

KAKSI OLEMISEN TAPAA JA AJATTELUN LIIKE – KOHTI NÄKEMYSTÄ, KUINKA EKSISTENTIAALINEN OIVALTAMINEN KASVATTA HYVINVOINTIA



sa Saarisen (2012) elämänfilosofisilla luennoilla (life-philosophical lectures) käy kirjava joukko ihmisiä, jotka eri syistä osallistuvat tilaisuuteen. Eräs saattaa harkita työpaikan vaihtoa. Toista saattaa askarruttaa motivaation puute. Kolmas on paikalla ehkä puhtaasta mielenkiinnosta tai kiinnostuneena nosteen mahdollisuudesta.

Osallistumisen syystä riippumatta lukuisat osallistujat saavat tilaisuudesta silminnähettävää elinvoimaa. Tämä yksilöllisesti koettu, usein merkittävä lisä kunkin elämään, joka kuitenkin on kaikilla jossain määrin samankaltainen (Kenttä 2012; Korhonen 2012; Saarinen 2012), voidaan nähdä Esa Saarisen käytännön filosofian tavoitteena: ”Soveltava filosofia uskoo, että ihminen voi kehittyä ihmisenä paremmaksi ja että hänen on aiheellista tulla paremmaksi. Filosofia joka ei tuota hyvää elämää on epäonnistunutta filosofiaa” (Saarinen 2003, 10).

Jo antiikin ajoilta kumpuavat ja varsinkin Sokrateen hahmoon kulminoituvat filosofian suulliset traditiot toimivat keskeisenä inspiraationa ja suunnannäyttäjänä Esa Saarisen filosofiassa (ks. Hadot 2010; Saarinen 2003; 2008; 2012). Tämä tosiasia on elävästi esillä Esa Saarisen Pafos-seminareissa, yritysluennoilla ja muissa esiintymisissä, jotka yhdessä muodostavat kasvualustan hänen positiiviselle filosofialleen (positive philosophical practice, Saarinen 2012, 16). Esa Saarisen ”vitalistisen, ihmisuskoksen ja arkifilosofisen lähestymistavan” (Saarinen ja Slotte 2005, 217) keskeinen pyrkimys on ruokkia kunkin osallistujan ”ajattelun liikettä”: ”Filosofia on henkilökohtaisen elämänmestaruuden apuvoima ja sydämen äänen tiedetaidetta. Sen työmenetelmänä ovat sanat, järkeily, ajatusyhteydet, kielikuvastot ja mielikuvastot, ennen kaikkea: ajattelun liike” (Saarinen 2003, 9). Esa Saarisen pyrkimyksessä lisätä osallistujien ajattelun liikettä voidaan nähdä se perustavan tärkeä uskomus, että ”syventymällä pohdiskelevasti omiin ajatuksiin ihmisen on mahdollista vahvistaa omaa hyvän elämän projektiaan ja hyvän elämän pyrkimystä sinänsä” (Saarinen ja Slotte 2005, 218) sillä ”ihmisissä on aina voimavaroja, vahvuuksia ja kauneuksia, joita elämän tähänastinen toteutuma ei ole paljastanut” (emt., 219). Esa Saarinen (1988, 150) on ilmaissut asian myös analyttisemmin: ”Olemisella on laatumääreensä: on tarkasteltava olemisen tapaa.”

Kuten Esa Saarisen lähestymistavasta käy ilmi, hyvän elämän projektia voidaan ja on ehkä syytäkin lähestyä moninaisista tarkastelusuunnista. Tässä otamme lähtökohdaksi kaksi tapaa hahmottaa hyvä elämä ja pohdimme, miten *ajattelun liike* voidaan nähdä niiden yhteydessä. Samalla tulemme tarkastelleeksi perusteita edellä mainitulle uskonnolle, että ajattelun liikkeellä voi perustavalla tavalla vahvistaa ihmistä. Tarkoituksenamme on tarkastella kahta erityisen keskeistä olemisen tapaa (modes of existence, Fromm 1976/1997; modes of being in the world, May

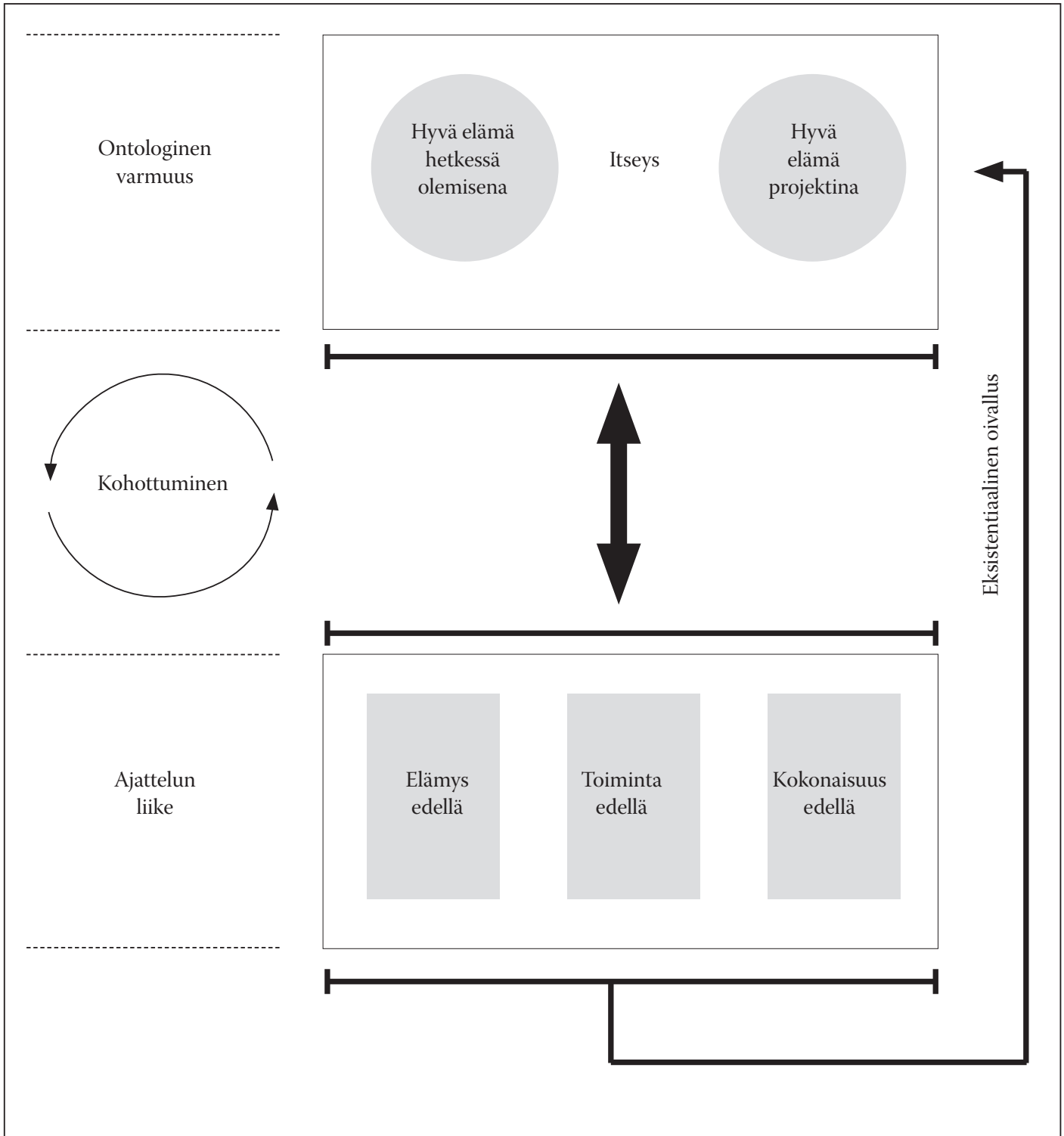
1983/1994; R.D. Laing 1960/2010), joiden suhteen kunkin osallistujan yksilöllinen ajattelun liike ottaa muotonsa. Kaksi tarkasteltavaa olemisen tapaa ovat (1) 'hyvä elämä hetkessä olemisena' ja (2) 'hyvä elämä projektimaisena objektina'. Uskomuksemme on, että Esa Saarinen soveltavassa filosofiassaan käsittelee näiden kahden olemisen tavan välillä värähtelevää jännitettä. Esitämme, että on eri tapoja, joilla ajattelun liike voi työstää tätä jännitettä, niin että syntyy merkittävää "kohottumista" (elevation, ks. Saarinen 2012). Selvyyden vuoksi sanottakoon, että jäsennyksessämme kohottuminen tarkoittaa henkilökohtaisesti merkittävää, pitkäjänteistä ja moniulotteista oman elämän parantumista (ks. kuva 1 alla; ks. myös Kenttä 2012; Korhonen 2012). Tähdennettäköön, että keskitymme tarkastelussamme Saarisen luennolle osallistuvan henkilön näkökulmaan ja hänen ajattelunsa liikkeeseen. Näin ollen emme keskity tarkastelemaan Esa Saarisen filosofian sisältöjä sellaisenaan.

Esittämässämme jäsennyksessä se psykologinen tila, jota Esa Saarinen (2012) kutsuu "kohottumiseksi" (elevation) voidaan myös ajatella sellaisena *dynaamisena tilana*, jossa 'tässä ja nyt eläminen' ja 'elämän projektina' välillä väreilevä jännite toimii ihmisen kasvua edistävästi. Tämän jännitteen voidaan nähdä kumpuavan ihmisen perustavasta taipumuksesta itsensä toteuttamiseen ja kasvuun (Deci ja Ryan 2000; Goldstein 2000; Horney 1950/1991; Maslow 1987; May 1983/1994; Rogers 1961/2004). Tulemme esittämään, että tarkastelemamme jännitteen luova – kunkin elämäntilanteeseen sopiva ja aina tilapäinen – ratkaisu on olennainen mekanismi yksilöllisen hyvinvoinnin ja kukoistuksen kasvussa. Toisin sanottuna väitämme, että olennainen mekanismi kohottumisen taustalla on ajatuksen liikkeellä kehitettävä dynaaminen tasapaino 'hyvä elämä hetkessä olemisena' ja 'hyvä elämä projektina' -hahmotustapojen välillä. Tätä kutsumme *eksistentiaaliseksi oivaltamiseksi*. On jo lupaavaa näyttöä siitä, että tämän tyyppistä kohottumista tapahtuu Esa Saarisen luennoilla (Kenttä 2012; Korhonen 2012; ks. myös Saarinen 2012).

Jäsennämme mainittua jännitettä lähinnä psykologisena ilmiönä yksilöllisen hyvinvoinnin näkökulmasta (ks. esim. Haybron 2008; Maslow 1987; Seligman ja Csikszentmihalyi 2000). Tarkastelussamme nostamme esiin tärkeitä yhtäläisyyksiä eri hyvinvointiteorioiden ja tutkimustraditioiden välillä, sillä uskomme, että voimme näin paljastaa jotain keskeistä hyvinvoinnista ja sitä kautta tarkastelemastamme ilmiöstä (vastaavanlaisia lähestymistapoja ks. McKnight ja Kashdan 2009; Maslow 1987; Wilber 2000; ks. myös Hadot 2010). Pyrimme saattamaan toisiinsa nähden ehkä kaukaisiksikin miellettyjä teorioita ja näkemyksiä lähemmin yhteen. Tässä pyrkimyksessä esitämme oman viitekehuksemme, joka selkeyttää suhdettamme eri hyvinvointiteorioiden kokonaisuuteen. Viitekehuksemme esitellään kuvassa 1, joka havainnollistaa näkemyksemme keskeisimpiä käsitteitä ja näiden välisiä yhteyksiä.

Aluksi taustoitamme, mitä tarkoitamme kahdella eri olemisen tavalla. Kuvaamme, miten nämä olemisen tavat muodostavat ihmiselle kaksi erityislaatuista, eriävää tapaa hahmottaa itsensä maailmassa. Sitten esitämme muun muassa "systeemiällyn" (Hämäläinen ja Saarinen 2006) käsitteeseen nojautuen, miten nämä olemisen tavat ovat usein sopuoinnussa inhimillisessä toiminnassa. Tämän jälkeen käymme läpi, miten kahden olemisen tavan välillä vallitseva jännite ja sitä muokkaava ajattelun liike on mahdollista hahmottaa tässä yhteydessä. Sitten esitämme, että on kolme ajattelun tai eksistentiaalisen oivaltamisen tyyliä, jotka mahdollistavat kohottumisen. Lopuksi jo tehdyistä hyvinvointitutkimuksista (Kenttä 2012; Korhonen 2012) tulkitsemme joitakin Esa Saa-

risen luennolle osallistuneiden keskeisiä huomioita muun muassa omasta kasvustaan ja esittäme, miten ne voidaan tulkita esittämästämme viitekehyksestä käsin. Tarkoituksena on havainnollistaa Esa Saarisen luennolle osallistuneiden ajattelun liikkeen kehitystä ja sitä, miten tämä kehitys rinnastuu hyvinvoinnin kasvuun.



Kuva 1. Esittämämme viitekehyksen keskeisimmät käsitteet ja niiden väliset yhteydet

Kaksi olemisen tapaa

Vaikka 'hyvä elämä hetkessä olemisena' ja 'hyvä elämä projektina' välinen jännite on länsimaisessa kulttuurihistoriassa ehkä vahvimmin esillä juuri Sokrateen elämässä ja varsinkin hänen kuolemassaan (ks. Faidon dialogi, Platon 1999), on keskustelu syytä aloittaa lähempää nykyhetkeä ja hyvinvoinnin teemaa. Otamme alun viitepisteeksi Erich Frommin (1976/1997; ks. myös 1947/2003; 1993/2009) tutkielman hyvinvoinnista, joka valottaa merkittävällä tavalla kahta tarkasteltavaa olemisen tapaa.

Psykoanalyyttikkona keräämiensä kokemustensa rikastamana Fromm on tutkinut kahta ihmisenä olemisen tapaa ja niiden välistä jatkumoa (ks. myös existential dichotomy, Fromm 1947/2003, 30), jota Fromm (1976/1997, 14) kuvaa "olemassaolon ratkaisevana ongelmana" (most crucial problem of existence). Kahta olemisen tapaa hän kutsuu *olemiseksi* (being) ja *omistamiseksi* (having). Olemisen tavalla Fromm (1976/1997, 20–21) tarkoittaa kokonaisvaltaista "suuntautumista itseen ja maailmaan" – rakennetta joka "kokonaisvaltaisesti määrää ihmisen ajattelun, tuntemisen ja toiminnan". Toisin sanoen olemisen tapa (mode of existence) määrittelee, miten ihminen kokee maailmansa ja pyrkii kasvamaan ihmisenä. Frommin mukaan myös "Elämän mestarit" (Masters of Living) kuten Buddha, Mestari Eckhart ja Karl Marx pitivät keskeisenä tätä jakoa olemisen ja omistamisen välillä. Frommin oma lähtökohta on, että hedoninen yltäkylläisyys ja hyvinvoinnin näkeminen omistuksen kasvattamisena eivät tavoita hyvinvoinnin todellista olemusta, joka hänen mukaansa liittyy lähemmin olemiseen (being). Fromm liikkuu analyysissään lähes yhtä paljon yhteiskunnallisella kuin psykologisella tasolla. Frommin pääteesi voidaan ymmärtää seuraavasti: yhteiskunnassamme ja kulttuurissamme omistaminen on "luonnollinen" (Fromm 1976/1997, 24) ja ehkä jopa ainoa sosiaalisesti hyväksytty tapa edistää olemassaoloaan, mutta tämä tapa ei tosiasiallisesti edistä ihmisten hyvinvointia (ks. myös Diener 2000; Lyubomirsky 2009; Seligman 2011). Joitakin Frommin (emt.) esiin nostamia olemisen ja omistamisen tunnusomaisia piirteitä on esitetty taulukossa 1. Fromm löytää hahmotukselleen käsitteellisiä yhtymäkohtia myös antiikin filosofiasta muun muassa Herakleitoksen ja Platonin ajattelusta.

Oleminen (being)

Toiminta, liike
'Itse' kokijana, subjektina
Aito vääristymätön suhde maailmaan
Syvä ymmärrys
"Tässä ja nyt"
Sanojen tavoittamattomissa
Kokemuksellisesti eloisaa
Itsensä toteuttaminen, ilo ja rakkaus
Jakaminen, antaminen, uhrautuminen

Omistaminen (having)

Pysyvyys, muuttumattomuus
'Itse' objektina, omaisuutena ja ominaisuuksina
"Elämä on omistamista."
Tiedonkeruu
Menneisyys, nykyhetki ja tulevaisuus
Sanojen määrittelemää
Kokemuksellisesti kuollutta
Oman edun tavoittelu
Itsekeskeisyys

Taulukko 1. Erich Frommin kaksi olemisen tapaa ja niiden keskeiset ominaisuudet.

Frommin näkemyksen mukaiseen olemiseen (being) kuuluu 'itsen' näkeminen muuttuvana muuttuvassa maailmassa. Sitä kuvaa täysivaltainen läsnäolo hetkessä, pyrkimys henkilökohtaiseen kasvuun, ykseys muiden ihmisten kanssa, kokemuksellinen eloisuus ja syvempi, sanojen ulottumattomissa oleva ymmärrys maailmasta. Tämän olemisen tavan Fromm suhteuttaa omistamiseen (having), jossa 'itse' nähdään stabiilien ominaisuuksien määräämänä objektina, elämän kehittäminen omistuksen kasvattamisena (possessions), abstraktin tiedon haalimisena ja vallan ja itsenäisyyden kasvattamisena muihin ihmisiin nähden; jossa elämä nähdään projektina, jolla on menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus. Frommin mukaan omistaminen on primitiivisempi, keräilyyn ja haalimiseen perustuva olemisen tapa, joka on perua evolutiivisesta selviytymistaistelusta.

Frommin esiin tuomien kahden olemisen tavan välillä vallitsee myös tietty dynamiikka. Frommin mukaan ainoastaan luopumalla omistamisesta (having) ja siihen liittyvistä ajattelutavoista voi olemisen (being) lisääntyä. Näiden kahden olemisen tavan välillä on siis jatkumo (continuum, Fromm 1947/2003, 86), ja se kohta, missä kukin ihminen on tällä jatkumolla, vaikuttaa olennaisesti hänen hyvinvointiinsa (Fromm 1976/1997, 14, 86; 1947/2003). Tämä dynaaminen jatkumo (constant and unavoidable disequilibrium, Fromm 1947/2003, 29), joka meidän jäsenyksessämme kuvastaa kahden olemisen tavan välillä vallitsevaa jännitettä, muodostaa tarkastelumme ytimen. Seuraavassa kirkastamme tätä ydintä ja kahta olemisen tapaa.

Frommin teoretisoinnin keskiössä on näkemyksellinen jako subjektiivisen ensimmäisen (minä, olemisen) ja objektimaisen kolmannen persoonan (hän, omistaminen) välillä. Frommin kuvaamaan omistamiseen voidaan esimerkiksi nähdä olennaisesti sisältyvän tietty esineellisyys ja eristäytyneisyys kokemusmaailmasta (vrt. self-alienation, Zahavi 2008). Fromm on kiteyttänyt tämän perustavan dikotomian seuraavasti: "Elämisen taiteessa [art of living] *ihminen on sekä taiteilija että taiteensa objekti*; hän on kuvanveistäjä ja marmoripatsas; lääkäri ja potilas" (Fromm 1947/2003, 12, kursivoinnit alkuperäisessä).

Kyseiset kaksi perspektiiviä ovat ihmiselle tavallisia tapoja hahmottaa itsensä. Näiden välinen kahtiajako onkin toistunut niin filosofiassa kuin sosiologisessa tutkimuksessa (vrt. I ja Me, esim. Mead 1962; Searle 2004; Zahavi 2008). Ihminen voi esimerkiksi nähdä itsensä sellaisena, jolla *on* auto, asunto, perhe ja muita asioita. Hän voi vaihtoehtoisesti nähdä itsensä perheensä kanssa *olemisena* tai työstään nauttimisena. Olemassaolon voi siis nähdä subjektina – itsen kautta koettuna hetken virtana (ks. Csikszentmihalyi 1990/2010) – tai objektina – sellaisten ominaisuuksien summana jotka rakentavat elämän projektin (ks. Bauman 2008). Voidaan väittää, että kulttuurimme arvoihin kuuluu, että hyvään elämään kuuluu näiden kahden olemisen tavan jonkinlainen tasapaino (esim. de Botton 2000; 2004). Esimerkiksi heidän, jotka kärjistetysti lisäävät varallisuutansa mutta eivät nauti työstään, tai heidän, jotka elävät jokaisen päivänsä kuin viimeisen, nähdään usein yhteiskunnassamme elävän epätasapainoista elämää.

Frommin argumentti on, että nämä kaksi olemisen tapaa ovat yleispätevämpiä kuin yleisesti tiedostetaan. Ehkä hyvinkin yksilölliset olemisen tavat voidaan hahmottaa juuri näiden kahden olemisen tavan kautta. Fromm argumentoi lisäksi sen puolesta, että ihmisen tapa ymmärtää itsensä ja olemassaolonsa on ehkä hyvinkin suorassa yhteydessä hänen tapaansa tuntea, toimia ja ajatella (vrt. self-theories, Dweck 2000). Toisin sanoen tarkastelemalla sitä tapaa, jolla ihmiset yleisesti ymmärtävät itsensä, voidaan sanoa yllättävän paljon ihmisen tavasta elää ja olla. Rajaamme

tarkastelumme tässä yksilölliseen hyvinvointiin, ja täten esimerkiksi Frommin yhteiskunnalliset argumentit jäävät rajauksemme ulkopuolelle.

Frommin esittämä jako on ollut erityisen merkittävä sekä psykoterapeuttisessa tutkimuksessa että motivaation teoretisoinnissa, ja seuraavaksi esitettävä lyhyt katsanto näihin kahteen teoriakenttään todennäköisesti mahdollistaa syvemmän ymmärryksen esitetystä kahdesta olemisen tavasta. Nämä kaksi teoriakenttää ovat myös muista syistä merkittäviä tarkastelumme kannalta. Psykoterapeuttinen kirjallisuus on erityisen ansiokkaasti tutkinut juuri yksilöiden mielenliikkeitä ja näiden yhteyttä hyvinvointiin, mikä on tässä käytävän tarkastelun keskeinen teema. Lisäksi tämä tarkastelu taustoittaa Frommin psykoanalyttistä näkökulmaa. Motivaatiokirjallisuus on toisaalta tutkinut ihmisiä hoitokontekstin ulkopuolella nk. luonnollisissa olosuhteissa.

Itsen ylittäminen ja rajaaminen psykoterapiassa

Psykoterapiassa esimerkiksi Karen Horney (1950/1991) on esittänyt Frommin näkemyksiä vastaavan jaon todellisen itsen (real self) ja idealisoidun itsen (idealized self) välillä (vrt. embodied self ja unembodied self, R. D. Laing 1960/2010). Horneyn mukaan todellinen itse rakentuu syvästä tunteuksesta ja kosketuksesta siihen ”keskeiseen sisäiseen voimaan” (central inner force, 17), jota hän kutsuu itsensä toteuttamiseksi (self-realization). Tämä voima tai tarve ajaa Horneyn mukaan ihmistä kohti henkilökohtaista kasvua ja potentiaalinsa kehittämistä (ks. myös esim. Maslow 1987; May 1983/1994; Rogers 1961/2004). Horneyn mukaan itsensä idealisoiminen on toisaalta yhteinen perusta monille neurooseille, jotka tässä yhteydessä voidaan yksinkertaisesti ymmärtää psykologisen kasvun esteinä tai itsen vääristyminä (ks. myös Kohut 1977/2009). Horneya mukaillen voidaan sanoa, että kun ihminen idealisoi itsensä, hän tavallaan samalla tuotteistaa itsensä muun muassa mielikuvituksen avustamana ja tällä pyrkii epärealistisissa mittasuhteissa määräämään oman kohtalonsa. Tässä prosessissa ihmisen todellinen itse ja esineellinen itse sekoittuvat, ja hän alkaa luulla olevansa esineen kaltainen. Frommin sanastossa voidaan ajatella, että itsensä idealisoi luulee voivansa hallita koko olemassaoloaan, koska hän ”omistaa” itsensä.

Itsen idealisoimisella Horney siis tarkoittaa liian pitkälle vietyä itsen esineellistämistä, joka on merkittävällä tavalla erossa kokemusmaailmasta tai ruumiillisesta todellisuudesta (ks. myös R. D. Laing 1960/2010; Siegel 2011; Rogers 1961/2004). Tähän kuuluu muun muassa epärealististen odotusten kohdistaminen itseän, itsen näkeminen jumalaisena tai sankarillisena sekä erityisen vahva omakuvan suojeleminen. Horneyn mukaan yleisellä tasolla voidaan ajatella, että se energia, jonka ihminen voi laittaa omaan kasvuunsa tai potentiaalinsa toteuttamiseen, suuntautuu neuroottisilla ihmisillä lähinnä epärealistisen ja ihannoidun omakuvan säilyttämiseen. Tämä muuttaa ihmisen koko elämää ja kehitystä (vrt. Fromm 1976/1997). Horneyn esittämä jako sisältää Frommin tavoin olennaisena osana eron itsen näkemisen muuttuvana ja itsen esineellistämisen välillä.

Toisena valaisevana esimerkkinä psykoterapian maailmasta on syytä mainita Rollo Mayn teoretisoinnit. May (1983/1994) on verrannut omassa Nietzscheä ja Kierkegaardilta ammentavassa ”eksistentiaalisessa psykologiassaan” myös taulukossa 1 esitettyä subjekti–objekti-jakoa (minä vs. hän) ”länsimaisen ajattelun syöväksi” (s. 70), joka hänen mukaansa haittaa olemassaolon näkemistä dynaamisena prosessina ja ihmisen kykyä jatkuvaan ”itsensä ylittämiseen” (self-transcendence)

(ks. Peterson ja Seligman 2004). Frommin rinnalla myös May on pitänyt olemisen (being) laatu-määreitä erityisen keskeisinä ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Mayn edistämässä terapian muodossa pyritään auttamaan ihmisiä löytämään ”elävä persoonansa” (living person, 53) tai oleminen (being) lokeroivan ja epäinhimillistävän kulttuurin keskeltä. Tätä olemista May kuvailee muun muassa sisäisenä varmuutena, rauhallisuutena, merkityksen kokemisena, aitoutena, prosessina ja kasvuna (vrt. being, Fromm 1976/1997; ks. myös Frankl 1946/2006). May tähdentää, että kyse ei ole tietyn elämänfilosofian sisäistämisestä vaan pyrkimyksestä tarttua elämään (endeavor to grasp life, 59) ja olemassaolon tosissaan ottamisesta (taking of existence seriously, 169) (vrt. eksistentiaalinen minä, Saarinen 1988). Yhtäläisyydet Mayn ja Frommin näkemyksissä ovat ilmeiset.

Eräs olennainen ero Frommin ja Mayn näkemyksissä on kuitenkin syytä tuoda esille. Mayn (1983/1994, 129) mukaan olemisessa (being) ihmisen olemassaolon muodot (modes of being in the world) yhtenevät ja hän kykenee olemaan niissä samanaikaisesti (vrt. integrated awareness, Perls ym. 1951/2009; Brown ja Ryan 2003). Oleminen vain yhdellä tavalla tai yhdessä maailmassa (kokemuksellisesti tai abstraktisti, minä–hän, subjekti–objekti) on Mayn mukaan merkki mielenhäiriöstä. May siis tähdentää, että hyvinvoinnin kannalta ihmisen tulisi olla Frommin esittämällä jatkumolla eikä kummassakaan ääripäässä (palaamme tähän myöhemmin).

Niiltä osin kuin Frommin, Horneyn ja Mayn ihmisen kasvuun liittyvät näkemykset ovat yhdistettävissä, ne voidaan muotoilla seuraavanlaisesti: ihmisen olemisen rakenteessa saattaa löytyä systemaattinen vääristymä kohti sen kaltaista ajattelemista, tuntemista ja toimintaa, mikä ei kasvata häntä ihmisenä (ks. myös Bauman 2008; de Botton 2000; 2004; R. D. Laing 1960/2010). Ajautuminen tätä vääristymää kohti on aina mahdollista. Frommin, Horneyn ja Mayn argumentit ovat siis suunnattuja tietynlaisen esineellisen, muuttumattoman ja usein ehkä idealisoidun omakuvan ja tämän ajattelutavan kerrannaisvaikutusten vastapainoksi – suunnannäyttäjiksi kohti yksilöllistä, itselle merkityksellistä ja kokemuksellista kasvua. Voidaan sanoa, että nämä kolme ajattelijaa ovat pyrkineet kohti jokseenkin samoja painotuksia psykologisessa kirjallisuudessa kuin mitä esimerkiksi Kierkegaard, Heidegger ja Sartre ovat esittäneet filosofiassa (esim. Saarinen 1988; 2001; Zahavi 2008).

Kaksi olemisen tapaa motivaatioteorioissa – keskiössä ihmisen itseys

Kuten jo tuotiin esille, tässä tarkasteltavaa kahta olemisen tapaa on tutkittu myös motivaatioteorian saralla. Tällä alueella sama kahtiajako olemisen tavoissa näkyy erityisen selkeästi Abraham Maslowin ja Carol Dweckin myös yleisesti tunnetuissa töissä.

Maslow (1987) tunnetaan ehkä parhaiten hierarkkisesta motivaatioteoriastaan, mutta hänen kuvauksensa itseänsä toteuttavista (self-actualizing) ihmisistä on ollut lisäksi varsin vaikutusvaltainen sekä arkielämässä että akateemisessa tutkimuksessa. Maslow (1968/2011) piti itsensä toteuttajia erityisen kypsinä ja ympäristöönsä nähden itsenäisinä henkilöinä eli läheisesti sellaisina kuin Fromm (1976/1997) kuvailee ”olemisen” ja Horney ”todellisen itsen”. Maslow (1987) siis kuvasi itsensä toteuttajia muun muassa sellaisina henkilöinä, joiden ote kokemuksellisesta todellisuudesta on erityisen vahva, jotka helposti hyväksyvät omat puutteensa, voivat nauttia hetkestä ja kokevat usein nostattavia kokemuksia, jotka kokevat tututkin asiat usein kuin ensimmäistä ker-

taa, jotka kokevat syvää yhteisyyttä muiden ihmisten kanssa mutta myös viihtyvät yksin ja jotka ovat harvinaisen riippumattomia muista ihmisistä.

Maslowin (1968/2011, 51) mukaan teoria tarpeitten tyydyttämisestä (need gratification) on kaiken henkilökohtaisen kehityksen keskiössä (vrt. Goldstein 2000; Kohut 1977/2009). Ottaen tämän lähtökohdaksi Maslow teoretisoi, että on kahdentyyppisiä motivaatioita: kasvuun (Growth-motivation) ja puutteeseen (Deficiency-motivation) pohjaavaa motivaatiota (vrt. Frommin oleminen ja omistaminen). Useimmat ihmiset ovat Maslowin mukaan ensisijaisesti suuntautuneita tyydyttämäänsä perustarpeet, joita ovat esimerkiksi ravinto, turvallisuus, yhteenkuuluvuus ja itsetunto. Maslowin mukaan heidän hyvinvointinsa perustuu tällöin puutteiden minimoimiseen. Johdonmukaisesti ja ehkä Freudinkin mukailleen Maslow (1968/2011; 1971/1993, 4) näkee, että ihmisten mahdolliset neuroosit aiheutuvat lähinnä tyydyttämättömistä tarpeista (vrt. Horney 1950/1991; ks. myös Kohut 1977/2009).

Maslowin (1968/2011) mukaan ihmisen koko motivaatorakenteessa tapahtuu kuitenkin merkittäviä muutoksia, kun hänen perustarpeensa tyydyttyvät ja hänestä kasvaa itsensä toteuttaja. Vahvasti eriksonilaiseen (Erikson 1959/1994) kehityspsykologiaan nojautuen Maslow (1987) teoretisoi, että kun perustarpeet tyydyttyvät, ihmiselle kasvaa uusia 'itsestä' (self) juontuvia tarpeita, joiden tyydyttäminen samalla kasvattaa itseä. Tätä Maslow tarkoittaa itsensä toteuttamisella (self-actualization). Itsensä toteuttajille siis rakentuu uusi suhde omiin tarpeisiinsa ja näiden aikaansaamiin jännitteisiin (tensions) – niistä tulee ilon ja kasvun lähde sen sijaan, että ne olisivat puutostiloja tai aukkoja olemassaolossa.

Maslowin mukaan tämän positiivisen jännitteen tunteminen ja sen mukaan toimiminen on erityisen keskeistä ihmisen kasvun kannalta (ks. myös Goldstein 2000; Horney 1950/1991). Maslowin teoretisoinnista on syytä huomata, että psykoterapeuttien (kuten Frommin) tapaan myös hän piti "itseä" ja siihen liittyvää (motivaatio-) rakennetta erityisen merkittävänä ihmisen kasvun kannalta ja siis uskoi, että ihmisen psykologisessa rakenteessa tai olemassaolossa tapahtuu merkittäviä muutoksia, kun hän siirtyy, Frommin (1976/1997; 1993/2009) sanastossa, puutteiden "omistamisesta" kohti (subjektina) "olemista".

Vastaava kahtiajako on ehkä vieläkin keskeisemmin esillä Carol Dweckin ansiokkaissa tutkimuksissa yli 30 vuoden ajalta. Dweck (2000; 2006) on käyttänyt käsitteitä *kasvun ajattelutapa* ja *esineellinen ajattelutapa* (growth mindset ja fixed mindset, vrt. Growth-motivation ja Deficiency-motivation, Maslow 1968/2011), kun hän on tutkinut näkemyksiä itsestä (self-theories) ja niiden vaikutuksia muun muassa oppimiseen ja suoriutumiseen. Dweckin (2000, xii) mukaan "näkemykset itsestä muodostavat ytimen kokonaisessa merkitysjärjestelmässä [meaning system]", jonka mukaan ihminen arvioi itsensä ja muut. Dweck on kokeellisissa tutkimusasetelmissä näyttänyt, että ihmisillä on tietty asennoituminen itseensä, jolla on erityisen suuri merkitys vastoinkäymisten ja tavoitteiden asettamisen yhteydessä. Hieman yleistäen nämä jo varhaislapsuudessa muodostuvat ajattelutavat voivat olla suunnattuja joko esineellistetyn omakuvan säilyttämiseen tai kokemuksesta oppimiseen. Esimerkiksi lapset, joilla on esineellinen ajattelutapa, keskittyvät tekemään helppoja tehtäviä, suoriutumaan muita paremmin ja välttelemään epäonnistumista. Ne, joilla on kasvun ajattelutapa, keskittyvät puolestaan oppimaan, kehittämään itseään, näkevät tarvittavan ponnistelun mukavana ja epäonnistumisen luontaisena osana oppimista. Tämä

ero lasten asenteellisessa suhtautumisessa itseään kohtaan on Dweckin (2000) mukaan vastoinikäymisten yhteydessä jopa merkittävämpi suoriutumisen selittäjä kuin esimerkiksi älykkyydsomäärä tai geneettiset tekijät.

Dweckin mukaan se, näkeekö ihminen itsensä ja varsinkin oman älykkyytensä kehittyvänä vai pysyvänä ponnistelua vaativissa tilanteissa, vaikuttaa muun muassa depression, itsetunnon ja ahdistuksen määrään sekä kykyyn selviytyä vastoinikäymisistä. Näkemys itsestä suuntaa tavoitteet joko kohti haastavampaa oppimista (learning goal) tai vaivattomampaa suorittamista, joka kuitenkin antaa ulospäin edullisen vaikutelman (performance goal). Dweckin (2000, 151) mukaan esineellisen ajattelutavan mukainen suoriutuminen antaa turvallisuutta – hallinnan ja ennustettavuuden tunteen – joka on rajatussa määrin hyväksi mutta liioiteltuna (kuten esineellisessä ajattelutavassa) estää oppimista ja altistaa pitkäaikaiselle toimintakyvyn laskulle. Kasvun ajattelutapaan sisältyy olennaisesti halu oppia riippumatta lähtötasosta, ja se näin ollen edistää sopeutumiskykyä. Huomionarvoista on, että Dweck tähdentää kykyä asettaa sekä oppimiseen että suorittamiseen tähtäviä tavoitteita (vrt. May 1983/1994).

On ilmeistä, että Dweckin kahtiajako on samoilla linjoilla Frommin ja Horneyn näkemysten kanssa siinä, että kasvun ajattelutapa (growth mindset) on suuntautunut kohti kokemusta (vrt. being, real self, embodied self) ja esineellinen ajattelutapa (fixed mindset) kohti omakuvan säilyttämistä ja parantamista (vrt. having, idealized self, unembodied self). Tarkastelumme kannalta tämä on olennaista, koska Dweckin tutkimukset osoittavat, miten jokapäiväisestä ilmiöstä on kyse. Lisäksi tämä havainnollistaa, miten hetkessä näyttäytyvät – itseen kulminoituvat – uskomukset voivat heijastua sekä lyhytaikaiseen toimintaan että koko elämän projektiin. Pienillä muutoksilla omakuvassa voi siis olla merkittäviä kerrannaisvaikutuksia koko elämän projektissa.

Tässä esitetyt näkemykset osoittavat, että tarkastelemamme kaksi olemisen tapaa ovat eri variaatioissaan osoittautuneet teoreettisesti mielekkääksi viitekehukseksi, kun tutkitaan ihmisten todellisia tapoja hahmottaa itseään ja maailma. Lisäksi näihin kahteen olemisen tapaan liittyvillä eriävillä ajattelutavoilla on psykoterapeuttisissa tapaustutkimuksissa ja kokeellisissa tutkimusasetelmissä todettu olevan merkittäviä yhteyksiä sekä suoriutumiseen että hyvinvointiin (Dweck 2000; 2006; Fromm 1976/1993; Horney 1950/1991; May 1983/1994; Maslow 1968/2011). Tässä tarkastelussa on myös tullut esille, kuinka tärkeitä olemisen tapojen analyysissä ovat ihmisen itse (self) ja itseen liittyvät psykologiset rakennelmat (esim. Dweck 2000; Kohut 1977/2009; R.D. Laing 1960/2010; Rogers 1961/2004). Tulemme jatkossa käyttämään sanoja 'itse' (self, yleisesti ottaen itse kolmannessa persoonassa) ja 'itseys' (selfhood, yleisesti ottaen itse ensimmäisessä persoonassa) toistensa synonyymeinä, koska viitekehyksessämme miellämme ihmisen itsen erittelemättömänä ja näin ollen kummatkin sisältyvät samaan tarkasteltuun kokonaisilmiöön (ks. ylin laatikko kuvassa 1; vrt. Kegan 1982).

Varsinkin ne ominaisuudet, jotka Fromm on liittänyt olemiseen (being), ovat useissa eri tutkimuksissa ja tieteenaloilla yhdistetty hyvinvointiin (esim. Csikszentmihalyi 1990/2010; Dalai lama ja Cutler 2009; Damasio 2003; Kabat-Zinn 2008; Lyubomirsky 2009; Siegel 2011). Jo vuosikymmeniä sitten realistinen suhde maailmaan (esim. Rogers 1961/2004), merkityksen kokeminen (esim. Frankl 1946/2006), "tässä ja nyt" -hetken kokeminen (esim. Perls ym. 1951/2009), uskallus olla (esim. Tillich 1952/2000) ja sosiaaliset suhteet (esim. R.D. Laing 1960/2010; ks. myös

Baumeister ja Leary 1995) on esitetty hyvinvoinnin perustekijöinä. Myös varsin tuoreet tutkimustulokset, joissa on hyödynnetty sekä fysiologisia että aivojen kuvantamiseen perustuvia tutkimusmenetelmiä, tukevat tietoisien läsnäolon merkitystä hyvinvoinnin kannalta (Baer 2003; Brown ym. 2007; Kabat-Zinn 2008). Ottaen huomioon, että Fromm (1976/1997; 1993/2009) ja May (1983/1994) ovat eksplisiittisesti tuoneet esiin näkemystensä yhteydet itämaisiiin uskontoihin ja etenkin buddismiin, viime vuosina tieteellisesti todennetut meditaation ja tietoisien läsnäolon (mindfulness) hyvinvointivaikutukset ovat luonnollinen vahvistus olemisen tavan merkitykselle ihmisen hyvinvoinnissa.

Frommin viitekehyksen laajentaminen

Oleminen subjektina on kuitenkin vain osa tarkastelemaamme viitekehystä. Se, mikä jää Frommin esittämässä viitekehyksessä kiistanalaiseksi, on ovatko hänen omistamiseen (having) liittämänsä ominaisuudet varsinaisesti hyvinvoinnin vastaisia. Fromm, Horney ja monet muut ovat tuoneet esille sudenkuoppia, jotka seuraavat äärimmilleen viedystä itsen esineellistämistä ja hahmottamisesta kolmannessa persoonassa. Eikö jonkinlainen kompromissi eri olemisen tapojen välillä voisi kuitenkin olla hyödyksi? Kuten jo Mayn kohdalla tuotiin esiin, itsen hahmottaminen *myös* projektimaisena objektina saattaa itse asiassa edistää hyvinvointia. Ihminen on toisin sanottuna kykeneväinen hahmottamaan itsensä ensimmäisessä ja kolmannessa persoonassa, ja kummatkin ajattelutavat saattavat olla hyvinvoinnin kannalta oleellisia.

Tätä taustaa vasten viimeaikaiset edistykset hyvinvointiteoriassa (esim. Lyubomirsky 2009; Seligman 2011) ovat ehkä erityisen mielenkiintoisia, koska ne eivät puhu Frommin sanastossa vain olemisen mutta myös omistamisen puolesta. Esimerkiksi yhden maailman johtavista 'hyvä elämä projektina' -tutkijoista Martin Seligmanin (2011; ks. myös 2008) uudessa hyvinvointiteoriassa eli PERMA-mallissa (Positive emotions, Engagement, positive Relationships, Meaning, Achievement) hyvinvoinnin viidestä keskeisestä tekijästä positiiviset tunteet (ks. Seligman 2008, 311), positiiviset suhteet, merkitys ja aikaansaaminen voidaan nähdä ainakin osittain omistamisen tai 'hyvä elämä projektina' osina, vastakohtaisesti Frommin näkemyksen kanssa. On siis syytä tarkastella lähemmin, mitä hyvää itsensä näkeminen kolmannessa persoonassa voi tuottaa.

Tässä etenkin Duttonin ym. (2010) erityisen ansiokas tutkimus positiivisen identiteetin eri rakentumisteistä avartaa ymmärrystä itsensä objektina näkemisen positiivisista puolista. Dutton ym. (2010) ovat tutkineet identiteettikirjallisuutta ja todenneet, että on pääasiallisesti neljä tapaa, joilla identiteetti voidaan (aktiivisesti) *rakentaa* positiiviseksi: hyveperspektiivi, arviointiperspektiivi, kehitysperspektiivi ja rakenteellinen perspektiivi.

Duttonin ym. mukaan hyveperspektiivi perustuu siihen, että omaan identiteettiinsä yhdistetään positiivisia ominaisuuksia jotka ovat myös yhteiskunnallisesti arvostettuja, kuten viisaus, kohtuus ja inhimillisyys (ks. Patterson ja Seligman 2004). Arviointiperspektiivin mukaan positiivinen identiteetti rakentuu vertailun kautta, miten esimerkiksi itseä tai omia ominaisuuksia, tekemisiä tai omistuksia arvioidaan positiivisesti suhteuttamalla ne sopivan verrokkiryhmän kanssa (ks. de Botton 2004). Kehitysperspektiivejä on Duttonin ym. mukaan kaksi: edistyminen ja sopeutuminen. Edistyminen perustuu siihen, että yhdistää omaan identiteettiinsä näkemyksen kehityksestä tai

kehityksen ominaisia piirteitä (ks. Bruner 2004). Sopeutuminen perustuu puolestaan näkemykseen omien ja ulkoisten olosuhteiden onnistuneesta yhteensovittamisesta (esim. Joseph ja Linley 2005). Rakenteellinen perspektiivi sisältää kaksi eri rakenteellista mekanismia: oman ja sosiaalisen identiteetin yhteensovittaminen tai useamman oman identiteetin yhteensovittaminen (esim. työ ja vapaa-aika; Kreiner ym. 2006).

Duttonin ja muiden (2010) teoretisointi positiivisen identiteetin rakentumisesta on relevantti tarkastelumme kannalta varsinkin siitä syystä, että se tarjoaa typologian sille, mistä 'hyvä elämä projektimaisena objektina' voi koostua. Tavoista, joilla positiivinen identiteetti voidaan rakentaa positiiviseksi, varsinkin hyve- ja arviointiperspektiivit voidaan nähdä kuuluvan Frommin "omistamiseen" (having). Kehitys ja rakenteellinen perspektiivi voidaan sen sijaan ajatella täydentävän Frommin viitekehystä subjektina olemisesta.

Näillä neljällä Duttonin ym. (2010) jäsentämällä perspektiivillä on se merkittävä yhteinen tekijä, että kaikissa yksilö tai hänen identiteettinsä nähdään osana jotakin laajempaa kokonaisuutta. Lisäksi tämän kokonaisuuden voi hahmottaa usealla eri tavalla. Kyseinen kokonaisuus voi muodostua yhteiskunnan tai ehkä jopa lajin tasolla (hyve) tai osana pienempää yhteisöä (arviointi). Tämä kokonaisuus voi myös muodostua historiallisesta näkemyksestä itsestä ja itsen yhteydestä maailmaan (kehitys) tai itsestä eri konteksteista (rakenteellinen). Tämän kokonaisuuden hahmottaminen voi jo todetusti vääristyä merkittävien seurauksin, jotka voivat näyttäytyä esimerkiksi liiallisena itsekeskeisyytenä tai jopa koko kokemusmaailman poissulkemisena (Fromm 1976/1997; Horney 1950/1991; May 1983/1994).

Olemisen tavat systeemiälykkäässä toiminnassa

Samalla voidaan kuitenkin väittää, että kokonaisuuksien hahmottaminen on olemassaolon kokonaisuuden kannalta erityisen olennainen inhimillinen kyky (Hämäläinen ja Saarinen 2006; 2007; Saarinen ja Hämäläinen 2004; 2010). Huomionarvoista on, että itsen näkeminen osana jotakin laajempaa kokonaisuutta saattaa lisäksi vaatia kyvyn nähdä itsensä myös rajattuna objektina, toisin sanoen kyvyn itsen ainakin osittaiseen esineellistämiseen nk. objektitietoisuuden avulla (object-consciousness, Zahavi 2008).

Tässä yhteydessä Hämäläisen ja Saarisin (2006; 2007; Saarinen ja Hämäläinen 2004; 2010) systeemiälyn käsite on avuksi. Systeemiälyllä Hämäläinen ja Saarinen ovat pyrkineet kuvaamaan ihmisen synnynnäistä kyvykkyyttä olla samanaikaisesti osa itseään suurempia kokonaisuuksia ja vaikuttaa niihin. Systeemiäly ammentaa systeemiperspektiivistä (esim. Jackson 2003; Senge 1990/2006), jonka yksi keskeisistä opeista on, että maailma voi hahmottua ymmärrettävämpänä ja selkeämpänä, kun sitä käsitellään kokonaisuutena ja vuorovaikutussuhteiden kautta, kuin jos sitä käsiteltäisiin objektina ja osiensa summana (Saarinen ja Hämäläinen 2010). Hämäläisen ja Saarisin systeemiälynäkemyksessä painottaa ihmisen kykyä jatkuvaan ja myös pitkäaikaiseen systeemeissä *toimimiseen* (vrt. Aristoteles 2005; Csikszentmihalyi 1990/2010). He korostavat lisäksi ihmisen subjektiivisia herkkyyksiä ja sopeutumista moninaisiin myös kognitiivisesti määrittelmättömiin ja kompleksisella tavalla dynaamisiin systeemeihin (vrt. Fromm 1976/1997). Tämä kyky toimia (endowment; agency) systeemeissä ja systeemien kanssa ilmenee varsin selkeästi ih-

mistenvälisessä toiminnassa, mikä tekee tästä kyvystä erityisen keskeisen ihmisen jokapäiväisen elämän kannalta (Hämäläinen ja Saarinen 2006; 2007; Martela ja Saarinen 2013; Saarinen ja Hämäläinen 2004; 2010).

Systeemiäly voidaan siis ajatella ihmisen kokonaisvaltaisena kykynä toimia itseensä ja ympäristöönsä nähden sekä ennakoivasti että hedelmällisesti. Lyhyesti, ”*systeemiäly perustuu sille, mikä on ihmiselle hyväksi*” (Saarinen ja Slotte 2005, 226, kursivointi alkuperäisessä). Systeemiällyn käsitteestä käsin voimme kiteyttää neljä tarkastelumme kannalta merkittävää huomiota, jotka valaisevat, miksi myös kolmannen persoonan hahmotuskyky on keskeistä ihmisen hyvinvoinnille:

1. objektimainen hahmotus kokonaisuuksista tai systeemeistä on merkittävä kyky ihmisen olemassaolon kannalta,
2. kokonaisuuksiin liittyvä oma kokonaisvaltainen ajattelun, tuntemisen ja toiminnan logiikka,
3. onnistunut toiminta systeemeissä edellyttää ”olemisen” (Fromm 1976/1997) liittyviä herkkyyksiä, ja
4. keskeisintä ihmisen kannalta on *kyky toimia* systeemeissä (vrt. systeemien tunnistaminen).

Viitekehiksemme kannalta kaikki nämä ovat merkittäviä huomiota ja tästä syystä paneudumme hieman syvemmin kuhunkin näistä kohdista.

Ensimmäinen huomio puhuu sen ymmärryksen puolesta, että ihmisen kyky hahmottaa maailma ja itsensä kolmannen persoonan perspektiivistä on varsin olennaista ihmisen olemassaolon kannalta. Kuten Frommkin väittää, tämä olemisen tapa on ihmiselle hyvin luonnollinen, mutta todennäköisesti järin eri syistä kuin mitä hän on väittänyt. Ihmisen selviytymisen kannalta mahdollinen taipumus haalimiseen ja omistuksen lisäämiseen on todennäköisesti vähemmän tärkeää kuin kyky toimia systeemeissä (Saarinen ja Hämäläinen 2010). Frommin näkemys ”omistamisesta” (having) on todennäköisesti lähempänä mielenhäiriön kaltaista erikoistapausta tai ääripäätä sen sijaan, että se muodostaisi ihmiselle ”luonnollisen” olemisen tavan (ks. Damasio 2003; Diener 2000; Lyubomirsky 2009; Seligman 2011). Tässä yhteydessä on ehkä syytä tuoda esille, että kokonaisuusien aktiivinen hahmottaminen ja niissä toimiminen on yksi Esa Saarisen (2003, 10) filosofian keskeisistä laatumääreistä: ”Filosofia ei ole tiedettä kokonaisuuksista mutta kokonaisuudet hahmottuvat terävämmin filosofian kautta” (ks. myös Saarinen ja Hämäläinen 2010).

Toinen kohta – kokonaisuuksiin liittyvä oma kokonaisvaltainen ajattelun, tuntemisen ja toiminnan logiikka – on merkittävä siitä syystä, että myös systeemiajattelun näkökulmasta katsottuna kokonaisuusien tai kolmannen persoonan perspektiivi on olennaisesti eri tapa hahmottaa maailma kuin esimerkiksi Frommin ”oleminen” (being). Kokonaisuusien hahmottamiseen liittyvä ajattelutapa on äärimmäisessä muodossaan esineellistävää, mikä on siitä hyvä asia että se tuo esille tai nimeää tarkasteltavan systeemin tai sen osia (ks. Martela ja Saarinen 2013; Senge 1990/2006; ks. myös Dewey 1910/2012), mikä myös alleviivaa tämän ajattelutavan erityislaatuista. Systeeminäkökulmaan siis sisältyy laadullisesti erilainen ajattelutapa kuin esimerkiksi hetkessä olemiseen. Tämä voidaan nähdä pohjautuvan ihmisen objektitietoisuuteen (ks. Zahavi 2008). Tässä on tosin erityisen tärkeää huomata, että ”olemisen” ja objektimaisen hahmottamisen *eron* tähdentäminen ei ole systeemiällyn mukainen ymmärrys maailmassa toimimisesta – päinvastoin (Martela ja Saarinen 2013). Tämä tuo meidät kolmanteen keskeiseen huomioon.

Kolmanteen kohtaan – onnistunut toiminta systeemeissä edellyttää ”olemisen” (Fromm 1976/1997) liittyviä herkkyyksiä – on hyvä kiinnittää huomiota siitä syystä, että se valottaa kahden olemisen tavan välillä vallitsevaa jännitettä ja sitä tasapainoa, joka vallitsee, kun ihminen toimii onnistuneesti ympäröivien ja sisäisten systeemiensä kanssa (Martela ja Saarinen 2013; Saarinen ja Hämäläinen 2010). Hämäläisen ja Saarisen systeemiällyn valossa voidaan sanoa, että ympäristöön-
sä sopeutuminen, jota voidaan pitää merkinä kypsydestä ja ensiarvoisen tärkeänä ihmisen hyvinvoinnin kannalta (Goldstein 2000; Horney 1950/1991; Maslow 1968/2011; Rogers 1961/2004), edellyttää kykyä samanaikaisesti *olla* kummallakin olemisen tavalla. Näin ollen se edellyttää olemisten tapojen yhteensovittamista (ks. myös May 1983/1994). Voidaan siis väittää, että subjektiivainen herkkyys itsensä ja ulkoisen maailman suhteen sekä jatkuvasti muuttuvan kokonaisuuden myös objektimainen hahmottaminen *yhdessä* toimivat edellytyksenä systeemiälykkäälle toiminnalle niin kuin Hämäläinen ja Saarinen (esim. 2006) siitä puhuvat. Toisin sanoen ihmisen systeemiäly todennäköisesti toimii parhaiten, kun hän pystyy dynaamisesti ja tilanteeseen sopivasti toimimaan sekä hetken rikkaudesta että tilanteen kokonaisuudesta käsin.

Systeemiällyn valossa voidaan väittää, että ne kyvykkyydet, jotka mahdollistavat ’hyvän elämän projektimaisena objektina’, ovat systeemiälykkäässä toiminnassa saumattomassa yhteistyössä ’subjektina olemiseen’ liittyvien kykyjen kanssa. Maslow (1971/1993, 27–28) on eri näkökulmasta katsoen kutsunut tätä inhimillisten kykyjen huipentumaa – ympäristöönsä nähden kypsää itsensä toteuttamista – ”täydeksi ihmisyydeksi” (full humanness). Tässä yhteydessä on syytä huomata, että systeemiällyn käsitteestä käsin katsoen Esa Saarinen ei filosofiassaan edes epäsuorasti moralisoi tietyn olemisen tavan puolesta toisin kuin monet tunnetut eksistenssifilosofit (ks. Saarinen 1988, 155) vaan systeemiäly lähinnä korostaa olemisen moninaisten kyvykkyyksien käyttöä (Saarinen ja Hämäläinen 2010). Systeemiällyn käsitteen avulla voimme siis tarkastella kahta olemisen tapaa tasavertaisesti, mikä on tärkeää tarkastelemamme viitekehyksen kannalta.

Neljäs ja viimeinen kohta tuo tarkastelemamme viitekehyksen fokukseen sen, miksi kaksi olemisen tapaa ja näiden välinen jännitys on syytä hahmottaa *taustana*, jonka suhteen toiminta muodostuu (palaamme tähän myöhemmin) (figure-ground, ks. Goldstein 2000; Kegan 1982; R. D. Laing 1960/2010; Perls ym. 1951/2009). On syytä kiinnittää huomiota siihen, että Hämäläinen ja Saarinen ovat systeemiällyn käsitteellään alleviivanneet juuri toimintaa ja toimintakykyä systeemeissä ja systeemien kanssa. Asetelma, joka tästä käsin hahmottuu on seuraava: kun ihmisen olemisen tavat ovat tasapainossa ja näiden välissä vallitseva jännite toimii ihmisen kasvua edistävästi, olemisen tavat ovat taustatekijänä (ground) ihmisen kokonaisvaltaisessa olemisessa – toiminta ja vuorovaikutus ovat tuolloin keskiössä (figure). Toisin sanoen: kun ihmisen olemisen tavat toimii hänen kannaltaan palkitsevasti, hänen ei todennäköisesti ole tarpeellista keskittyä syihin, joiden takia hänen olemisensä toimii niin kuin se toimii (ks. Csikszentmihalyi 1990/2010; Annas 2008).

Ontologinen varmuus

Käsitteellisesti tätä ilmiötä, joka voidaan mieltää eräänlaisena psykologisena peruskuntona, on ehkä parhaiten luonnosteltu ”ontologisen varmuuden” avulla (ontological security, Giddens

1991/2012; R.D. Laing 1960/2010; May 1983/1994; Tillich 1952/2000, ks. myös *psychic affirmation*, Haybron 2008, 143). Esimerkiksi Giddens (1991/2012, 3) on kuvannut tätä eräänlaisena ”suojaavana kääreenä” (*protective cocoon*) joka mahdollistaa jatkuvan ”hypyn tuntemattomaan” (emt., 41) ja on siis välttämätön päivittäisen toiminnan kannalta. R. D. Laingin (1960/2010, 39) mukaan ontologisesti varmallalla ihmisellä on ”vankka ja keskitetty itsetuntemus” (*centrally firm sense of self*), mikä heijastuu siihen, että hän elävästi kokee itsensä, muut ja maailman todellisina, kokonaisina ja jatkuvina. Ontologinen varmuus siis kuvaa ihmisen psykologista kykyä olla kosketuksissa sekä sisäisesti että ulkoisesti muuttuvan todellisuuden kanssa. Vasta toimintakyvyn laskiessa tai kun hahmotus todellisuudesta hämärtyy, itseen ja olemisen tapaan liittyvät kysymykset koetaan merkittävänä, toisin sanoen syntyy ontologista epävarmuutta (*ontological insecurity*) (esim. Csikszentmihalyi 1990/2010; Horney 1950/1991; R. D. Laing 1960/2010). Goldstein (2000) on tarkastellut samaa ilmiötä itsensä toteuttamisen kautta (*self-actualization*): miten vahvasti ihminen eri häiriötekijöistä huolimatta kykenee tuntemaan ihmiselle perustavan kasvun tarpeen. Nämä hahmotukset tuovat esille hyvinvointiteoretisoinnin ytimessä piilevän, näennäisen paradoksin: silloin kun ihminen voi hyvin, hänen hyvinvointinsa on parhaillaan toiminnan taustalla sen mahdollistajana (esim. Csikszentmihalyi 1990/2010; Maslow 1987; Kohut 1977/2009). Hyvinvointi ilmenee luontaisena toimintana ja jouhevuutena.

Ontologinen varmuus muodostaa tarkastelumme syvimmän kohdan. Tämä johtuu siitä, että se mistä ontologinen varmuus koostuu tai mihin se perustuu, on hyvinvointiteoretisoinnin ehkä keskeisin mysteeri, johon kaikki hyvinvointiteoriat suoraan tai epäsuoraan voidaan nähdä ottavan kantaa. On selvää, että ontologinen varmuus liittyy ihmisen tietoisuuteen, itseen, itsetietoisuuteen (*self-awareness, self-acquaintance, self-consciousness*), mutta näiden keskeinen jäsentely on vielä alkutekijöissään (Csikszentmihalyi 1990/2010; Wallace 2000; Zahavi 2008). Meidän tarkastelumme kannalta tarkka jäsentely tässä suhteessa ei ole tarkoituksenmukaista. Ensisijaisesti hyvinvointikirjallisuuden tukeutuvan tarkastelumme kannalta riittää seuraavat kolme jäsenystä: (1) viitekehysessämme itseys muodostaa sen rakenteen, joka yhdistää ja syntetisoi olemisen tavat (esim. R.D. Laing 1960/2010), (2) ontologinen varmuus sisältyy itseyyden rakenteeseen (esim. Csikszentmihalyi 1990/2010), ja (3) kaikki liikkeet itseyydessä liikuttavat myös ontologista varmuutta (esim. Giddens 1991/2012). Käytännöllisyyden vuoksi me kutsumme näistä kolmesta kohdasta koostuvaa kokonaisuutta olemisen tapojen väliseksi jännitteeksi – ihmisen itseyydessä usein nimittäin ilmenee jännitteitä ja sisäisiä konflikteja, mikä on yksi freudilaisen psykologian keskeisimmistä teeseistä ja Frommin analyysin ytimessä (Westen 1998; ks. myös Fromm 1947/2003; Kohut 1977/2009; Maslow 1968/2011).

On vielä syytä lisätä kaksi tärkeää huomiota. Ontologiselle varmuudelle on ensinnäkin annettu monia eri laatumääreitä, jotka mielestämme korostavat sen eri vivahteita, kuten eheys (Kabat-Zinn 2008), sielunrauha (Hadot 2010), sisäinen järjestys (Csikszentmihalyi 1990/2010), positiivisuus (Damasio 2003; Fredrickson 2009), sisäinen tasapaino tai harmonia (Wallace ja Shapiro 2006), ykseys (*singleness*, Perls ym. 1951/2009, 263) mielen kirkkaus (Siegel 2011), psyykinen kukoistus (Haybron 2008), tietoisuuden eloisuus (Brown ja Ryan 2003), koherenssi (Antonovsky 1996), itsepystyvyys (*self-efficacy*, Bandura 1977), autonomia (Deci ja Ryan 2000) ja ”radikaali sujuvuus” (Saarinen ja Slotte 2005, 220). Kokonaishahmotuksen kannalta Siegelin (2011) näkemys

mielenterveydestä ja mielenhäiriöstä saattaa olla hyödyksi. Siegelin (2011) mukaan kaikki mielenhäiriöt voidaan ymmärtää joko mielen liiallisena kaoottisuutena tai jäykkyytenä. Näin ymmärrettynä mielenterveys on Siegelin mukaan ääripäiden välisellä jatkumolla, jossa vallitsee toiminnan mahdollistava harmoninen tasapaino, jolloin ihminen on mukautuva ja tasapainoinen samanaikaisesti (vrt. keskiväli, Aristoteles 2005, palaamme tähän). Ehkä yllättäen filosofian suurmestareista muun muassa Bertrand Russell (1946/2009, 2) ja Ludwig Wittgenstein (2011, 41) pitivät varmuutta ja mielenrauhaa filosofian *käytännöllisenä* päämääränä aivan kuten sitä pidettiin antiikin aikaisissa filosofisissa koulukunnissakin (Hadot 2010, 113).

Toiseksi: vaikka ontologisen varmuuden ”koostumusta” on parhaillaan vain luonnosteltu, silti tiedetään kohtalaisen hyvin, *miten* siihen voidaan vaikuttaa. Toisin sanoen on paljon tietoa siitä, miten olemisen tapojen välistä jännitettä voidaan työstää. Tämä huomio johdattaa meidät tarkastelemaan ajattelun liikkeen työstävää vaikutusta.

Ajattelun liike ja kolme ajattelun tyyliä

Tässä vaiheessa tarkasteluamme on ehkä hyvä kerrata keskeisimmät huomiot kahdesta olemisen tavasta. Sekä itsensä tiedostaminen subjektina että kyky nähdä elämä objektimaisesti näyttäisivät edistävän ihmisen kokonaisvaltaista ”*maailmassa-olemista*” (Saarinen 1988, 144, kursivointi alkuperäisessä). Tämä on keskeisin kohta, jossa poikkeamme Frommin näkemyksestä ja tästä syystä käytämme ’hyvä elämä projektimaisena objektina’ ilmaisua Frommin ”omistamisen” sijasta.

Ensimmäisen olemisen tavan voidaan nähdä edistävän kokemuksen merkityksellisyyttä ja tuoreutta – ainutlaatuista kokemista maailmassa. Jälkimmäinen olemisen tapa edistää itsen näkemistä osana laajempaa kokonaisuutta – olemassaolon näkemisen jollakin merkityksellisellä tavalla jäsennehtynä yhteyksellisyytenä. Molemmat olemisen tavat voivat edistää ontologista varmuutta, joka on välttämätön pohja ihmisen hyvinvoinnille ja maailmassa toimimiselle. Myös tässä poikkeamme Frommin hahmotuksesta. Viitekehuksestämme käsin hetkessä eläminen (subjektina oleminen) on hedelmällisempää nähdä toiminnan mahdollistavana olemisen tapana sen sijaan, että samaistaisimme subjektimaisen olemisen ja toiminnan toisiinsa. Lisäksi on tullut esille, että ihmisen ’itse’ (self) voidaan mielekkäästi hahmottaa olemisen tapojen välisenä siltana.

Tällä tarkastelulla olemme pyrkineet viitoittamaan tietä kohti hahmotelmaa, jonka mukaan itsen hahmottaminen sekä subjektina että objektina voivat tukea toisiaan ja mahdollistavat merkityksellisen ja usein onnistuneen toiminnan. Näin olemme pyrkineet luomaan riittävät puitteet tarkastelullemme, jossa keskitymme siihen, miten hyvä elämä ja siihen sisältyvä hyvinvoinnin rakentuminen perustuu esitetyn kahden olemisen tavan välisen jännitteen – juuri siinä hetkessä vallitsevien olosuhteiden mukaiselle (Goldstein 2000) – luovalle tasapainottamiselle ajattelun liikkeen avulla (Kegan 1982; Rogers 1961/2004; Saarinen 2012).

Tässä osiossa tulemme kiinnittämään huomiota ajattelun liikkeeseen ja siihen, miten se voidaan hahmottaa viitekehuksestämme käsin. Esittämästämme kahdesta olemisen tavasta ja näiden välisestä jännitteestä voidaan johtaa kolme *ajattelun tyyliä*, joiden kautta ajattelun liike voi työstää olemisen tapojen välistä jännitettä kohti henkilökohtaista kasvua ja ”kohottumista” (Saarinen

2012). Seuraavaksi tarkastelemme siis sitä, miten eksistentiaaliset oivallukset voivat syntyä. Kun puhumme ajattelun liikkeestä, tarkoitamme liikettä, joka tapahtuu ihmisen olemassaolon kokonaisuudessa. Tällä tavalla vältämme tiukan erottelun esimerkiksi ajattelun, itseyden ja tietoisuuden välillä (näiden välisistä kiistanalaisista yhteyksistä ks. esim. Damasio 2003; Kabat-Zinn 2008; Searle 2004; Wallace 2000; Zahavi 2008). Ajattelun liikkeellä ja ajattelun tyyeillä tarkoitamme siis ajattelua laveasti ymmärrettynä: ajattelu, kuten me sen ymmärrämme, on suoraan sidoksissa sekä tunteisiin että toimintaan. Tarkastelumme kohteina ovat siis tietyt ajattelun, tuntemisen ja toiminnan yhdistelmät, jotka ovat osoittautuneet erityisen keskeisiksi hyvinvoinnin kehittämisessä. On syytä huomata, että linjauksemme on yhdenmukainen Esa Saarisen filosofian kanssa: ”kun halutaan rakentaa filosofinen ajatteluympäristö, jossa ajattelu sujuu ja johtaa *omakohtaisiin oivalluksiin* [vrt. eksistentiaalinen oivallus], tunnekomponentti on sivuuttamaton” (Saarinen ja Slotte 2005, 236, kursivointi lisätty; ks. myös Saarinen 2003; 2008; 2012).

Viitekehyksestämme käsin ehdotamme kolmea ajattelun tyyliä, jotka ovat (1) subjektina olemisen työstäminen, (2) objektina olemisen työstäminen, ja (3) toiminnassa tapahtuva työstäminen. Vaikka nämä kolme työstämisen tapaa esitetään erillisinä, on syytä huomioda, että ne voivat olla yhteensulautuneita. Kolme ajattelun tyyliä voidaan viitekehyksestämme käsin ilmaista kolmena eri tapana, miten ihminen voi *lähestyä* omaa olemassaoloaan – kuinka eksistentiaalinen (ks. Fromm 1947/2003, 30 tähän käsitteeseen liittyen) oivaltaminen voi tapahtua. Nämä kolme ajattelun tyyliä voidaan siis muotoilla seuraavanlaisiksi ”kattomääreiksi”, joista kukin väistämättömästi käsitteää laajan määrän ihmisen psykologisesta ilmiökentästä:

1. Elämys edellä (herkkyys, aitous, tuntumallinen todellisuus)
2. Kokonaisuus edellä (itsen yhteyksellisyys, merkitys, kognitiivinen todellisuus)
3. Toiminta edellä (keskittyminen olennaiseen)

Nämä kolme tapaa työstää itseä ovat siitä syystä merkittäviä, että ne näyttävät hyvinvointitutkimuksen perusteella parantavan hyvinvointia – niiden voidaan ehkä jopa ajatella muodostavan hyvinvoinnin peruspilarit. Esimerkiksi Seligman (2008) on onnellisuusteoriassaan esittänyt hyvin samanlaisen kolmijaon: (1) myönteiset tunteet, (2) tarkoitus ja (3) syventyminen (flow). Myös (laajassa) selviytymiskirjallisuudessa (coping) on pidetty hyvin samankaltaista kolmijakoa merkityksellisenä analysoitaessa, miten ihmiset ovat hallinneet tai selviytyneet sisäisten ja ulkoisten vaatimusten aiheuttamasta stressistä. Eri selviytymisstrategioista käytetty kolmijako on: (1) tunnepainoitteinen selviytyminen (emotion-focused coping), (2) merkityspainoitteinen selviytyminen (meaning-focused coping) ja (3) ongelmapainoitteinen selviytyminen (problem-focused coping) (Folkman ja Moskowitz 2004). Folkman ja Moskowitz (2004) tähdentävät 35 vuotta kattavassa selviytymistutkimuksen kartoituksessaan, että varsinkin valitun selviytymisstrategian ja ympäristötekijöiden yhteensovittaminen on erityisen tärkeää lopputuloksen kannalta. Nämä kaksi tärkeää esimerkkiä kertovat, että esittämämme kolmikanta perustuu empiirisesti todennettuihin tapoihin, joilla ihminen voi sekä edistää hyvinvointiansa että lievittää pahoinvointiansa. Kuten Korhonen (2012) on todennut: ”Aiempien [hyvinvointi]tutkimusten perusteella ihmisen ajattelu- ja toimintatavat vaikuttavat hänen hyvinvointiinsa ja *pysyvää hyvinvoinnin muuttamista tavoiteltaessa huomio kannattaa kiinnittää juuri ajattelu- ja toimintatapoihin olosuhteiden sijasta*” (Korhonen 2012, 106, kursivointi lisätty).

Seuraavaksi esittelemme joitakin keskeisiä piirteitä kustakin ajattelun tyylistä.

Elämys edellä – herkkyyks, aitous ja tuntumallinen todellisuus

Elämyksen merkitystä itsen kasvun kannalta tarkastelemme lyhyesti kolmesta eri tulokulmasta ja eri tieteen traditiosta tulevien näkemysten avulla. Kaikki kolme korostavat kokemuksen uudistavaa voimaa ihmisen psykologiassa ja sitä, miten se voi muuttaa ihmisen kokonaisvaltaista olemisen tapaa. Rogersin työn avulla tuomme esille, että itseyden muutokseen subjekti–objekti-janalla sisältyy aivan tietynlainen ajattelun liike. Kabat-Zinnin (2008, 431) kautta käy ilmi, että ajattelun liikkeitä harjoittamalla tietynlainen tavoin voidaan muuttaa ”olemisen, näkemisen, aistimisen ja tuntemisen” tapaa, toisin sanoen ihmisen tuntumallista todellisuutta. Perls ym. (1951/2009) puolestaan esittävät laajan teorian, miten kokemus, itse ja ympäristö organismitasolta käsin muodostavat kokonaisuuden, joka edistää ihmisen kasvua. Mielestämme yhdessä nämä näkemykset puhuvat sen ymmärryksen puolesta, että ihmisen ’itseä’ voi työstää ”elämys edellä”.

Psykoterapeuttina toimineen ja oman terapiamuotonsa (person-centered therapy) kehittäjänä tunnetun Carl Rogersin tarkat empiiriset huomiot ja teoretisoinnit ihmisen kasvusta ovat erityisen keskeisiä varsinkin niiden kattavuuden ja prosessimaisuuden takia. Rogersin (1951/2003; 1961/2004; 1980) mukaan aito ja täysi hetken kokeminen on erityisen keskeistä terapeuttisen prosessin kannalta, koska tuolloin tietoisuus (awareness), kokemus (experience) ja oleminen (being) yhdistyvät. Rogersin mukaan terapian edetessä, siis rakentavassa itsen muutoksessa: (a) ihminen kokee itsensä vähemmässä määrin joustamattomana objektina ja tuotteena sekä enenevässä määrin muuttuvana prosessina ja subjektina, (b) ihminen alkaa kokea itsensä aidosti sellaisena kuin hän on ja toivoisi olevansa ja samalla alkaa kokea itsensä ja ympäröivän maailmansa enenevässä määrin muuttuvana, (c) ihmisen aikaisemmat kognitiiviset kategoriat ja kartat haihtuvat ja uudet realistisemmat ottavat muotonsa, (d) ihminen tulee avoimemmaksi kokemuksilleen ja asenteilleen näitä kokemuksia kohtaan samalla, kun kokemusten ja asenteiden välille rakentuu sopusointua, (e) ihminen alkaa kokea enemmän vastuuta omista tunteistaan ja samalla negatiiviset asenteet itseä kohtaan vähenevät ja positiiviset asenteet kasvavat, (f) ihminen alkaa kokea enemmän mielenrauhaa ja hänestä tulee luottavaisempi oman itsensä ja arvioidensa suhteen, (g) ihminen kokee olevansa valmis olemaan oma itsensä ja samalla hänestä myös tulee oma itsensä (vrt. esim. Horney 1950/1991; R.D. Laing 1960/2010; May 1983/1994).

Olennaisen tärkeää tässä on huomata, että Rogersin (1961/2004, 132) kuvaus koskee ihmisen kehitystä ”liikkeenä” kohti kokemuksen ja itsen yhdenmukaisuutta (congruence), joka näyttäisi sisältävän myös kasvua koetussa ontologisessa varmuudessa (ks. myös Kegan 1982). Rogersin mukaan tämä liike on ihmiselle erityisen merkittävää, koska se muuttaa itsen rakennetta (self-structure) ja sitä kautta myös ihmisen suhdetta maailmaan ja ymmärrystä maailmasta. Sen lisäksi, että Rogersin näkemysten ja tapaustutkimusten voidaan nähdä tukevan sitä subjekti–objekti-viitekehystä, johon nojaudumme, Rogers tuo esille, että nimenomaan *liike* kohti subjektina olemista, eikä jonkinlaisen paikallaan olevan tilan saavuttaminen, kasvattaa hyvinvointia. Voidaan siis sanoa, että tietynlainen liike itsessä on olennaista hyvinvoinnin kannalta; jonkin pysyvän mielentilan saavuttaminen ei toisaalta olisi yhtä keskeistä (ks. myös Lyubomirsky 2009; Kegan 1982; Wilber 2000).

Myös buddismin 2500 vuotta kehittyneissä hyvinvoinnin kehittämisen traditioissa tähdenne-tään samoja tekijöitä kuin mitä Rogers on nostanut esille. Kabat-Zinn (2008) on jäsentänyt erityi-sen ansiokkaasti buddismista juontavan tietoisien läsnäolon (mindfulness) käsitettä ja tuonut tie-toisen läsnäolon systemaattisen harjoittamisen kliiniseen hoitokontekstiin. Hänen mukaansa tie-toisessa läsnäolossa on kyse avoimuutta ja hyväksyväisyyttä korostavasta ”ei-tekemisestä” (emt., 431) ja takertumattomuudesta (emt., 67) esimerkiksi ajatuksiin tai esineelliseen itseän. Kabat-Zin-nin (2008, 20–21) mukaan ”se salaperäinen, dynaaminen tasapaino jota kutsumme ’terveydeksi’, kattaa sekä kehon että mielen (käyttääksemme kömpelöä ja keinotekoisia puhetapaa, joka kum-mallisesti erottaa ne toisistaan) ja että sitä voi kehittää erityisellä tarkkavaisuudella, joka ylläpitää, uudistaa ja parantaa.” Hetkestä toiseen toteutuva hyväksyvä tietoinen läsnäolo on Kabat-Zinnin (emt., 72) mukaan kokonaisvaltainen ”olemisen tapa”, joka ”ruokkii elämässämme kehon ja mielen tasolla tuttuutta ja läheisyyttä, joka syventää ja vahvistaa hyvinvointia ja levon tunnetta suhteessa kaikkeen, mitä elämässämme hetki hetkeltä tapahtuu” (emt., 133). Tietoisessa läsnäolossa siis ko-rostetaan tietoisuutta, kehollisuutta, tämänhetkisyttä ja kykyä tarkkaavaisuuden hallintaan, jot-ka yhdessä koettuna aikaansaavat merkittäviä muutoksia ihmisen elämässä (vrt. embodied self, R.D. Laing 1960/2010). Kabat-Zinn (2008, 75) kiteyttää tämän hienosti: ”Pelkästään meditoimal-la, istumalla ja olemalla hiljaa *voidaan* muuttaa itseä ja maailmaa” (kursivointi alkuperäisessä).

Kabat-Zinnin näkemys tuo esille esteettömän elämyksen mahdollisuuden, toisin sanoen ei-te-kemisen ja ei-ajattelemisen, jolla on merkittäviä seurauksia ihmisen itseyden ja näin myös ajatte-lun kannalta. Se, minkä Kabat-Zinn erityisen ansiokkaasti tuo esille on, että kokemuksen (kehon aistien) suodattamaton kokeminen voi perustavalla tavalla herkistää ihmistä hänen omalle ole-massaololleen – elämys voi eheyttää. Tämä kokemus voi olla niin merkittävää, että se muuttaa ihmisen koko olemisen ja ajattelun tapaa.

Hahmoterapiassa (Gestalt therapy) suodattamaton kokeminen on esitetty yhtä keskeisenä il-miönä kuin millaisena mindfulness-kirjallisuus kuvaa tietoisien läsnäolon taidon (ks. Brown ja Ryan 2003; Brown ym. 2007). Hahmoterapian ehkä keskeisimmässä teoksessa Perls ym. (1951/2009) ovat teoretisoineet, että kokemus (contact) on organismin ja hänen ympäristönsä välisen (organism/environment field) rajapinnan toimintaa (contact-boundary functioning). Hei-dän näkemyksessään ihmisen itse (self) on hetkessä toimiva systeemi (system of contacts), joka hahmon muodostuksen (Gestalt formation) avulla mahdollistaa ihmisen luovan sopeutumisen (creative adjustment) ympäristöönsä. Perlsin ym. mukaan tämä kokemukseen ja siinä tapahtuvaan hahmon muodostukseen kulminoituva sopeutuminen on se, mikä aikaansaa ihmisen kasvun ja sisäisen innostuksen tunteen (excitement). Heidän mukaansa jokaisena hetkenä tapahtuva koke-minen aina sisältää jotakin uutta, joka muuttaa muodostunutta hahmoa (Gestalten) ja näin myös ihmisen itseä, joka Perlsin ja muiden mukaan on siis hahmonmuodostuksen edellyttämä prosessi. Perlsin ym. (1951/2009, xi) mukaan kirkas ja täydellinen hahmonmuodostus on hyvinvoinnin ja kasvun edellytys (ks. myös Kegan 1982, vrt. ontologinen varmuus).

Näkemyksemme mukaan nämä kolme eri lähtökohdista juontavaa ja hieman eri käsitteisiin turvautuvaa näkemystä tukevat sitä yhteistä ymmärrystä, että ihmisen itse on jatkuvassa muu-toksessa sekä ihmisen sisäisen että ulkoisen maailman muutosten yhteydessä – elämyksessä (ks. myös Bargh ja Chartrand 1999; Dweck 2000). Kokemuksen esteetön ja hellävarainen kokeminen

voi luoda innostusta, sisäistä levollisuutta ja aitouden tunnetta, mikä esitettyjen näkemysten perusteella voi kokonaisvaltaisesti muovata ihmisen itseä (Kabat-Zinn 2008; Perls ym. 1951/2009; Rogers 1961/2004). Esittämästämme viitekehystä katsottuna tämä tarkoittaa sitä, että jatkuvat kokemukseen pohjautuvat elämykset aikaansaavat muutoksia kahden olemisen tavan välillä vallitsevassa jännitteessä (itsessä ja ontologisessa varmuudessa). Näiden muutosten valossa olemisen herkkyyden tai ”hahmonmuodostuksen” (Perls ym. 1951/2009) kirkastaminen on erityisen olennaista ihmisen kasvun kannalta (Goldstein 2000; Maslow 1987; Siegel 2011; Wilber 2000). Toisin sanoen herkkyys sisäisen kokemuksen sävyille todennäköisesti edistää yleistä elämänhallintaa ja näin myös henkilökohtaista kasvua.

Esa Saarinen on painottanut samoja teemoja omassa näkemyksessään. Ihmiselle on hänen mukaansa erityisen keskeistä, että hän saa ”itsensä systeeminä toimimaan lempeämmin ja herkemmin, avautuvammin ja elämänuskoisemmin [--] siis [että ihminen] alkaa avautua omille lahjoilleen ja tässä suhteessa ikään kuin saa tyhjästä tai sisältään äkisti valtavan lahjan.” (Saarinen ja Slotte 2005, 224–225)

Kokonaisuus edellä – itsen yhteyksellisyys, merkitys ja kognitiivinen todellisuus

”Kokonaisuus edellä” tapahtuvassa ajattelussa on kyse yhteyksistä ja niiden muokkaamisesta. Kuten on jo tullut esille, ’itsen’ objektina (itse-objektin) voi hahmottaa monessa eri kokonaisuudessa ja näin myös monesta eri yhteydestä käsin (Dutton ym. 2010). Tästä näkökulmasta katsottuna itsetuntemus ei ole itse-objektin tuntemista joistakin ehkä geeneistä tai ympäristöstä peräisin olevien pysyviksi miellettyjen määreiden (temperamenttinen, ujo, yksinäinen, sosiaalinen jne.) käsin, vaan itse-objektin hahmottamista jossakin tai ehkä useammassakin kokonaisuudessa. Itsen voi esimerkiksi nähdä tärkeänä osana perhettä ja näin tiedostaa, että kyseinen kokonaisuus ei ole sama ilman ’itsen’ läsnäoloa. Toisaalta itsen voi nähdä koostuvan häviävän pienestä määrästä tähtipölyä, jolloin itsen rooli maailmankaikkeuden kokonaisuudessa asettuu varsin erilaiseen valoon. On siis kyse maailman ja ’itsen’ kognitiivisesta hahmottamisesta sekä näiden kahden välisen yhteyden mieltämisestä *merkityksellisenä*, mikä on elintärkeää ihmisen hyvinvoinnin kannalta (esim. Antonovsky 1996; Frankl 1946/2006; Fromm 1947/2003; McKnight ja Kashdan 2009; May 1983/1994; Seligman 2011).

Huomattavia edistysaskelia ottaneessa subjektiivisen hyvinvoinnin (subjective well-being) tutkimuksessa painotetaan eksplisiittisesti ”elämäntyytyväisyyttä” (life satisfaction), kognitiivista kokonaisnäkemystä omasta elämästä omasta viitekehystä käsin arvioituna (Diener ym. 1999; Diener 2000). Elämäntyytyväisyydellä yhdessä positiivisten tunteiden kokemisen kanssa on puolestaan osoitettu olevan merkittäviä positiivisia yhteyksiä muun muassa elämän pituuteen, immuunijärjestelmän toimintaan, oppimiskykyyn, luovuuteen, sosiaalisiin suhteisiin, optimismiin ja ongelmanratkaisukykyyn (esim. Lyubomirsky ym. 2005).

Myös tunnustettu buddismin tutkija Dalai-lama pitää suhtautumisen tai perspektiivin hallintaa onnellisuuden tavoittelun keskeisimpänä tekijänä (Dalai lama ja Cutler 2009). Dalai-laman mukaan näkökulman hallitseminen edesauttaa mielen ”tyyneyttä” (calmness), ”notkeutta” (suppleness) ja ”läsnäoloa” (presence) (vrt. ontologinen varmuus), jotka puolestaan edistävät ”rakentavia

mielentiloja” kuten ystävällisyyttä ja anteeksiantoa (vrt. hyveet, Aristoteles 2005). Arvostettu onnellisuustutkija Sonja Lyubomirsky on ilmaissut saman asian varsin napakasti:

”Onni ei odota jossain löytymistään. Se ei ole jossain tuolla vaan täällä, ihmisen itsensä sisällä. Niin lattealta ja kliseiseltä kuin se saattaa kuulostaakin, onnellisuus on ennen kaikkea *mielentila, tapa tarkastella ja lähestyä itseä ja maailmaa*.” (Lyubomirsky 2009, 46, kursivointi lisätty)

Tuoreiden psykologisten hyvinvointitutkimusten ja vuosisatoja kehittyneiden onnellisuusperinteiden perusteella voidaan siis sanoa, että kokonaishahmotukseen perustuva elämän merkityksellisyys, joka ehkä ensisijaisesti peilautuu suhtautumistapaan ja elämäntyytyväisyyteen, edistää aktiivisesti hyvinvointia. Lyhyesti sanottuna elämän hahmottaminen osana jotakin kokonaisuutta on ihmiselle hyväksi.

Hahmotetuilla kokonaisuuksilla on myös tietty rakenne. Tietoisesti ylläpidetyt ajatukset voidaan perustellusti nähdä koostuvan ”objekteista”, jotka peilautuvat uskomuksiin (beliefs) ja johonkin ”todellisuuspohjaan” (ground of belief, Dewey 1910/2012; abstract systems, Giddens 1991/2012; system of beliefs, Dweck 2000, 143). Kun ihminen esimerkiksi ajattelee (objektimaisesti) työtään, hän tietää välittömästi, onko kyseessä totuuteen vai fiktion pohjautuva ajatusvirta. Yksi Deweyn (1910/2012) monista ansiokkaista huomioista on se, että kun ihminen näennäisesti ajattelee jotakin tiettyä objektia, ajatukset ovat myös tuolloin aina liikkeessä. Tämä tarkoittaa, että myös tietyn objektin ajattelussa muodostuu uusia yhteyksiä. Deweyn mukaan hallitulla ajattelulla voi parhailtaan tarkentaa ja oikaista uskomuksiansa ja todellisuuspohjaansa, eli muovata sitä kokonaisuutta mitä vasten ajatukset peilautuvat (ks. myös productive thinking, Fromm 1947/2003, 75–78). Esimerkiksi Dweckin (2000, 146) mukaan näkemykset itsestä (self-theories) ovat ydinuskomuksia (core beliefs), joiden ympärille syntyy johdonmukainen uskomusten verkosto (network of coherent beliefs), joka merkittävästi vaikuttaa ajatuksiin, tunteisiin ja toimintaan. Muuttamalla joitakin ajatusobjekteja, kuten hahmotettua itse-objektia, voidaan muuttaa koko uskomusten verkostoa (Dweck 2000; 2006).

Yleisesti voidaan sanoa, että vaikka ihmisillä on aina omakohtaiset kokonaisuudet, joissa he hahmottavat itsensä, nämä hahmotetut kokonaisuudet voidaan silti ajatella rakenteellisesti koostuvan tietyistä objekteista ja niiden alla lepäävistä uskomuksista. Saattaakin olla ilmeistä, että ihmiselämän todellinen kokonaisuus on aina laajempi kuin tarkkaavaisuuden kohteeksi kerralla mahtuvat ajatusobjektit. Se, että ajattelu toimii näin, saattaa olla sinänsä mielenkiintoista, mutta se ei vielä kerro, mikä on tämän ajattelun tyylin yhteys inhimilliseen hyvinvointiin.

Todellisuuspohjan ja ajatusobjektien yhteys hyvinvointiin hahmottuu erityisen hyvin koetun merkityksen (meaning) kautta. Viktor Frankl (1946/2006) on painottanut vaikuttavassa kuvauksessaan elämästään keskitysleirillä, nälän ja kuolemanpelon maailmassa, erityisesti merkityksen kokemisen tärkeyttä selviytymisen kannalta. Franklin mukaan keskitysleirin olosuhteissa oli harvinaisen selvää, että merkityksen kokeminen paransi ihmisten ”otetta elämästä” (hold on life, Frankl 1946/2006, 72). Frankl itse koki työnsä ja rakkaan vaimonsa ajattelemisen merkitystä ja elinvoimaa antavina. Keskitysleirillä hän usein ajatteli, miten luennoilla kertoisi kokemuksistaan. Franklin mukaan ihmisillä on perustava tarve kokea olemassaolonsa merkityksellisenä (will to meaning). On erityisesti syytä mainita, että Frankl (1946/2006, 108) näkee merkityksen kokemisen tärkeänä kustakin hetkestä käsin eikä minään yhtenä lopullisesti saavutettavana päämäärä-

nä, mikä ehkä on yleinenkin väärinymmärrys koskien Franklin näkemystä. Lisäksi Frankl kuvasi, että ihmiset, jotka menettivät otteensa elämään, menettivät samanaikaisesti myös todellisuudentajun, tulevaisuudenuskon, halun toimia sekä sisäisen elämänsä hallinnan. Viktor Franklin käsityksiä mukaillen ilman kognitiivisesti muodostettua kokonaisuutta, jossa ihminen kokee itsensä merkitykselliseksi, hän saattaa pahimmillaan menettää koko (ontologisen) pohjan elämältään (ks. myös Horney 1950/1991; Kohut 1977/2009; R.D. Laing 1960/2010).

Kuten Franklin kuvaus paljastaa, tietynlaiset kognitiiviset merkitysrakenteet voivat edistää toimintakykyä, hyvinvointia ja elintärkeiden resurssien kohdentamista myös ennustamattomissa tilanteissa. Mielestämme Franklin kuvaus havainnollistaa, miten kognitiivisesti hahmotettu elämän merkityksellisyys – itsen yhteyksellisyys – on ehkä hyvinkin suorassa yhteydessä todellisuuspohjan muodostaviin psykologisiin prosesseihin. Myös McKnight ja Kashdan (2009) ovat ehdottaneet, että kompleksisemmat kognitiiviset prosessit, jotka mahdollistavat muun muassa abstraktin ajattelun ja suunnittelun, voivat luoda jatkuvuutta, sitkeyttä ja psykologista joustavuutta vaihtelevissa olosuhteissa, samoin kuin ilmeni Franklin kuvauksessa. McKnight ja Kashdan painottavatkin ihmiselle ominaisten, isoaivuksen toiminnasta juontuvien psykologisten prosessien merkitystä hyvinvoinnille.

Voidaan siis ajatella, että 'hyvä elämä projektina' muodostuu siitä, miten tuon projektin hahmottaa jostakin sellaisesta kokonaisuudesta käsin, joka vahvistaa itseä ja näin väkevöittää maailmassa-olemisen toimintaedellytyksiä (Dweck 2000; 2006; McKnight ja Kashdan 2009; ks. myös Bauer ym. 2008; Dalai lama ja Cutler 2009; Lyubomirsky 2009). Tässä valossa itsetuntemuksessa ei ole niinkään kyse esimerkiksi itsen ominaisuuksien nimeämisestä, vaan itsen hahmottamisesta itseä laajemmissa yhteyksissä – itsetuntemus näyttäytyy itsen moniulotteisena ja voimaannuttavana yhteyksellistämisenä.

Olemme tässä pyrkineet esittämään, että ajattelu "kokonaisuus edellä" sisältää kaksi eri tietä, joita pitkin 'hyvä elämä projektina' voi vahvistua: joko tutkimalla suoraan sitä kokonaisuutta ja niitä yhteyksiä, joissa 'itse' ilmenee merkittävänä (suhtautuminen ja elämäntytyväisyys) tai vahvistamalla alla lepääviä uskomusten kokonaisuutta (ontologista varmuutta) tietyn merkitykselliseksi koetun ajatusobjektin tarkoituksenmukaisella tarkastelulla. Metaforisesti voidaan sanoa, että avaruutta tarkastelemalla voidaan nähdä tähdet ja tähtiä tarkastelemalla voidaan nähdä avaruus, mutta kyse on tähtitaivaan hahmottamisesta (vrt. objectivity, Fromm 1947/2003, 77; Gestalt formation, Perls ym. 1951/2009). Henkilökohtaisen kasvun kannalta tämän tarkastelu olisi todennäköisesti hyvä kohdistua omakohtaisesti relevantteihin teemoihin (esim. Dweck 2000; 2006), kuten myös Esa Saarinen tähdentää:

"Sokraattinen soveltava filosofia on yhteyksien avaamisen ja vaikuttamisen hanke, jonka tähtäimessä on ajattelun liike ja muutos tavassa, jolla ihminen toimii. Filosofia on transformoivaa ajattelua, joka liikuttaa – sisältä käsin ja eteenpäin. [--] Pääasiana ei ole uusien totuuksien sisäistäminen, vaan pikemminkin vanhojen tuore oivallus. Filosofialla tulee siis olla henkilökohtaista merkitystä minulle." (Saarinen 2003, 9)

Tässä pyrkimyksessä Esa Saarinen on tähdentänyt tietynlaista suhtautumista kieleen, mikä erityisen selkeästi tuo esille "kokonaisuus edellä" ajattelutavan mahdollisuuksia ja laatumääreitä:

”Kieli ei saa naamioida, esineellistää, kaventaa ja sulkea, vaan sen tulee avata. Sen tulee värähdellä välittömästi ihmisen subjektiviteetin elintärkeimpien kerroksien kanssa. [--] Kielen tulee elää suorassa yhteydessä elämisen, tunteiden ja vaikutelmien maailmaan, *elämänmaun maailmaan*, jonka ihmiset kokevat todeksi. ...uskon, että ihminen on enemmän kuin hän tietää tai luulee olevansa [a]jattelussaan, *kyvyssään liikutella itseään kielestään käsin*, vaihtoehtojen avaruudessaan – siis kyvyssään ja mahdollisuudessaan uudelleenmääritellä itsensä kielestään käsin.” (Saarinen ja Slotte 2005, 232–233, kursivointi alkuperäisessä)

Toiminta edellä — keskittyminen olennaiseen

Kaksi edellistä ajattelun tyyliä kohdistuvat suoraan joko ’hetkessä olemisen’ herkkyyden lisäämiseen (elämys edellä) tai ’elämän projektina’ hahmottamiseen jossakin merkittävässä ’itseä’ laajemmassa kokonaisuudessa (kokonaisuus edellä). Viitekehiksemme kolmas ja viimeinen ajattelun tyyli, ”toiminta edellä”, havainnollistaa ajattelun liikettä, kun ihmisen kaksi olemisen tapaa ovat suhteellisessa tasapainossa ja näiden välinen jännite työntää häntä kohti kasvua (esim. Goldstein 2000; Maslow 1987). Siispä ”toiminta edellä” ihminen edistää kumpaakin olemisen tapaa (Csikszentmihalyi 1990/2010). Vaikka olemme rajanneet tarkastelumme yksilölliseen hyvinvointiin, ajattelu ”toiminta edellä” ilmentää, miten sosiaaliset suhteet luovat myös henkilökohtaista hyvinvointia (esim. Deci ja Ryan 2000; Lyubomirsky 2009; Seligman 2011). Seuraavaksi sivuamme siis myös tätä tematisointia.

Mihaly Csikszentmihalyin (1990/2010; 1993/2006) flow-teoria on tämän hetken ehkä tunnetuin teoria onnellisuudesta. Flow-teorian mukaan ihmisen onnellisuus perustuu sisäisen kokemuksen laatuun ja tämän laadun tuottamiseen tarkkaavaisuuden hallinnalla (ks. myös Baumeister ym. 2006). Csikszentmihalyin (1990/2010, 22) mukaan flow-tilassa ihmisen ”tietoisuus on sopusointuisessa järjestyksessä ja ihminen haluaa tehdä sitä, mitä tekee, asian itsensä tähden.” Flow siis kuvaa syventymisestä johtuvaa ”optimaalista kokemusta”, joka on itsessään arvokas ja tavoittelamisen arvoinen (vrt. hyveet, Aristoteles 2005). Csikszentmihalyin mukaan tarkkaavaisuuden voi nähdä ”psykkisenä energiana” ja tämän käyttöä ohjaa ihmisen ’itse’, joka puolestaan myös määrytyy ihmisen psykkisestä energiasta (huom. kehä rakenne; vrt. ’itse’ ja ontologinen varmuus). Hänen mukaansa flow-tilassa oleminen itsessään aikaansaa sisäisen järjestyksen tai tietoisuuden hallintaa, minkä puute taas ilmenee tarkkaavaisuuden puutoksena tai ”ontologisena ahdistuksena” (Csikszentmihalyi 1990/2010, 30). Flow-teorian mukaan psykkisen energian hallinta rakentaa itseä kompleksisemmaksi ja taitavammaksi psykkisen energian ohjaajana. Tämä prosessi on erityisen keskeistä tarkastelumme kannalta. Csikszentmihalyin mukaan:

”Flow-kokemuksen seurauksena itsen järjestys on aikaisempaa *kompleksisempi*. Voidaan sanoa, että itse kasvaa tulemalla jatkuvasti kompleksisemmaksi. Kompleksisuus on seurausta kahdesta laajasta psykologisesta prosessista, jotka ovat *differentiaatio* ja *integraatio*. Differentiaatio [vrt. elämys edellä] tarkoittaa liikettä kohti ainutlaatuisuutta, kohti sitä mikä erottaa meidät muista. Integraatio [vrt. kokonaisuus edellä] tarkoittaa päinvastaista: liittymistä muihin ihmisiin, ajatuksiin ja kokonaisuuksiin jotka ovat itsen ulkopuolella. Kompleksinen itse on sellainen, joka onnistuu näiden kahden vastakkaisen suunnan yhdistämisessä.” (Csikszentmihalyi 1990/2010, 71, kursivoinnit alkuperäisessä)

Tämän teoretisoinnin Csikszentmihalyi johtaa suoraan empiirisistä löydöksistään:

”Havaitsimme tutkimuksistamme, että sisälsipä flow-toiminta kilpailua, sattumaa tai mitä tahansa muita kokemuksen ulottuvuuksia, sillä oli aina eräs yhteinen piirre: se tarjosi löytämisen elämyksen [vrt. elämys edellä], luovan tunteen johonkin uuteen todellisuuteen kohoamisesta [vrt. kokonaisuus edellä]. Se pakotti henkilöä korkeammille suorituksen tasoille ja johti sellaisiin tietoisuuden tiloihin, joista tämä ei ollut aikaisemmin uneksunutkaan. Lyhyesti sanottuna se muutti ihmisen itseä tekemällä siitä entistä kompleksisemmän. Tässä itsen kasvussa piilee flow-toimintojen avain.” (Csikszentmihalyi 1990/2010, 116)

Csikszentmihalyi lisäksi tähdentää, että *vain* kun differentiaatio ja integraatio ovat tasapainossa, voi itsen kompleksisuus kasvaa. Kompleksista ihmistä Csikszentmihalyi kuvailee sellaisena, joka kykenee erityisen tarkasti käyttämään, jäsentämään ja yhdistämään muun muassa ajatuksia, tunteita ja toimintaa niin, että ne ovat sopusoinnussa keskenään. Tässä yhteydessä Csikszentmihalyin jäsenitys flow-teorian ehkä tunnetuimmasta ominaisuudesta on olennainen; hahmotus siitä, kun tietoisuus ja tekeminen yhtyvät. Csikszentmihalyin mukaan ihminen on tuolloin onnellisimmillaan – siis silloin, kun tehtävän haasteellisuus ja ihmisen taidot ovat tasapainossa tavalla, joka työntää eteenpäin ja kasvattaa osaamista (vrt. Goldstein 2000; Maslow 1987). Csikszentmihalyin mukaan on kahdeksan tärkeää osatekijää, jotka liittyvät flow-kokemukseen: (1) suoritettava tehtävä, (2) mahdollisuus keskittyä, (3) selvät tavoitteet, (4) välitön palaute, (5) huolien häviäminen, (6) toiminta omassa hallinnassa, (7) itse katoaa, (8) käsitys ajasta muuttuu.

Csikszentmihalyin kuvaamat differentiaatio ja integraatio eivät käsityksemme mukaan merkittävästi eroa esittämistämme ”elämys edellä” ja vastaavasti ”kokonaisuus edellä” kattomääreistä. Tulkintamme mukaan Csikszentmihalyin flow-teoria nostaa erityisen hyvin esille, kuinka ontologinen varmuus ja ihmisen itseys ovat kehä rakenteisesti yhteydessä toisiinsa sekä miten itseään toteuttamalla ihminen voi samanaikaisesti kehittää itsen eheyteen pohjautuvaa psykologista toimintakykyään. Nämä psykologiset syvärakenteet käyttäytyvät Csikszentmihalyin mukaan kuin arkipäiväiset taidot – nekin kasvavat harjoittamalla tarkkaavaisuuden hallintaa (ks. myös Annas 2008). Se, että differentiaation ja integraation pitää olla tasapainossa, jotta kasvu toiminnan kautta on mahdollista, ilmentää nähdäksemme aiemmin esitetyn *subjekti–objekti-tasapainon* merkitystä (”elämys edellä”- ja ”kokonaisuus edellä”-ulottuvuuksien välinen tasapaino). Lisäksi Csikszentmihalyin teoria korostaa ’itsen’ keskeistä työstävää roolia tämän tasapainon aikaansaamisessa.

Csikszentmihalyin kuvaus tietoisuuden ja tekemisen yhtymisestä ja itsen katoamisesta silloin, kun olosuhteet ja toiminta ovat täydellisessä hallinnassa, kuvaa mielestämme erinomaisesti ontologisen varmuuden ja ’itsen’ välistä dynamiikkaa. Tietyntyyppisen tekemisen yhteydessä, kun ontologinen varmuus on huipussaan, tietoinen kokemus itsestä häviää. Kuten monet ovat esittäneet, ontologisen varmuuden vallitessa olemassaolo näyttää toiminnassa ilmenevänä ’itsen’ sopusointuisuutena, esteettömänä itsensä toteuttamisena (ks. Csikszentmihalyi 1990/2010; 1993/2006; Goldstein 2000; Horney 1950/1991; Maslow 1968/2011; 1971/1993; 1987). Hallituiksi koetuissa olosuhteissa ja toiminnassa subjekti–objekti-tasapaino ei vaadi aktiivista sopeutumista (tai säätötyötä), mikä ymmärryksemme mukaan mahdollistaa ’itsen’ liukenemisen. Näin tulkittuna tietoinen kokemus itsestä ilmeni vain ’itsen’ toimiessa kyseisen tasapainon aktiivisena, tietoisena säätäjänä.

Csikszentmihalyin kuvaama itsen kompleksisuuden kasvu edellyttää, että ihmisen itse (ja samalla ontologinen varmuus) on itsessään dynaaminen, eikä pelkkä passiivinen, pysyvä rakenne. Kun 'itse' on toiminnassa, se on kehitettävissä sekä organismin (taitojen) että persoonan (psyhyken) tasolla samanaikaisesti (ks. R.D. Laing 1960/2010 tähän jakoon ja käsitteisiin liittyen). Csikszentmihalyin teoriaan nojautuen voidaan siis sanoa, että "toiminta edellä" on se ajattelun tyyli, joka edellyttää ihmisen koko olemassaolon rakenteen, siis kummankin olemisen tavan aktivoimista ja kehitystä sekä näiden välisen sopusoinnun hallintaa. Tästä näkökulmasta katsottuna on ehkä erityisen ymmärrettävää, että kyky työhön (tuotteliaisuuteen) ja iloa tuottaviin toimiin on ollut ainakin sitten Freudin hyvinvointimääritelmän ehkä keskeisin kriteeri (Fromm 1947/2003; Kohut 1977/2009, 284–285; ks. myös Csikszentmihalyi 1990/2010; Lyubomirsky 2009; Seligman 2011).

Toimintaa korostavassa ajattelussa on nähdäksemme tiettyjä erityisominaisuuksia, jotka ovat keskeisesti läsnä toiminnassa, jota yleisesti kutsutaan hyveelliseksi. Tässä yhteydessä lienee syytä huomioida, että Csikszentmihalyi (1990/2010, 351) on läheisesti yhdistänyt flow-teoriansa Aristoteleen hyveisiin. Antiikin filosofian ja varsinkin Aristoteleen etiikan asiantuntija Julia Annas (2008, 28) on tutkinut flown ja hyveiden yhteyttä, ja Annasin mukaan antiikin filosofiassa esiintyvät käsitykset mielihyvästä (pleasure) ilmentävät "hätkähdyttävän vahvaa samankaltaisuutta" flow-teorian kanssa. Hän on ansiokkaasti argumentoinut, että niillä on sama psykologinen pohja, joka perustuu aikaansaatuun tunteiden ja harkinnan tasapainoon, sisäiseen harmoniaan. Annasin mukaan flow-teoriaa voidaan hyödyntää myös hyveellisen toiminnan ymmärtämisessä, eikä se näin ollen rajoitu vain tietynlaisen psykologisen tilan tarkasteluun. Tässä yhteydessä on syytä mainita, että hyveet liittyvät myös tarkastelumme alussa esiin nostamaamme Frommin (1947/2003, 4) elämäntyöhön, jonka tavoite on ollut osoittaa, että "kypsä ja integroitunut persoonallisuus... on 'hyveellisyyden' lähde ja perusta".

Aristoteleen näkemyksen jo pintapuolisessa tarkastelussa on syytä huomioida, että Aristoteleen (NE tai 2005) ihmiskuva koostuu rationaalisesta ja irrationaalisesta puolesta; hieman yksinkertaistaen järjestä ja tunteista. Tämän jaon mukaisesti Aristoteles jakoi hyveet "intellektuaalisiin" ja "luonteen" hyveisiin (NE 1103a). Intellektuaalisiin hyveisiin Aristoteles laski muun muassa viisauden ja käytännöllisen järjen (vrt. kokonaisuus edellä) ja luonteen hyveisiin puolestaan esimerkiksi anteliaisuuden ja kohtuuden (vrt. elämys edellä).

Aristoteles on esittänyt hyveilleen laatumääreitä. Näistä ehkä tunnetuin kuvaus on seuraava:

"Joku voi esimerkiksi pelätä tai olla rohkea tai himoita tai suuttua tai sääliä ja ylipäänsä tuntea nautintoa tai kärsimystä liian paljon tai liian vähän, mikä ei ole hyvä. Mutta tuntea näin oikeina aikoina, oikeiden asioiden suhteen, oikeita henkilöitä kohtaan, oikeista syistä ja oikealla tavalla on keskivälin mukaista ja parasta, ja tämä on tyypillistä hyveelle. [--] Hyve on siis ylipäänsä eräänlainen keskiväli, sillä kaikki hyveen mukainen tähtää keskiväliin." (Aristoteles NE 1106b15–30).

Eräs tapa hahmottaa hyveet on, että ne ilmentyvät vain toiminnassa (Aristoteles 2005; Fromm 1947/2003, 18) – siis, kun ihminen on vuorovaikutuksessa maailman kanssa. Esimerkiksi Aristoteleen hyveistä oikeudenmukaisuus, ystävällisyys ja rauhallisuus on helppo hahmottaa vain toiminnassa ilmentyvänä. Aristoteleen mukaan hyveellinen toiminta on mahdollista vain, kun luonteenhyveet ja käytännöllinen järki ovat yhdessä "läsnä" (NE 1144a-1145a; vrt. sopusointu). Tämä

on Aristoteleen mukaan mahdollista vain opetuksen ja oikeiden tapojen oppimisen kautta (NE 1103a, 1142a, vrt. tietoisuuden hallinta, Csikszentmihalyi 1990/2010).

Annas (2008) ottaa tämän lähtökohdakseen ja argumentoi, että hyveellinen toiminta on mielekästä ymmärtää ”käytännöllisenä pohdintana” (practical reasoning, 30), jota hän vertaa taidon harjoittamiseen (exercise of practical skills, 24). Annas (emt., 30) tarkoittaa hyveellisellä toiminnalla *kaikkien* tunteiden (feelings) ja harkinnan (deliberations) harmoniaa, joka Annasin mukaan mahdollistaa samanlaisen luonteenilmaisun harmonian (harmonious expression of character) kuin flow’ssa. Annasin mukaan sekä Platon että Aristoteles arvostivat tunteiden, ajatusten ja tavoitteiden ”kokonaisintegraatiota” (global integration, 30) ja tästä nousevaa toiminnan esteettön-
tä (unimpeded) sujuvuutta (ks. myös Hadot 2010). Sisäisen harmonian ja esteettömän toiminnan yhteyden sekä tämän yhteyden vaatiman harjoituksen Annas nostaa siis keskiöön käsiteltäessä hyveitä ja hyveellistä toimintaa.

Aristoteleen kuvaus hyveellisestä toiminnasta ”oikealla tavalla” ja ”suhteessa oikeisiin asioihin” on luontevasti yhdistettävissä Hämäläisen ja Saarisen (2008) systeemiällyyn. Tarkastelemassamme viitekehyksessä hyveellisen toiminnan voidaan ajatella ilmentävän tilaa, jossa kaksi olemisen tapaa ovat sopusoinnussa, kuten esitimme systeemiällyn tarkastelun yhteydessä. Tässä valossa Aristoteleen esittämä ”keskivälin periaate” voidaan nähdä samansuuntaisena aikaisemmin esittämämme kahden olemisen tavan yhteensovittamisen kanssa (tunteet ja harkinta yhdessä, ks. Annas 2008; vrt. elämys edellä ja kokonaisuus edellä, luonteen hyveet ja intellektuaaliset hyveet yhdessä). Aristotelesta ja Annasia mukailen nämä olemisen tavat ovat hyveellisen toiminnan taustana, kun fokus on *toiminnalla saavutettavassa hyvässä* (NE 1097a22-25; Annas 2008; Hämäläinen ja Saarinen 2008; ks. myös Csikszentmihalyi 1990/2010; vrt. esim. omakuvan säilyttäminen, Horney 1950/1991). Itsensä harmoninen toteuttaminen hyvää tekemällä tuo yksilölliseen hyvinvointiin sosiaalisen ulottuvuuden, jota Martin Seligman on kuvannut erityisen ansiokkaasti:

”Yhden ihmisen osoittama vahvuus ei heikennä lähiympäristöä. Itse asiassa hyveellisten toimien seuraaminen usein innostaa ja elähdyttää sivustakatsojia. [-] Vahvuuden osoittaminen synnyttää tekijässä yleensä aitoja myönteisiä tunteita: ylpeyttä, tyytyväisyyttä, iloa, täyttymystä ja sopu-
sointua. Tämän vuoksi vahvuuksia ja hyveitä harjoitetaan usein voitto-voitto-tilanteissa.” (Seligman 2008, 167–168)

Tämä hyvetarkastelu tuo siis esille, että ihmisen hyvinvointiin perustavalla tavalla kuuluu sosiaalinen toiminta ja yhteenkuuluvuus (Aristoteles 2005; Baumeister ja Leary 1995; Deci ja Ryan 2000; Tomasello ja Vaish 2013). Hyveellinen toiminta on ainutlaatuista siinä, että se voi yhtäaikaisesti vahvistaa itseä ja muita (Annas 2008; Aristoteles 2005; Cameron ym. 2004). Yhteisöllisyys ja välittäminen (jopa kokonaisesta yhteisöstä) voidaan nähdä evoluution mukana kehittyneenä ihmiselle ainutlaatuisena ominaisuutena, joka muodostaa biologisen perustan (toimintakyvyn) ihmisten poikkeuksellisen laajamittaiselle yhteistoiminnalle (Tomasello ja Vaish 2013). Kun ihminen on esimerkiksi ”ystävällinen”, ”antelias” ja ”totuudellinen” (Aristoteles 2005), hänen olemisen tapansa ruokkii hänen lähiympäristöään, on parhaimmillaan vastavuoroista ja kokonaisvaltaisesti palkitsevaa (Cameron ym. 2004; Csikszentmihalyi 1993/2006; Lyubomirsky 2009; Seligman 2008). Hyveellinen toiminta voi siis psykologisesti, sosiaalisesti ja muihin

elinolosuhteisiin nähden vahvistaa ihmistä ihmisenä – rohkenemme sanoa, että hyvinvoinnin näkökulmasta tämä on keskittymistä olennaiseen.

Analysoidessaan omaa Pafos-seminaariaan Esa Saarinen on kommentoinut tätä tematisointia seuraavasti:

”Onko lopultakaan niin kovin kummallista, jos *ihmiselle hyvä* olisi jotakin *syvästi inhimillistä*, siis välitettävissä *inhimillisyytemme ilmentymänä*, jos *ihmiselle hyvä* olisi synnyttävissä tietyiltä keskeisiltä osiltaan ihmisenä olevuutemme kautta, ehkä jopa *pakko* synnyttää oman ihmisenä olevuutemme kautta, ilman erityistaitoja tai teknologiaa, anteliaisuutena ja lahjana, ihanuutena jonka toinen tuottaa ja antaa, lahjoittaa vapaasta tahdostaan ja oman olemisensa syvyyksistä? Tästähän Pafoksella on kysymys [–] *se systeemi sallii ihmisten olla inhimillisesti anteliaita toisilleen*” (Saarinen ja Slotte 2005, 224–225, kursivoinnit alkuperäisessä).

Kolme ajattelun tyyliä ja eksistentiaalinen oivaltaminen

On syytä tiedostaa, että esittelemämme kaksi olemisen tapaa, ja näin ollen myös kolme ajattelun tyyliä, tukevat toisiansa. Tämä yhteys juontaa siitä, että kaikki kolme ajattelun tyyliä perustuvat tarkkaavaisuuden (awareness) hallintaan (Csikszentmihalyi 1990/2010; Dewey 1910/2012; Kabat-Zinn 2008; Siegel 2011; Wilber 2000). Wilber (2000, 99) on ansiokkaasti todennut, että tiedostaminen tavalla tai toisella on yhdistävä tekijä kaikkien terapiamuotojen välillä, mikä antaa ymmärtää, että ”*tarkkaavaisuus itsessään on parantavaa*” (awareness in and of itself is curative, kursivointi alkuperäisessä; ks. myös Brown ja Ryan 2003; Brown ym. 2007; Wallace ja Shapiro 2006). Tästä näkökulmasta katsottuna on ymmärrettävää, että Maslowin (1968/2011) kuvaus ”itsensä toteuttajista” (vrt. toiminta edellä) myös sisältää sekä kokemuksellisen (elämys edellä) että itsereflektiivisen (kokonaisuus edellä) ajattelun tyylin. Esittämämme kolmen ajattelun tyylin valossa Maslowin harvinaisen hyvinvoivat ja kypsät itsensä toteuttajat näyttävät sellaisina, jotka kykenevät hyvinvointia kohottavaan *eksistentiaaliseen oivaltamiseen* usealla eri tavalla.

Kenttä (2012, 177) on vastikään tutkinut eksistentiaalisesta oivaltamisesta juontavia hyvinvointivaikutuksia ja kokonaisuudessaan kutsunut monipuolisia ja laajamittaisia seurauksia ”parantuneeksi sisäisen ja ulkoisen maailman yhteydeksi.” Tämä voidaan mieltää myös hyvinvoinnin ja hyveellisen toiminnan vaatimien toimintavalmiuksien kasvuna (Annas 2008; Csikszentmihalyi 1990/2010). Toisesta näkökulmasta Kentän kuvaus on varsin johdonmukainen kasvaneen eettisen varmuuden, vahvan ihmistenvälisyyden ja sisäisen ristiriidattomuuden kanssa, jotka kaikki olivat keskeisiä osia Maslowin (1987, 123 ff) kuvauksessa itsensä toteuttajista. Nämä yhteydet havainnollistavat, miten analyyttisesti erillisiksi mielletyt inhimilliset ilmiöt, kuten aitouden kokeminen ja itsereflektio, voivat ehkä hyvinkin luontaisesti olla yhteydessä toisiinsa. Ihminen on kokonaisuus.

Käymämme keskustelun perusteella hyvinvoinnin voidaan nähdä perustuvan ontologiselle varmuudelle, joka esittämässämme viitekehyksessä näyttäytyy eräänlaisena metakyvykkyytenä, jota voidaan työstää ajattelun liikkeellä. Viitekehyksestämme käsin on ehkä jopa mahdollista mieltää hyvinvointi myös määritelmällisesti jatkuvassa toiminnassa olevana *kykynä* kolmeen esitettyyn

ajattelun tyyliin – kykynä työstää ’hyvä elämä hetkessä olemisena’ ja ’hyvä elämä projektina’ välistä dynaamista tasapainoa. Tämä tasapaino on jatkuvassa liikkeessä, ja hyvinvoinnin kannalta ajattelun tyyli on hyvä sovittaa ”luovasti” (Perls ym. 1951/2009) vallitsevien olosuhteiden mukaan (ks. Csikszentmihalyi 1990/2010; Folkman ja Moskowitz 2004; Frankl 1946/2006; Lyubomirsky 2009; Rogers 1961/2004).

Hyvän elämän ja siihen sisältyvän hyvinvoinnin voidaan siis nähdä perustuvan esitetyn *kahden olemisen tavan välisen jännitteen* – juuri siinä hetkessä vallitsevien olosuhteiden mukaiselle – *luovalle tasapainottamiselle ajattelun liikkeen avulla*. Olemme päässeet pisteeseen, josta käsin voimme ainakin osittain ymmärtää, miten Esa Saarisen (2012) moniulotteisista ”elämänfilosofisista luennoista” ammentavat eksistentiaaliset oivallukset voivat ”kohottaa” ihmistä.

15 lyhyttä esimerkkiä eksistentiaalisesta oivaltamisesta ja kolmesta ajattelun tyylistä

Sovellamme nyt edellä kuvattua viitekehystä Esa Saarisen luentojen hyvinvointivaikutusten tarkasteluun. Tarkoituksemme on valaista viitekehysemme käyttökelpoisuutta etenkin analysoitaessa Saarisen luennon kaltaista elämänfilosofista ajattelu- ja kukoistusympäristöä sekä sen ja vastaavien ympäristöjen potentiaalisia hyvinvointivaikutuksia.

Havainnollistavat esimerkit otamme kahdesta eri hyvinvointitutkimuksesta (Kenttä 2012; Korhonen 2012). Nämä kaksi tutkimusta ovat tuoneet esille, kuinka yksittäiset henkilöt kuvailevat ”kohottumistaan” (Saarinen 2012) tai eksistentiaalisia oivalluksiaan osallistuttuaan Esa Saarisen luennoille tai seminaariin. Käytämme viitekehysemme käsitteistöä luokitellaksemme näitä oivalluksia ja sisäisen kasvun muotoja. Kentän (2012, 82–119) laadullinen aineisto perustuu useisiin kymmeniin haastatteluihin eräässä suomalaisessa tutkimus- ja tuotekehitysorganisaatiossa. Haastateltavat ovat vastanneet kysymyksiin, jotka liittyvät myönteisiin muutoksiin joko heissä tai heidän työyhteisössään (lainauksiin on tehty luettavuutta parantavia muutoksia). Korhonen (2012, 5–6) puolestaan on esittänyt otteita opiskelijoiden reflektioesseyistä Esa Saarisen elämäfilosofiselta luentosarjalta Aalto-yliopistossa. Opiskelijat ovat vastanneet kysymykseen ”mitä opin kurssilla?”. Olemme jaotelleet lainaukset neljään luokkaan: (1) eksistentiaalinen oivaltaminen, (2) elämys edellä, (3) kokonaisuus edellä, ja (4) toiminta edellä. Eksistentiaalinen oivaltaminen (1) on yhdistetty ontologisen varmuuden kasvuun. Lisäksi on tuotu esille kolme ulottuvuutta, joissa tapahtuvaa kasvua kukin ajattelun tyyli nähdäksemme edistää: a. herkkyyks (2), b. itsen yhteyksellisyys (3) ja c. keskittyminen olennaiseen (4). Lainauksista olemme kursivoineet tarvittaessa mielestämme keskeisiä osia, jotta lainausten yhteydet jaottelemiimme luokkiin olisivat mahdollisimman selkeät. On ehkä syytä muistuttaa, että viitekehysessämme eri ajattelun tyylit voivat olla yhteensulautuneita, mikä näkyy joissakin lainauksissa.

Eksistentiaalinen oivaltaminen (ontologisen varmuuden kasvu):

”Yksi hienoimmista tunteista mitä tiedän, on se *yhtäkkäinen oivallus*, jonka välillä kokee tajutesaan että on *muuttunut ihmisenä parempaan suuntaan*; että on muuttunut jonkin tietyn ajan kuluessa melkein uudeksi ihmiseksi. [--] sellaisia oivalluksia on ollut useita. Se tuntuu siltä *kuin oman*

minuuden katolta humpsahtaisi valtava määrä turhaa lunta pois, tai että saa idean rakentaa jokin minuuden osa eri tavalla.” (Korhonen 2012)

”Jotenkin luottamus siihen, että monentasoinen muutos on mahdollinen, se on itsestä kiinni, että antaa, kaikki on tässä välissä ja täällä päässä se kaikki voi tapahtua. Että hirveen isot muutokset, ne liittyvät jotenkin henkilöihin tai ajattelutapoihin tai työtapoihin tai uuden oppimiseen tai mihin tahansa, niin se kaikki on mahdollista [--] *se on itsestä kiinni.”* (Kenttä 2012)

”[L]uottamus siihen, että kyllä *elämä kantaa*. Se on lisääntynyt. Semmoinen tietty rohkeus.” (Kenttä 2012)

”Jotenkin vaan se semmoinen hämärä *itseluottamus*, mikä on muuten hirveän vaikea kuvata se, että mitä se semmoinen itseluottamus oikein on. Sanotaan nyt vaikka tässä [nykyisessä työtehtävissä], että ei pyytele anteeksi, vaan tekee rohkeasti niitä asioita. [--] se on jotain semmoista, uudentasoisinkin ratkaisujen hakemista ja semmoista, *ratkaisujen hakemista uudella tavalla*. Oikeastaan luottamusta siihenkin, että ratkaisut löytyvät ja niitä pitää jotenkin etsiä vaan ja luottaa siihen, että hei, että mikäs minua estää niitä etsimästä. Se on, sitä on kauhean vaikeaa sanoa kuvailla, että minkälainen tila se on, se on tavallaan tila, semmoinen *avoimuuden tila*... Siis ajattelun taso, semmoinen uuden jotenkin, ajattelun taso, uusi avoin tila. Antaa mahdollisuus. [--] ei kutistuminen sisäänpäin, vaan aukeaminen ulospäin, ja avoimuus, mahdollisuus, luottamus, uusien tapojen löytäminen, uusien yhteyksien löytäminen, luottamus nimenomaan siihen, että asioihin voi löytyä ratkaisu tai niihin löytyy ratkaisu. Jotain tämmöistä. [--] asioita on joskus kauhean vaikea yhtäkkiä tässä yrittää verbaalisesti niitä kuvailla, että mikä se on se tila. ...siihen liittyy jotenkin se *uskallus, itseluottamus*, ehkä *itsetuntemus*, niin sehän voi johtaa parhaimmillaan ettei stressaa ja hötkyile kaikkien asioiden kanssa, vaan jotenkin luottaa siihen, että ratkaisut löytyy, yhteydet löytyy, *minä osaan. Sillon se on mielenrauhaa.”* (Kenttä 2012)

Elämys edellä (herkkyys):

”*Opin olemaan havainnoivana tässä hetkessä.”* (Korhonen 2012)

”[Näitten] [Esan mainitsemien] asioiden esiin tuominen on herättänyt, jollakin tavalla tietoisuuden, että tavallaan havainnoi itseään ehkä eniten... ehkä minä *tietoisemmin havaitsen omat reaktionit tai semmoisia.”* (Kenttä 2012)

”[T]ommosissa ryhmädynamiikkajutuissa ... tämä on nyt jotenkin todella vaikeaa sanoa, mutta kyllä minusta tuntuu, että minä olen [muuttunut]... ehkä silleen *tuntosarvet silleen herkemmlä.”* (Kenttä 2012)

Kokonaisuus edellä (itsen yhteyksellisyys):

”En osaa nimetä konkreettisesti mitään tiettyä oppimaani, uskon että opin jotain laajempaa ja abstraktimpaa, joka vaikutti *selkeyttävästi* ja positiivisesti *ajattelumalleihini* ja josta tulee olemaan hyötyä myös kurssin päätyttyä.” (Korhonen 2012)

”Erytymisen innostunut olen ollut tavasta lähestyä eri asioita ongelmia avaten, ajattelua laajentaen ja uudessa valossa katsellen. *Opin tarkastelemaan omia tekojani vielä enemmän ulkopuolisen näkökulmasta*, oivaltanut asioita parisuhteessani, työelämässäni ja ylipäätään elämässä.” (Korhonen 2012)

”Minä olen päättänyt että minun lapset ovat minun *sydämenasiani*.” (Kenttä 2012)

”Kyllä minä siitä Esan jutusta *sain sitä perspektiiviä*. Tämmöstä positiivista suhtautumista asioihin ja tätä, että asioihin kannattaa suhtautua positiivisesti. *Niin moni asia on kiinni kuitenkin siitä omasta suhtautumisesta eikä siitä, että mikä on se todellisuus*. Ja kun muistas sen site.” (Kenttä 2012)

Toiminta edellä (keskittyminen olennaiseen):

”Sain vahvistusta kurssista omaan elämänfilosofiaani. *Toisten kunnioitus, nöyryys elämässä, oikea asennoituminen, kehityshalu ja heittäytyminen tilanteeseen vahvistuivat luennon tiimoilta*. Opin näkemään tilanteita uudessa valossa, ja luentojen inspiroimana *pyrin antamaa* mahdollisuuden epä-todellisistakin tuntuville mahdollisuuksille ja ihmisille.” (Korhonen 2012)

”Ihmisten välisen kanssakäymisen havainnointi on ehkä vähän aktivoitunut. Miten sen nyt sanoisi, että *huomaa itse ja varmaan tulee vähän mietittyä itsekin enemmän mitä sanoo*. Se, ehkä se on se pysyvin vaikutus.” (Kenttä 2012)

”Kokonaisuutena minun mielestä se on herättänyt meissä hyviä ajatuksia ja ehkä kokonaisuutena se, mitä siitä eniten on jäänyt käteen, on se tietynlainen yhteinen kieli. [--] tavallaan työkaluja siihen, miten me voidaan selvittää niistä meidän haastavista tilanteista. Niin se [yhteinen kieli] auttaa meitä selviämään niistä haastavista tilanteista pelkästään, että pystytään tietyllä tavalla *toisiaan ymmärtäen oikeasti puhumaan* asiasta.” (Kenttä 2012)

”[Esan seminaari] ehkä on rentouttanut ilmapiiriä, että ollaan *hyväksyvämpiä* tavallaan ja *kiinnostuneempia* ehkä ihmisistä muutenkin. Että yritetään ymmärtää... ehkä jos on jotain ikävää, niin että mikä siellä mahtaisi sitten olla takana. Ja ollaan ehkä *kiinnostuneempia ihmisistä*.” (Kenttä 2012)

Nämä 15 esimerkkiä on tarkoitettu havainnollistamaan viitekehuksemme relevanssia monipuolisten laadullisten hyvinvointivaikutusten tulkinnassa. Esittämämme kehys voi olla erityisen hyödyllinen, kun analysoidaan Esa Saarisen luentojen kaltaista laajaa ilmiökenttää.

On syytä huomata, että lainaukset on kerätty, kun luennoista on ehtinyt kulua suhteellisen pitkiäkin aikoja. Kenttä (2012) on raportoinut usealla hyvinvointia monipuolisesti luotaavalla mitarilla tilastollisesti merkitsevää hyvinvoinnin kasvua vielä noin kolme kuukautta Esa Saarisen luennon jälkeen. Työntekijöiden oivallukset ovat voineet päästä ajan myötä kypsymään, ja on myös mahdollista, että luentojen kirvoittamat eksistentiaaliset oivallukset ovat herkistäneet osallistujia aina uusille oivalluksille (vrt. upward spiral, Fredrickson 2009, 61–62; ks. myös Maslow 1968/2011). Esa Saarisen luennoilla koettu kohottuminen on toisin sanoen voinut ruokkia kykyä kohottumiseen muissa konteksteissa. Näin tilapäisesti koettu tasapaino olemisen tapojen välisessä jännitteessä voi ruokkia pitkällä aikavälillä parempaa elämää.

Loppusanat

”Kokonaiskysymys, joka väreilee taustalla [--] on ihmisenä olemisen kysymys, inhimillisyyden runsauskokemuksen rekisteriä koskeva kysymys.” (Saarinen ja Slotte 2005, 238)

Viitekehuksemme kahden olemisen tavan ja näiden välisen jännitteen keskeisyys käy ilmi myös filosofian saralla. Ainakin suurmestarien Nietzschen, Heideggerin, Kierkegaardin ja Sart-

ren voidaan nähdä tarkastelleen tätä ilmiökenttää (esim. Fromm 1976/1997; Goldstein 2000; May 1983/1994). Esimerkiksi Heideggerin jäsenyykset autenttisuudesta, ahdistuksesta (Angst) ja huolenpidosta (Sorge) voidaan kohtalaisen vaivattomasti hahmottaa 'tässä ja nyt' -elämisen jäsenyyksinä ja esineellistymisen vastapainona (esim. Saarinen 2001). Nähdäksemme tämä historiallinen tausta, jossa elämän alakuloisuuksia on tarkasteltu aivan erityisen ansiokkaasti (Seligman 2008), on relevantti Esa Saarisen filosofian ymmärtämisessä.

Aikaisemmin on vallinnut todennäköisesti liiallinenkin kiinnostus elämän negatiivisuuksiin ja harvinaisiin analyttisesti ehkä kiehtoviin erikoistapauksiin (Saarinen 2012; Seligman 2008). Viimeaikaiseen hyvinvointitutkimukseen tukeutuen voidaan kuitenkin väittää, että kiinnittämällä huomio pikemmin kasvuun voidaan hahmottaa elämä laajemmin kuin negatiivisia poikkeustiloja tutkimalla (esim. Csikszentmihalyi 1990/2010; Deci ja Ryan 2000; Diener et al 1999; Diener 2000; Fredrickson 2009; Lyubomirsky 2009; Seligman 2008; 2011). Goldstein (2000) on argumentoinut ansiokkaasti, että muun muassa filosofisessa keskustelussa paljon huomiota saanut "eksistentiaalinen ahdistus" voidaan nähdä erikoistapauksena, jossa ihmisen taipumus itsensä toteuttamiseen on syystä tai toisesta häiriintynyt. Syvä ahdistus ja muut pitkäaikaiset negatiivisesti koetut olotilat ovat Goldsteinin mukaan rajattuja poikkeustapauksia. Historian valossa elämää ja kukoistusta edistävät prosessit ja voimavarat ovat jääneet marginaaliin niin filosofiassa kuin psykologiassakin. Elämän "ylärekerilliset" (Saarinen ja Slotte 2005) ilmiöt ovat siis jääneet suhteellisen vähälle huomiolle, vaikka ne ovat ihmisen kokonaisuutta ajatellen todennäköisesti keskeisempiä kuin eksistentiaaliset kriisitilanteet. Tässä yhteydessä Esa Saarinen voidaan nähdä puhuvan sen puolesta, että elämän kannalta tosiasiallisesti merkityksellisten ilmiöiden tulisi saada niiden ansaitsema huomio niin ihmisten arjessa kuin akateemisessa tutkimuksessakin.

Hyvinvointitutkimuksen historiallisessa valossa Esa Saarinen voidaan nähdä uraauurtavana filosofina nimenomaan, koska hän tinkimättömästi puhuu paremman elämän pyrkimyksen puolesta kunkin omista määreistä käsin: *kohottumisesta*. Tätä eksistentiaalisesti relevanttia ilmiökenttää on syytä jatkossakin kartoittaa monipuolisesti eri tieteellisin metodein ja useasta tulokulmasta.

Kirjoittajat

Peter Kenttä, DI, on tutkija, jatko-opiskelija ja luennoitsija Aalto-yliopiston Tuotantotalouden laitoksella. Hän on tutkinut hyvinvoinnin kasvua asiantuntijatyössä sekä kukoistavan hyvinvoinnin arkisia ilmenemismuotoja. Hänen kiinnostuksensa kohteena ovat mielen ponnahtuslautat ja muut inhimilliset kyvykkyydet sisäisesti johdettuun muutokseen ja hyvään, jouhevaan elämään. Vuodesta 2012 Kenttä on luennoinut johtamisesta Aalto-yliopistossa, jonka lisäksi hän on pitänyt luentoja organisaation kehittämisestä, hyvinvoinnista ja työmotivaatiosta. Kenttä tekee väitöskirjaansa professori Esa Saarisen ohjauksessa, jonka opetuksessa hän on ollut vuodesta 2009. Hän on kirjoittanut yhdessä Saarisen kanssa artikkelin "Phelpsian Good Economy: Twelve Radical Aspects" talousnobelisti Edmund Phelps'n ihmislähtöisistä näkemyksistä. Kenttä avustaa myös yrityksiä ja muita organisaatioita arjen parantamiseen liittyvissä kysymyksissä. (sähköposti peter.kentta@aalto.fi).

Tuuli Lehti on toisen vuoden lääketieteen opiskelija Helsingin yliopistossa. Hän on valmistunut Aalto-yliopistosta tekniikan kandidaatiksi ja aloittaa bioadaptiivisen tekniikan alalle sijoittuvan diplomityönsä kesällä 2013. Hän on tehnyt opintojensa aikana tutkimustyötä aivokuvantamisen ja syöpätutkimuksen parissa ja työskennellyt Esa Saarisen tutkimusapulaisena vuosina 2011-2012. Tuuli Lehti on ollut Esa Saarisen oppilas vuodesta 2010 ja kirjoittanut yhdessä Saarisen kanssa artikkelin ”Mindfulness-inducing philosophical lecturing”, joka valottaa professori Saarisen luentojen ajatteluympäristöä tietoisien läsnäolon ja mielenharjoituksen sanastossa. Artikkelin julkaistaan professori Ellen Langerin kokoamassa käsikirjassa *Handbook of Mindfulness* (Wiley-Blackwell). (sähköposti tuuli.lehti@aalto.fi)

Lähteet

- Annas, J. 2008. ”The Phenomenology of Virtue.” *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 7: 21–34.
- Antonovsky, A. 1996. ”The Salutogenic Model as a Theory to Guide Health Promotion.” *Health Promotion International* 11 (1): 11–18.
- Aristoteles. 2005. *Nikomakhoksen etiikka*. (Kääntänyt Simo Knuuttila). Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Baer, R. A. 2003. ”Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review.” *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 (2): 125–143.
- Bandura, A. 1977. ”Self-Efficacy: Towards a Unifying Theory of Behavioral Change.” *Psychological Review* 84 (2): 191–215.
- Bargh, J. A., and Chartrand, T. L. 1999. ”The Unbearable Automaticity of Being.” *American Psychologist* 54 (7): 462–479.
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., and Pals, J. L. 2008. ”Narrative Identity and Eudaimonic Well-Being.” *Journal of Happiness Studies* 11: 81–104.
- Bauman, Z. 2008. *The Art of Life*. Cambridge, UK.: Polity Press.
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., and Oaten, M. 2006. ”Self-Regulation and Personality: How Interventions Increase Regulatory Success, and How Depletion Moderates the Effects of Traits on Behavior.” *Journal of Personality* 74 (6): 1773–1802.
- Baumeister, R. F., and Leary, M. R. 1995. ”The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation.” *Psychological Bulletin* 117 (3): 497–529.
- de Botton, A. 2000. *The Consolations of Philosophy*. London: Penguin Books.
- . 2004. *Status Anxiety*. London: Penguin Books.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., and Creswell, J. D. 2007. ”Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects.” *Psychological Inquiry* 18 (4): 211–237.
- Brown, K. W., and Ryan, R. M. 2003. ”The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being.” *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (4): 822–848.
- Bruner, J. 2004. ”Life as Narrative.” *Social Research: An International Quarterly* 71 (3): 691–710.
- Csikszentmihalyi, M. 1990/2010. *Flow: tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu*. Helsinki: Rasalas Kustannus.
- . 1993/2006. *Kehittyvä Minuus: Visioita Kolmannelle Vuosituhannelle*. Helsinki: Rasalas Kustannus.
- Dalai Lama, and Cutler, H. C. 2009. *The Art of Happiness: A Handbook for Living*. London: Hodder & Stoughton.
- Damasio, A. 2003. *Spinozaa Etsimässä: Ilo, Suru ja Tuntevat Aivot*. (Kääntänyt Kimmo Pietiläinen). Helsinki: Terra Cognita.
- Deci, E. L., and Ryan, R. M. 2000. ”The ‘What’ and ‘Why’ of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-

- Determination of Behavior." *Psychological Inquiry* 11 (4): 227–268.
- Dewey, J. 1910/2012. *How We Think*. U.S.: Martino Publishing.
- Diener, E. 2000. "Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index." *American Psychologist* 55 (1): 34–43.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., and Smith, H. L. 1999. "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress." *Psychological Bulletin* 125 (2): 276–302.
- Dutton, J. E., Roberts, L. M., and Bednar, J. 2010. "Pathways for Positive Identity Construction at Work: Four Types of Positive Identity and the Building of Social Resources." *The Academy of Management Review* 35 (2): 265–293.
- Dweck, C. S. 2000. *Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development*. Essays in Social Psychology. New York: Psychology Press.
- . 2006. *Mindset: The New Psychology of Success*. USA: Random House.
- Erikson, E. H. 1959/1994. *Identity and the Life Cycle*. U.S.: Norton & Company.
- Folkman, S., and Moskowitz, J. D. 2004. "Coping: Pitfalls and Promise." *Annual Review of Psychology* 55: 745–774.
- Frankl, V. E. 1946/2006. *Man's Search for Meaning*. Boston: Mass.: Beacon Press.
- Fredrickson, B. L. 2009. *Positivity: Groundbreaking Research to Release Your Inner Optimist and Thrive*. Oxford: Oneworld.
- Fromm, E. 1947/2003. *Man for Himself: An Inquiry into the Psychology of Ethics*. U.K.: Routledge.
- . 1976/1997. *To Have or to Be?* U.S.: Continuum.
- . 1993/2003. *The Art of Being*. London, UK: Constable.
- Giddens, A. 1991/2012. *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge, UK.: Polity Press.
- Goldstein, K. 2000. *The Organism*. New York: Zone Books.
- Hadot, P. 2010. *Mitä on Antiikin Filosofia?* (Kääntänyt Tapani Kilpeläinen). Tampere: niin & näin.
- Haybron, D. M. 2008. *The Pursuit of Unhappiness: The Elusive Psychology of Well-Being*. Oxford: Oxford University Press.
- Horney, K. 1950/1991. *Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization*. New York: Norton & Company.
- Hämäläinen, R. P., and Saarinen, E. 2006. "Systems Intelligence: A Key Competence in Human Action and Organizational Life." *The SoL Journal* 7 (4): 17–28.
- . 2007. "Systems Intelligent Leadership." In *Systems Intelligence in Leadership and Everyday Life*, edited by Hämäläinen, R. P. and Saarinen, E. Espoo, Finland: Helsinki University of Technology, Systems Analysis Laboratory.
- Jackson, M. C. 2003. *Systems Thinking: Creative Holism for Managers*. Chichester, U.K.: Wiley.
- Joseph, S., and Linley, P. A. 2005. "Positive Adjustment to Threatening Events: An Organismic Valuing Theory of Growth Through Adversity." *Review of General Psychology* 9 (3): 262–280.
- Kabat-Zinn, J. 2008. *Kehon ja mielen viisaus: Tietoisen läsnäolon parantava voima*. Helsinki: Basam Books.
- Kegan, R. 1982. *The Evolving Self*. USA: Harvard University Press.
- Kenttä, P. 2012. "Itsetuntemuksellisesta mielenrauhasta toiminnalliseen tehokkuuteen - vaihemalli hyvinvoinnin kasvusta eräessä asiantuntijaorganisaatiossa". Diplomityö, Espoo: Aalto-yliopisto: Insinööritieteiden korkeakoulu.
- Kohut, H. 1977/2009. *The Restoration of the Self*. U.S.: The University of Chicago Press.
- Korhonen, J. 2012. "Yliopisto-opetuksella kukoistusta - Elämänfilosofisen luentosarjan vaikuttavuus Hyvinvointiin". Diplomityö, Espoo: Aalto-yliopisto: Sähkötekniikan korkeakoulu.
- Kreiner, G. E., Hollensbe, E. C., and Sheep, M. L. 2006. "Where Is the 'Me' Among the 'We'? Identity Work and

- the Search for Optimal Balance." *Academy of Management Journal* 49 (5): 1031–1057.
- Laing, R. D. 1960/2010. *The Divided Self: An Existential Study in Sanity and Madness*. London, UK: Penguin Books.
- Lyubomirsky, S. 2009. *Kuinka Onnelliseksi? Uusi Tieteellinen Lähestymistapa*. Helsinki: Basam Books.
- Lyubomirsky, S., King, L., and Diener, E. 2005. "The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?" *Psychological Bulletin* 131 (6): 803–855.
- Martela, F., and Saarienen, E. 2013. "The Systems Metaphor in Therapy Discourse: Introducing Systems Intelligence." *Psychoanalytic Dialogues* 23 (1): 80–101.
- Maslow, A. H. 1968/2011. *Toward a Psychology of Being*. U.S.: Wilder Publications.
- . 1971/1993. *The Farther Reaches of Human Nature*. U.S.: Penguin Books.
- . 1987. *Motivation and Personality*. Revised by Frager, R., Fadiman, J., McReynolds, C., and Cox, R. 3rd edn. U.S.: Addison Wesley Longman.
- May, R. 1983/1994. *The Discovery of Being: Writings in Existential Psychology*. U.S.: Norton & Company.
- McKnight, P. E., and Kashdan, T. B. 2009. "Purpose in Life as a System That Creates and Sustains Health and Well-being: An Integrative, Testable Theory." *Review of General Psychology* 13 (3): 242–251.
- Mead, G. H. 1962. *Mind, Self, and Society: From the Standpoint of a Social Behaviorist*. Chicago: University of Chicago Press.
- Pennebaker, J. W., and Seagal, J. D. 1999. "Forming a Story: The Health Benefits of Narrative." *Journal of Clinical Psychology* 55 (10): 1243–1254.
- Perls, F., Hefferline, R. E., and Goodman, P. 1951/2009. *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. U.S.: Suvenir Press.
- Peterson, C., and Seligman, M. E. P. 2004. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. U.S.: Oxford University Press.
- Platon. 1999. *Teokset: Kolmas Osa*. (Kääntänyt Marja Itkonen-Kaila ym.) Helsinki: Otava.
- Rogers, C. R. 1951/2003. *Client-Centered Therapy*. London, UK: Constable.
- . 1961/2004. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. London, UK: Constable.
- . 1980. *A Way of Being*. U.S.: Houghton Mifflin.
- Russell, B. 1946/2009. *History of Western Philosophy*. UK: Routledge.
- Saarienen, E. 1988. *Erehtio Albertinkadulla: Kansallisfilosofien Puheenvuoro*. Helsinki: WSOY.
- . 2001. *Symposium: Filosofian keskeiset ajattelijat ja teemat*. Helsinki: WSOY.
- . 2003. "Soveltavan Filosofian Luova Räjähdysoima." *Niin & Näin* (1): 8–13.
- . 2008. "Philosophy in the 21st Century: Socratic Philosophy That Matters and Engages With People." *International Academy of Philosophy, News and Views* 20.
- . 2012. "The Paphos Seminar. Elevated Reflections on Life as Good Work." Good Work Project Report Series, Number 80.
- Saarienen, E., and Hämäläinen, R. P. 2010. "The Originality of Systems Intelligence." In *Essays on Systems Intelligence*, edited by Hämäläinen, R. P. and Saarienen, E., 9–26. Espoo, Finland: Systems Analysis Laboratory, Aalto University, School of Science and Technology.
- Saarienen, E., and Slotte, S. 2005. "Pafos-dialogi. Pafoksen Elämänfilosofien Ajatteluympäristö Systeemiälyn Näkökulmasta." In *Systeemiäly 2005*, edited by Hämäläinen, R.P. and Saarienen, E., 217–243. Research Reports B25. Espoo: Helsinki University of Technology, Systems Analysis Laboratory.
- Searle, J. R. 2004. *Mind: A Brief Introduction*. Fundamentals of Philosophy Series. Oxford: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. 2008. *Aito Onnellisuus*. Helsinki: Art House.
- . 2011. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press.

- Seligman, M. E. P., and Csikszentmihalyi, M. 2000. "Positive Psychology: An Introduction." *American Psychologist* 55 (1): 5–14.
- Senge, P. 1990/2006. *The Fifth Discipline: The Art and Practice of the Learning Organization*. 2nd edn. UK: Random House.
- Siegel, D. J. 2011. *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*. New York: Bantam Books.
- Tillich, P. 1952/2000. *The Courage to Be*. second edn. New Haven: Yale University Press.
- Tomasello, M., and Vaish, A. 2013. "Origins of Human Cooperation and Morality." *Annual Review of Psychology* 64 (1): 231–255.
- Wallace, B. A. 2000. *The Taboo of Subjectivity: Towards a New Science of Consciousness*. Oxford: Oxford University Press.
- Wallace, B. A., and Shapiro, S. L. 2006. "Mental Balance and Well-Being: Building Bridges Between Buddhism and Western Psychology." *American Psychologist* 61 (7): 690–701.
- Westen, D. 1998. "The Scientific Legacy of Sigmund Freud: Toward a Psychodynamically Informed Psychological Science." *Psychological Bulletin* 124 (3): 333–371.
- Wilber, K. 2000. *Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy*. Boston: Mass.: Shambhala Publications.
- Wittgenstein, L. 2011. *Ludwig Wittgenstein: Ajatusliikkeitä – Päiväkirjat 1930–1932 & 1936–1937*. Tampere: niin & näin.
- Zahavi, D. 2008. *Subjectivity and Selfhood: Investigating the First-Person Perspective*. Cambridge: Mass.: MIT Press.