

Elli Arivaara

Filosofisista lohdutuksista

Filosofin vastaanotolla saatetaan päätyä suurten elämänkysymysten pariin. Tie niihin kulkee kuitenkin usein hyvin arkisten asioiden ja huolien kautta. Avaruusperspektiivistä katsottuna ne kutistuisivat huomaamattomiksi, mutta kun filosofi ja vierailija ovat molemmat maan kamaralla, ne muuttuvat oviksi uusiin maailmoihin.

Viime vuosikymmeninä filosofia on saavuttanut suosiota monilla käytännön alueilla. Eräs näistä on ollut filosofinen neuvonta ja vastaanotto-toiminta. Filosofin vastaanotto herättää kuulijoissa uteliaisuutta: *Mistä filosofin vastaanotolla keskustellaan – suurista elämän aivoituksistako? Ja miten filosofinen praktiikka eroaa psykoterapiasta?*

Filosofian terapeuttiset ominaisuudet olivat tunnettuja jo antiikissa ja lohdutuskin juontaa juurensa kauas Rooman valtakuntaan. Länsi-Roomassa kuolemaan tuomittu filosofi Anicius Manlius Severinus Boëthius (n. 480–526) etsi filosofian lohdutusta, kun hänet oli syösty

asemastaan ja erotettu perheestään keisarin epäsuosion vuoksi. Vangittu Boëthius käy dialogia itsensä valtiatar Filosofian kanssa ja keskusteluissa vilahtelevat niin Platon kuin rouva Fortunakin, tuo oikukas onnetar. Filosofi saa kuin saakin lohtua ja saavuttaa lopuksi myös jonkinlaisen rauhan. Jälkipolvia hän kehottaa noudattamaan hyveitä ja asettamaan toivonsa ajasta ikuisuuteen – tekemme kuitenkin lopulta punnitaan kaikkinäkevän oikeuden edessä.

Kuoleman väistämättömyyden kirvoittama lohdutus on kaukana aikamme filosofisen lohdutuksen etsijästä. Lohdutuksia on viime vuosina tehnyt tunnetuksi brittifilosofi Alain de Botton laatimalla aiheesta best-sellerin ja tv-ohjelman. de Bottonin ote on ymmärrettävästi hiukan ke-

veämpi kuin Boëthiuksen, hän kun ei istu vangittuna vaan popularisoi filosofiaa vapaana ja vapaasti. Hänen pyrkimyksensä on osoittaa, kuinka filosofia voi olla avuksi esimerkiksi silloin, kun ihminen joutuu epäsuosioon tai rahavaikeuksiin.

Lohdutusta, neuvontaa ja syviä mietteitä

Kuinka filosofia sitten lohduttaa ja mihin tämä lohdutus pyrkii? Lieventämään tuskaa? Hyvän elämän alkuun? Mielenrauhaan? Syviin mietteisiin vai viisaisiin neuvoihin? Tarkastelkaamme kysymyksiä käytännön kautta. Esimerkki on filosofin vastaanotolta:

Roosa on 30-vuotias, yksin elävä, arvostetussa työpaikassa oleva nainen, jonka

” Älä vaadi, että asiat tapahtuvat niin kuin sinä toivot, vaan toivo niiden tapahtuvan niin kuin ne tapahtuvat. Silloin elämässäsi vallitsee rauha.”

korkeakoulututkinto on jäänyt kesken. Roosa tuntee itsensä riittämättömäksi. Työ vaatii koko ajan enemmän ja enemmän ja työajat venyvät. Roosa kokee epäonnistuneensa opinnoissaan, koska ei ole valmistunut. Hän syyttää itseään myös siitä, että ei saa ”asioita” valmiiksi, eikä käytä lahjojaan optimaalisella tavalla.

Roosa ei mielestään riitä, mutta kelle tai mihin hän ei riitä?

Epiktetoksen mukaan ihmisen mielenrauhaa eivät häiritse asiat sinänsä vaan suhtautuminen asioihin. Ihminen kärsii siis käsitystensä vuoksi.

Roosan käsitys omasta riittämättömyydestään perustuu sille, ettei hän ole suorittanut tutkintoaan loppuun. Käsitys on hänen omansa, mutta sitä tukee yhteiskunnan kielteinen suhtautuminen korkeakouluopiskelijoihin, jotka eivät valmistu suositusajan puitteissa. Onko Roosan käsitys pohjimmiltaan hänen omansa vai onko hän vain omaksunut yhteiskunnan sekä perheen kannan? Onko Roosa riittämätön ja mitä riittämättömyys Roosalle tarkoittaa?

Keskusteluissa käy ilmi, ettei Roosa koe täyttäneensä tehtävänsä ja velvollisuuttaan yhteiskunnassa. Lahjakkaasta oppilaasta on odotettu perheessäänkin paljon. Toisaalta perhe on jo ylpeä hänestä, koska ura on avautunut arvostetussa yrityksessä. Ongelmana on nyt, että Roosa ei viihdy enää työssään eikä tunne sen arvoja omakseen.

Roosa käy vastaanotolla kaiken kaikkiaan neljä kertaa. Toisella kerralla hänellä on uutisia:

Roosa kertoo irtisanoutuneensa työstään. Hänellä ei ole uutta työpaikkaa tiedossa ja ystävät ja perhe kauhistelevat. Roosa itse on kuitenkin tyytyväinen. Toisaalta muiden kommentit eivät ole jääneet huomiotta ja huoli tulevaisuudesta on jo alkanut painaa. Roosa on päättänyt, ettei etsi uutta työpaikkaa vaan muuttaa suuntaa opintojensa suhteen ja hakeutuu uudelle alalle. Sel-laiselle, jonka tuntisi enemmän omakseen ja jossa hän voisi valjastaa oman osaamisensa muiden auttamiselle.

Perhe ja useat ystävätkin kummeksuvat tätä suunnanvaihdesta ja epäilevät koko suunnitelmaa. He arvelevat, että Roosa on naiivi haihattelija, joka ei saata asioita päätökseen vaan innostuu aina uudesta ja sitten jättää aloitetun kesken. Roosa on itsekin taipuvainen arvioimaan itseään impulsiiviseksi ihmiseksi, joka innostuu helposti, mutta jonka innostus helposti myös lopahtaa.

Filosofin mielestä Roosan ratkaisu kuulostaa hyvältä. Ajattelu vaatii aikaa ja tilaa ympärilleen, työn oravanpyörässä se ei ole mahdollista.

Entä mitä *hyvä elämä* Roosan tapauksessa pitäisi sisällään? Roosan hyvä elämä koostuisi työstä, jolla on merkitystä sekä perheestä ja tulevaisuudessa lapsista – maltillisia haaveita. Keskustelu Roosan kanssa polveilee yhteiskunnallisesta tilanteesta perheen arvoihin ja irtisanoutumisen kautta pelkoon, ettei hän koskaan saa mitään valmiiksi vaan jää aina puoliteihen. Tästä päädytään keskustelemaan siitä, mikä on valmista, mikä puolinaista ja tuleeko mikään koskaan todella valmiiksi? Useista asioista innostumista voi pitää myös

tutkimusmatkailijan luovana asenteena. Piirre saa keskustelussa uuden ulottuvuuden, varsinkaan kun sitä ei liitetä valmiiksi tekemiseen ja asioiden loppuun saattamiseen. ”Älä vaadi tapahtumien noudattavan asettamaasi aikataulua vaan anna tapahtumien tapahtua ajallaan”, sanoo Epiktetos.

Entä kenen kannalta on tärkeää, että Roosa valmistuu? Veronmaksajien, vanhempien vai hänen itsensä? Miksi ylipäätään jaetaan valmistumisesta kertovia todistuksia? Filosofi ja Roosa tuumivat, että asiat on yleensä syytä saattaa loppuun tai vaihtoehtoisesti päättää, että ei saata niitä loppuun, koska muutoin ne häiritsevät mielenrauhaa. Toisaalta kiire ei ole välttämättä hyväksi. Olisi ainakin tiedettävä, mihin kiiruhtaa. Epiktetosta myötäillen: ”Älä vaadi, että asiat tapahtuvat niin kuin sinä toivot, vaan toivo niiden tapahtuvan niin kuin ne tapahtuvat. Silloin elämässäsi vallitsee rauha.”

Pienistä eroista

Eroaako filosofinen neuvonpito psykoterapiasta? Vai pitäisikö praktiikkaa paremminkin verrata vaikkapa tanssiterapiaan? Filosofia, mielen askellus korvaa tanssin ja lopputuloksena on onnellisempi ihminen? Kenties niinkin voi käydä, mutta taideterapiassa on kuitenkin – uskallan väittää – kyse ilmaisukeinosta, joka toimii terapiana, kun taas filosofin vastaanotolla harjoitetaan ajattelua, ihmettelyä ja näkökulmanvaihtoa.

Useissa (joskaan ei kaikissa) terapioiden ihmistä rajoittaviksi tekijöiksi oletetaan traumat, tiedostamaton ja lapsuuden kokemukset, kun taas filosofin näkökulmasta katsottuna ihmistä kahlitsee enemmänkin ajattelelmattomuus, ajattelun kankeus tai ymmärryksen puute – ei niinkään lapsuuden kokemukset tai hankala suhde vanhempiin.

Filosofinen ihmiskuva perustuu ihmisen kyvyille ajatella, harkita ja tehdä valintoja: lähtökohtaisesti hänet nähdään vapaana valitsemaan näkökulmansa ja asenteensa. Ihminen ei siis ole niinkään traumojensa kuin ajatustensa vanki.

Filosofia voi tässä verrata jooga-opettajaan, sillä parhaassa tapauksessa hän on mieleltään notkea kuin joogi on ruumiiltaan. Mieleltään jäykän filosofin vastaanottotoiminta taas on jatkuvassa vaarassa urautua, kuten mikä tahansa ei-avoin ajattelu.

Filosofin valinta

Vastaanottoa pitävä filosofi tarvitsee kokemusta siitä, että filosofia voi helpottaa elämää, lohduttaa, jopa johtaa uusiin syvähenkisempiin suuntiin. Filosofin vastaanotolla pitäisi myös olla mahdollista pohtia tilannetta arvovapaasti. Esimerkiksi Roosalle olisi saattanut riittää vain yksi käynti, jonka aikana olisi pohdittu käsitteiden merkitystä, tehty käsitteanalyysiä hänen tilanteestaan. Roosa tahtoi kuitenkin jatkaa käyntejä sekä pohdintaa siitä, mikä voisi olla hänelle paras mahdollinen tapa elää.

Antiikin filosofien pohtimana hyvä elämä sisälsi hyveitä – kuten oikeudenmukaisuus, rohkeus ja kohtuullisuus. Nämä tasoittivat tietä filosofialle, viisauden eli sofian rakastamiselle, ja eudaimonialle, onnelle. Eudaimoniaa ei kuitenkaan saavutettu nopeasti, vaan viisauden rakastaminen vaatii kärsivällisyyttä. Kysymys on pohjimmitaan elämäntavasta ja valinnasta. Ranskalaisen filosofin Pierre Hadot'n mukaan valitessasi filosofian valitset pyrkimyksen rohkeuteen, oikeudenmukaisuuteen ja kohtuuteen, mikä voi tarkoittaa myös omasta edusta luopumista.

Filosofian valitseminen elämäntavaksi vaatii askelta kohti itsenäistä ajattelua, joka saattaa tuntua vaikealta tai jopa tuskalliselta. Esimerkiksi Roosan oli osittain vaikea vapautua vanhempiensa näkökulmasta, koska nämä ovat hänen vanhempiaan, ja osittain siksi, koska he olivat nyky-yhteiskunnan toimintatapojen suhteen oikeassa: arvostetun työpaikan jättäminen saattaa joskus olla työuran ja talouden kannalta huono valinta.

Filosofinen elämä vaatii siis hyveiden soveltamisen lisäksi ajattelun taitoa. Kuinka sitä voisi harjoittaa? Ongelmana on se, että usein ajatte-

lussa tunnutaan painottavan tietoa ja oppineisuutta ymmärryksen sijaan.

Miten päästä tiedon yli ymmärrykseen ja kuinka välttää ajattelun urautumat? Tämä ei liene edes täysin mahdollista, mutta pyrkimys siihen on tärkeä. Ajattelu vaatii kärsivällisyyttä, aikaa ja pitkäjänteisyyttä. Vertailevana esimerkkinä voi jälleen pitää joogia, joka kietomalla jalan niskan ympäri tuo esiin sen, että on kauan työstänyt kehonsa notkeutta.

Filosofinen elämä

Oletetaan, että Roosa päättäisi valita filosofian elämäntavaksi. Kannataisiko hänen jatkaa käyntejään filosofin vastaanotolla? Miksi ei, kuten joogikokelaskin voi olla mestarin opetuksessa. On kuitenkin muistettava, että opettaja, vaikka hän olisi kuinka edistynyt, voi kuitenkin opettaa vain itsensä verran, loput on kokelaan oivallettava ja harjoitettava itse. Mikäli filosofin vastaanotolla syntyy aitoa dialogia osapuolten kesken, on mahdollista saavuttaa viisauden välähdyksiä. Näinä onnekkaina kertoina niin vierailijan kuin filosofinkin ymmärrys kasvaa hiukkasen.

Aina ei edes ymmärrys auta arjen vaatimuksissa. Roosalla ei ole lapsia, mikä helpottaa valintojen tekoa, mutta miten sovittaa filosofia yhteen elannon hankinnan ja perheen tarpeiden kanssa? Hadot'n mukaan filosofi onkin usein kouriintuntuvan tietoinen yksinäisyydestään ja voimattomuudestaan maailmassa, jossa raha hallitsee tiedostamattomana hirmuvaltiaana. Hän muistuttaa myös, että antiikin filosofia – sen kautta ilmennyt filosofinen elämä – oli sitoutunut lähimmäisistä huolehtimiseen, ihmisrakkauteen. Tätä tehtävää ei nykyfilosofiankaan tulisi unohtaa.

Roosa lopettaa vastaanotolla käymisen, koska tuntee pärjäävänsä omillaan. Hänen aikomuksenaan on edelleen suuntautua työhön, jossa hän voi auttaa muita ihmisiä. Luultavasti hän matkalla kohti päämääräänsä jättää monta asiaa kesken ja muuttaa suuntaa. Eivätkä vanhemmat ehkä koskaan ymmärrä,

miksi hän jätti hyväpalkkaisen ja arvostetun työnsä, mutta ehkä Roosa jonain päivänä löytää sen, mitä niin monet etsivät: elämän, jossa vallitsee rauha.

Kenties hän päättää valita filosofisen elämän päämääräkseen, mitä se hänelle sitten merkinneekin. On toki mahdollista, että Roosan päämäärä muuttuu matkan varrella vankilaksi, hän tempautuu jälleen mukaan suorittamiseen ja päätyy takaisin oravanpyörään – sitä filosofi ei ehkä koskaan saa tietää. Hän kuitenkin salaa toivoo, että Roosa muistaisi Epiktetoksen mietteen:

”Huomio tulee kiinnittää henkiseen puoleen. Muut toiminnot suoritetaan ohimennen ilman ylenmääräistä ajan kulutusta.”

Kirjoittaja pitää filosofin vastaanottoa Helsingissä. Roosa on fiktiivinen yhdistelmä useasta hänen vierailijastaan.