ja tapa suhtautua elämään. Praktiikka on kuitenkin yleensä naturalistista: uskonasiat jätetään syrjemmälle.

Akateeminen filosofiatutkimus voi olla osa filosofista praktiikkaa siten, että siinä perehdytään hyväksi osoittautuneisiin filosofisiin käytäntöihin, selvitetään niiden historiallisia taustoja ja paneudutaan erilaisten, mahdollisesti eri kulttuuripiireihin kuuluvien käytäntöjen vertailuun nykyvaatimusten näkökulmasta. Näin saamme virikkeitä omiin käytäntöihimme, ja samalla tiedotamme onnistuneista filosofisista kokeista muille.

## **Praktiikan filosofisuus**

Filosofia nostaa onnistuneen elämän todennäköisyyttä. Se ei välttämättä tarkoita mielihyvääntäyteistä vaan myös siedettävää elämää. Filosofia praktiikkana on viisauden rakastamista, sillä viisaus on henkisiä valmiuksia ja taipumuksia, jotka hyvällä onnella tekevät elämästä elämisen arvoista ja jopa kukoistavaa. Viisas välttää suurimmat onnettomuudet ja tekee päätöksiä, jotka mahdollistavat mielekkään elämän. Praktiikan käsityksessä mielenterveydestä painottuvat psykiatristen diagnoosien sijaan vuosituhantiset filosofiaperinteet.

Viisautta praktiikan tavoitteena täytyy tehdä kouriintuntuvaksi. Esittelen tässä yhtä mahdollista ideaa, jonka olen havainnut käytännössä toimivaksi: viisaus sopusointuna ja sopusoinnun edellytyksenä.

Mielen sisäinen sopusointu on itseytemme kuuluvien päämääräsuuntautuneiden voimien ja prosessien keskinäistä yhteensopivuutta ja toisiaan tukevuutta. Mielen ja muun maailman virtausten sopusoinnussa ihminen taas kokee elävänsä tavalla, jota ulkoinen todellisuus kannattelee, tai jota vastaan se ei ainakaan taistele. Kuvioita mutkistaa elämän ajallisuus: nykyisyyden riitasoinnut menneisyyden (muistojen) ja tulevaisuuden (ennakointien) kanssa ovat inhimillisen mielipahan avainlähteitä.

Sopusointu ilmenee mielenrauhana ja elämänilona, joita voidaan pitää filosofisen praktiikan tavoitteina. Sisäinen riitasointuisuus johtaa joko henkiseen halvaantumiseen tai sekasortoiseen toimintaan, josta seuraa surua. Samoin toraisa joukkue tai vajavaisesti liikkeensä koordinoinut pelaaja häviää ottelun ja pettyy. Myös mielen ja muun maailman riidat ilmenevät tyytymättömyytenä ja murheena. Joskus on mielenrauhansa takia riideltävä ulkoisen maailman kanssa, mutta turhaa on harata sellaista vastaan, mitä ei voi voittaa.

Riitasointujen skaala ulottuu paikallisista kaikenkattaviin. Paikallisia kahnauksia ovat valinnat lasten hankkimisen ja lapsettomuuden tai juopottelun ja terveyden välillä. Kaksi arvottamisen ja toimimisen vaihtoehtoa sulkevat toisensa pois joko loogisesti tai empiirisesti. Mielen ja muun olemassaolon suhde voi sekin olla vain paikallisesti riitaisa. Kaikenkattavassa riidassa ihminen sen sijaan arvioi koko elämänsä eli kokemusmaailmansa negatiivisesti, ja tämän kiistan lopullista ratkaisua voidaan hakea itsemurhasta. Kaikenkattava sopusointu taas merkitsee myöntöä elämän kokonaisuudelle, ehkä paikallisista yhteenotoista piittaamatta. Tätä voidaan nimittää elämänrakkaudeksi ja elämäniloksi.

Suhde riitasointuun voi olla neljänlainen. Ensimmäisessä vaihtoehdossa hylätään toinen törmäävistä voimista. Tämä on järkevää etenkin tilanteissa, joissa toinen osapuoli on ylivoimainen ja taipumaton. Toiseksi saattaa olla mahdollista ylittää kumpikin suuntaus ja edetä uuteen asetelmaan. Kolmanneksi voidaan hyväksyä voimat toistensa täydentäjiksi, esimerkiksi peräkkäin toteutettaviksi. Neljänneksi on mahdollista jättää riita ratkaisematta ja sietää sitä.

## **Harmonian edellytykset**

Sopusointua tuottavat hyveet edesauttavat hyvää elämää.<sup>2</sup> Ensinnäkin tarvitaan itsenäisyyttä, jolla tarkoitan kykyä ajatella oman luontonsa mukaisia ajatuksia ja asettaa oman luontonsa mukaisia tavoitteita. Jokaisella on synnynnäisiä taipumuksia ja suuntauksia, joiden kehittymistä ja ilmenemistä vieraat arvot voivat häiritä, aivan kuten lukemattomat kulttuurit ovat menettäneet ominaislaatunsa ja hajonneet. Yleensä ihmisen elämäntahto on lapsuudessa yhtenäistä ja voimakasta, ja vasta nuoruusiässä

---

<sup>2</sup> Hyveistä tarkemmin, ks. esim. Tukiainen 2010 ja 2012.

alkaa epäily ja huojunta, joka saattaa johtaa jopa yleiseen elämänkielteisyyteen. On kyettävä erottamaan itseyttämme eteenpäin auttavat arvostukset niistä, jotka taistelevat luontoamme vastaan ja tekevät meistä itsemme vihollisia. Ajattelematon yhteisöllisten kaavojen toistaminen särkee harmoniaa. Suodattava etäisyys tekniseen tiedon ja vaikutelmien välitykseen kuuluu itsenäisyyteen. Yksinolon merkitystä ei kannata väheksyä, vaikkei ole tarkoitus sulkeutua vaikutteilta. Itsenäisyys on tuskin mahdollista ilman itsetuntemusta, jonka edistämiseen voivat liittyä tunteiden ja ajatusten pohtimisen lisäksi käsitteelliset selvennykset: mitä tarkoitan, kun ajattelen tai puhun tietyllä tavalla? Myös elämän kokonaisuuden mietiskely lopun näkökulmasta kirkastaa ydinsuuntauksia ja auttaa välttämään ulkoapäin määräytyneitä valintoja, joita myöhemmin valittelee ja katuu.

Toiseksi kaivataan joustavuutta. Elämässä on voimakkaita sisäisiä ja ulkoisia suuntauksia, jotka eivät ole vallassamme. Taajaan on luovuttava itsepäisestä tahdostaan ja myönnyttävä. Tahto taipuu kohti uudenlaisia tavoitteita. Olen kirjoittanut muun muassa taolaisuuden, buddhalaisuuden ja stoalaisuuden inspiroimana myös irtautumisesta eli vapautumisesta, jossa luovumme arvottamisesta ja tahtovasta suuntautumisesta.<sup>3</sup> Tämä johtaa teottomuuteen tai vähintään luonnolliseen ja pakottomaan toimintaan, jossa minkään tiettyjen tavoitteiden saavuttaminen ei ole olennaista.

Kolmas ydinhyve on rohkeus. Toiveiden ja ennakkointien väliset riitasoinnut ovat pelkoa. Meidän on löydettävä uskallusta, joka on olennaisesti valmiutta hyväksyä pelottavan asian tapahtuminen.

Neljänneksi nouskoon armeliaisuus, joka lievittää riitaa menneisyytemme epäonnistumisten, menetysten ja takaiskujen kanssa. Painan sekä omia että muiden ihmisten puutteita villaisella, jätän sikseen, annan olla.

Viides olennainen harmoniahyve on oikeudenmukaisuus. Ilman sitä riidat sosiaalisen ympäristömme kanssa ovat väistämättömiä. Jo Epikuros tiesi, että näiden säröjen seurauksena menetämme herkästi myös sisäisen rauhamme.

Kuudenneksi tulee kohtuullisuus. Ilman äärimmäisyyksien välttämistä joudumme riitoihin sekä sisäisesti että ulkoisesti. Esimerkiksi rahanhimo vie hankaluuksiin.

Seitsemänneksi pitää muistaa kärsivällisyys. Se antaa meidän elää sovussa huonojenkin olosuhteiden kanssa. Malttiin kuuluu sekä kohtuullisuutta että kärsivällisyyttä.

Filosofia puhepraktiikkana on ihmisen sisäisten harmoniapotentiaalien esiinkaivamista ja kasvattamista sekä kutsua filosofisiin harjoituksiin ja elämäntapaan. Harjoitukset ovat harmonian vaalimista ajatusten, asenteiden ja tekojen toistossa. Hyveiden toistamisesta viriää hyviä elämäntottumuksia. Filosofia on sopusointuhyveiden harjoittamista.

## Kirjallisuus

Saarinen, Esa, *The Paphos Seminar. Elevated Reflections on Life as Good Work* (2012). Ks. <http://thegoodproject.org/wp-content/uploads/2012/09/80-Elevated-Reflections-Esa-Saarinen.pdf>.

Tukiainen, Arto, *Philosophical Counseling as a Process of Fostering Wisdom in the Form of Virtues. Practical Philosophy*. Vol. 10, No. 1, 2010. Ks. [www.artotukiainen.net/virtues.pdf](http://www.artotukiainen.net/virtues.pdf).

---

<sup>3</sup> Tukiainen 2013.

Tukiainen, Arto, Philosophy as Practices of Virtue. *HASER: International Journal on Philosophical Practice*. Vol. 3, 2012. Ks. [www.artotukiainen.net/phil\\_as\\_pract\\_virtue.pdf](http://www.artotukiainen.net/phil_as_pract_virtue.pdf) ja <http://www.issuu.com/jbbr/docs/haser3>.

Tukiainen, Arto, Release as Philosophy. *Philosophical Practice*. Vol. 8, No. 2, 2013. Ks. [www.artotukiainen.net/release\\_as\\_philosophy.pdf](http://www.artotukiainen.net/release_as_philosophy.pdf).