

# Praktiikkaseminaarissa



**M**aaliskuussa Tampereen yliopistossa järjestettiin seminaari filosofisesta praktiikasta. Iltapäivän mittaan kuultiin viisi esitelmää, joissa käsiteltiin filosofisen praktiikan teoreettista taustaa ja nykytilaa Suomessa. Puheenvuorojen perusteella ala ei juurikaan kehity: Ensimmäinen suomalainen vastaanotto avattiin miltei kaksitoista vuotta sitten, mutta toiminta on edelleen vähäistä, epäyhtenäistä ja taloudellisesti kannattamatonta. Myös teorian puolella tilanne pysyy jotakuinkin ennallaan. Suomessa on

vain kourallinen praktiikan pitäjiä, joista jokainen luottaa omanlaisiin toimintatapoihin. Toisistaan poikkeavat käytännöt kumpuavat ennen kaikkea erilaisista filosofiakäsityksistä.

Jotain on kuitenkin tapahtunut. Filosofisen praktiikan opetus rautautui Suomeen vuonna 2009, kun Kriittinen korkeakoulu käynnisti alan koulutuksen. Oppilaitoksen johtaja Eero Ojanen ei yllättäen päässyt seminaariin paikalle, mutta hänen esitelmänsä koulutuksen toteuttamisesta luettiin tilaisuudessa. Pitkään suunniteltu kaksivuotinen koulutusohjelma sisälsi filosofian

historiaa, sokraattista dialogia, filosofisen praktiikan historiaa ja teoriaa sekä sen harjoittamista käytännössä. Opiskelijoiden käynnit filosofisella vastaanotolla kuuluivat koulutuksen ytimeen. Laatuaan ensimmäiselle kurssille osallistui 14 opiskelijaa.

Tämän vuoden helmikuussa alkoi toinen kaksivuotinen koulutus. Uudessa ohjelmassa painotetaan enemmän yleisiä filosofian taitoja: argumentointia, retoriikkaa, filosofista kirjoittamista ja henkisiä harjoitteita. Itse vastaanottotoimintaa harjoitellaan vähemmän. Ajatuksena lienee pikemminkin antaa filosofian lähialoilla – kuten psykologia ja teo-

logia – työskenteleville filosofisia valmiuksia kuin kouluttaa filosofiaan jo syvemmin perehtyneitä vastaanotto-toimintaan.

Ojaseen mukaan filosofisen praktiikan harjoittaminen ei viime aikoina ole lisääntynyt Suomessa, eikä näillä näkymin lisäänykään. Arvio ei yllätä: filosofiselle praktiikalle ei tällä hetkellä ole luontevaa sijaa suomalaisessa yhteiskunnassa. Kriittisen korkeakoulun opetuksen uudistuksen suunnastakin voi päätellä, että edes koulutuksen suunnittelijat eivät usko, että filosofisen praktiikan pitäminen olisi realistinen ammatti filosofille nyky-Suomessa.

Seminaarin avaussanoissa Jaana Parviainen painottikin, että puuhasteluun taipuvainen filosofinen praktiikka vaatii ammattimaistumista. Yleensä filosofit ovat tutkijoita tai opettajia – filosofinen praktiikka voisi aivan hyvin nousta vaihtoehdoksi näiden rinnalle. Esteenä kuitenkin on, että monet filosofit ja vastaanoton pitäjät ilmeisesti vierastavat ajatusta filosofian institutionalisoinnista. Filosofian ja sen praktiikan tulee heidän mielestään olla vapaata toimintaa vailla rajoittavia metodeja.

## Terapeutista toimintaa

Ojaseen kanssa filosofisen praktiikan koulutusta puuhaava Elli Arivaara-Ebbe pohti puheenvuorossaan filosofisen vastaanoton suhdetta muihin terapia- ja hoitomuotoihin. Hän herätti kuulijoita kysymään, mikä erottaa filosofisen vastaanottotoiminnan psykoanalyysistä. Ovatko metodologiset erot merkittäviä? Vai perustuuko alojen luokittelu vain siihen, että psykoanalyysia harjoittaa psykoanalyytikko ja praktiikkaa filosofi?

Täytyy pitää mielessä, että psykoterapia on professiona ennen muuta asian osaamista, ei metodin seuraamista. Psykoterapian eri muodot ovat syntyneet yksittäisten ihmisten innovaatioista, eikä niiden tehokkuudesta ole vielä kukaan kliinistä todistus-

aineistoa. Tässä mielessä filosofinen praktiikka lähestyy psykoterapiaa. Jos filosofista praktiikkaa halutaan ammattimaista, saattaisi olla järkevää liittyä psykoterapiamuotojen monenkirjajaan joukkoon. Välttämätön edellytys tälle olisi standardisoitu koulutusohjelma, jonka muodostaminen tosin vaatisi vähintäänkin yhteisymmärrystä siitä, mitä filosofinen praktiikka ylipäätään on.

Filosofisen praktiikan perustajahahmo Gerd Achenbach oli jyrkästi metodikielinen. Suomen ensimmäisen praktiikan avannut lääketieteen tohtori Antti Mattila kertoi esitelmässään, että Achenbachin näkemys on jarruttanut filosofisen vastaanottotoiminnan kehitystä. Mattila on varmasti oikeassa: ilman yleisiä ohjenuoria – nythän asiakas (tai potilas tai vierailija) ei tiedä etukäteen, mitä tuleman pitää – filosofinen praktiikka ei pysty haastamaan valtion tukemia ja ainakin jossain määrin standardisoituja terapioida.

Yhdenmukaistaminen ei varmasti miellyttäisi kaikkia. Filosofinen praktiikka menettäisi vapauttaan ja supistuisi turhan kaavamaiseksi toiminnaksi. Ehkä olisikin syytä ymmärtää filosofinen praktiikka laajana ja heterogeenisenä yleiskäsitteenä, josta voi lohjeta itsenäisiä ja keskenään hyvin erilaisia aloja. Keskustelua ei kannata jumittaa olettamukseen, että filosofisen praktiikan tulisi olla monoliitti: joko tiettyjen metodien rajaama toimintaa tai mahdollisimman vapaata dialogia vailla löyhimpiäkään ohjenuoria. Päivän esitysten perusteella on varsin selvää, että yhtä ainoaa yhtenäistä filosofista praktiikkaa ei ole Suomeen syntymässä. Tämä ei ole yllättävää, toimijoiden joukossa kun on lääkäreitä, psykoterapeutteja ja täysin erilaisista lähtökohdista ponnistavia filosofi- ja hajakokouksia. Hajaantuneisuutta ei tulisi ottaa takaiskuna vaan tosiasiana, joka mahdollistaa filosofisen praktiikan kehityksen moniin suuntiin.

## Menetelmiä elämään

Seminaarissa puhuttiin toki myös filosofisen praktiikan sisällöllisestä puolesta. Antti Mattila keskittyi filosofisen praktiikan metodien esitelyyn. Mattila korosti, ettei filosofisen vastaanotto ole päämäärätöntä filosofista dialogia, kuten monet alan harjoittajat maailmalla tuntuvat ajattelevan, vaan hoitomuoto. Hoidon tarkoitus ei ole ihmisen hämmäntäminen, vaan kärsimyksen helpottaminen. Filosofisella vastaanotolla voidaan auttaa asiakasta esimerkiksi elämän merkityksettömyyden kokemuksen edessä, toisten ihmisten kohtaamisessa tai valintojen tekemisessä. Samalla karttuu hoidettavan viisaus, joten vastaanoton filosofisuus ei vesity liikaa.

Mattilan mukaan tarvitaan siis yhtenäisiä metodeja, joita hän luotelikin liudan. Mattila ei kuitenkaan ymmärtänyt metodeja niinkään tiukkoina ohjeina kuin keskustelun aiheina. Hän tuntuu ajattelevan, että erityisesti näkökulman vaihtamisen taito luonnehtii filosofista praktiikkaa. Epiktetosta seuraten: monet kriisit elämässä liittyvät ennemminkin käsityksiin asioista kuin asioihin itseensä. Filosofinen keskustelu vaikuttaa toimivalta keinolta päästä eroon jumiutuneista ajattelutottumuksista. Kyky nähdä asiat uudella tavalla, eri näkökulmasta, on käypä apuväline sen kokoluokan ongelmiin, joita filosofisessa praktiikassa yleensä käsitellään.<sup>1</sup> Vakavat mielenterveyden ongelmat ovat asia erikseen; filosofista praktiikkaa voi luonnehtia terveiden terapiaksi.

Mattilan ajatuksista merkittävin ja ajankohtaisin oli käsitys masennuksesta elämän tienhaarana. Masennus ei ole ainoastaan sairaus, vaan myös tila, jossa ihminen on filosofisimmillaan. Masentunut ihminen etsii uutta suuntaa elämälleen. Tieteen kehitys on johtanut kemialliseen ihmiskäsitykseen, jonka mukaan masennuksen syy on yksiselitteisesti aivokemioissa. Näin hoidoksikin riittää kemioiden ma-

nipulointi. Mattila sitä vastoin näki masennuksen merkinä siitä, että ihminen on tavalla tai toisella tyytymätön elämäänsä ja haluaa muutosta. Tämän peittäminen lääkkeillä ei välttämättä ole paras ratkaisu. Oireen hoito ei nimittäin poista itse ongelmaa. Lääkitys toki auttaa, mutta samalla masennuksen mahdollinen uutta luova voima saattaa hävitä.

### Praktiikan *praksis*

Viimeiset puhujat lähestyivät filosofista praktiikkaa täysin erilaisilla tavoilla. Filosofian opettaja ja kirjailija Johannes Ojansuu puhui kielen keskeisyydestä: kielen käyttö on sekä ongelmien paljastaja että niiden hoitokeino. Jos ei jakanut hänen heideggerilaista filosofia-konseptiotaan, Ojansuun esitys jäi kovin vieraaksi. Timo Klemola taas korosti tietoisuustaitoja ja kehollisuutta filosofisen praktiikan lähtökohtana. Itämaisessa perinteessä alkupiste on aina harjoituksessa, ei esimerkiksi kielessä. Tyynyllä lootusasennossa istunut Klemola kritisoi länsimaista traditiota itseymmärryksen puutteesta. Luemme antiikin tekstejä liian teoreettisesti. Toisin kuin idässä, lännessä filosofian traditio on katkennut, mikä on johtanut vinoutuneeseen käsitykseen antiikin kirjoitusten tarkoituksista. Antiikin ajattelijoille filosofia ei ollut pelkästään teoreettista pohdiskelua vaan ennen kaikkea tapa elää. Ruumiillisuus ja harjoitteet kuuluivat erottamattomasti filosofiaan. Klemolan käsitys antiikin ajattelusta on hyvin lähellä Pierre Hadot'n teoksessa *Mitä on antiikin filosofia?* esittämää tulkintaa.

Klemola myönsi, ettei itämaisen tradition yhdistäminen filosofiseen praktiikkaan ole ongelmatonta. Henkisten harjoitteiden tekeminen jatkuu läpi elämän, ja moni kokee vielä kymmenen vuoden päivittäisen harjoittelun jälkeenkin olevansa

aloittelija. Tämän vuoksi praktiikan pitäjän tulee olla hyvin kriittinen sen suhteen, minkälaisia henkisen harjoittelun tapoja lyhytkestoisilla kursseilla tai kahdenkeskisissä istunnoissa kannattaa opettaa. Aihe olisi epäilemättä jäänyt hyvin epämääräiseksi ja etäiseksi, ellei Klemola olisi demonstroinut lähestymistapaansa konkreettisella esimerkillä.

Klemola kehotti yleisöä sulkemaan silmänsä, ottamaan rennon asennon, hengittämään rauhallisesti ja keskittymään muutaman minuutin ajan laskemaan sisään- ja uloshengitystään. Salillinen seminaarivieraita sai kokea, miten hankalaa on pitää ajatus koossa edes näin lyhyen aikaa ja keskittyä vain hengitykseen. Harjoitteen tuottamia mielenliikkeitä Klemola avasi neljän veijarin avulla: Ykä, Kake, Pera ja Mä. Ykä on omapäinen sisäinen ääni, joka taukoamatta löpöttelee omiaan. Kake on kehollinen minä. Pera on perusta, jolle tietoisuus rakentuu: tarkkaillessamme mielen sisältöjä havainnoimme perustan samalla tavoin kuin seurattessamme pilviä ymmärrämme taivaan olemassaolon välttämättömyyden. Mä on havainnoiva minuus, joka tarkkailee Ykän ja Kaken edesottamuksia.

Klemolan kertomus osui yksin harjoitteen tuottaman kokemuksen kanssa. Sisäinen ääni todellakin puhui aivan omiaan. Tämä pitää hyväksyä, sitä ei voi hiljentää. Ihmiset usein samaistavat itsensä sisäiseen puheeseensa, mitä Klemola piti buddhalaisen tradition pohjalta yhtenä merkittävimmistä syistä kurjuudellemme. Samoin kehollinen minuus oli helposti havainnoitavissa. Kun keskittyy hyvään asentoon ja hengitykseen, on jatkuvasti yhteydessä kehollisuutensa kanssa. Havainnoiva minuus on ilmiselvästi aktiivinen – muuten ei voisi kertoa Ykästä ja Kakesta. Perustan suora havainnointi taasen ei liene edes mahdollista. Se ilmenee negaation kautta, vaikutelmien poissaolona.

Huolimatta siitä, että länsimai-

nessa ajattelussa on tehty vastaavia havaintoja tietoisuuden rakenteesta, harjoitus oli yksi päivän kohokohdistista. Metakognition käsite oman älyllisen toiminnan tiedostamisena on lähellä Klemolan huomiota, mutta samankaltaisen filosofisen ajatuksen esittäminen toisin käsittein ja eri näkökulmasta johtaa uudelleenlaiseen ymmärrykseen. Tulos oli miellyttävän kouriintuntuva. Toisin kuin monet muut harjoitteet, hengityksen seuraaminen tuottaa välittömän oivalluksen tietoisuuden rakenteesta.

Klemola onnistui osoittamaan, että filosofinen praktiikka todella on mahdollista: yksinkertaisella ja helposti toistettavalla harjoituksella voidaan saada vastaanottava ihminen huomaamaan asioita, jotka ovat samaan aikaan sekä filosofisesti että henkilökohtaisesti merkittäviä. Filosofisesti kiintoisa ajatus, etten välttämättä ole vastuussa kaikesta siitä, mitä sisäinen puheeni pulputtaa, voi olla monille varsin vapauttava. Tietenkään kaiken filosofisen praktiikan ei tule koostua kehollisista harjoituksista, eikä Klemola näin väittänytkään. Länsimaisittain perinteisemmän filosofoinnin avulla saavutettavat tulokset ovat aivan yhtä arvokkaita. Filosofisen praktiikan ei kannata asettaa kumpaakaan lähestymistapaa etusijalle. Lopulta toiminnalle on vain kaksi ilmeistä vähimmäisvaatimusta: filosofisuus ja terapeuttisuus. Filosofisuus tarkoittaa oivallusten yleisyyttä, terapeuttisuus niiden omakohtaista merkitystä.

*Risko Koskensilta &  
Lauri Polvivaara*

### Viite

- 1 Kaikessa laaja-alaisuudessaan kyky katseluvinkkelin siirtelyyn on kuitenkin vaarassa trivialisoitua. Ks. Tuukka Tomperi, Näkökulmien vaihtamisesta lavealla pensselillä. *niin & näin* 4/07, 63–64. Numeroiden 4/99 ja 4/07 teemapaketit piirtävät yleiskuvan filosofisesta praktiikasta.