

# **NELJÄ TOTUUTTA**



**Ohut läpileikkaus ihmisyyteen Buddhan neljän jalon totuuden raameissa**

**Arto Koski**

**2018**

---

<b>1. AHDISTUS</b> .....	5
Buddhalainen pessimismi?	
Tarve uskonnolle	
Buddhan taskulamppu	
Hengellinen, henkinen, maallinen	
Identiteetin rakentumisen historiaa	
Sivuvaikutukset	
<b>2. TORJUNTA</b> .....	12
Parempaan elämään	
Analyyttinen	
Ratkaisukeskeinen	
Buddhan malli	
Mindfulness	
Buddhan syyt kärsimykselle	
Halu ( <i>craving</i> )	
Viha ( <i>aversion</i> )	
Ahneus ( <i>greed</i> )	
Harhat ( <i>delusion</i> )	
Takertuminen ( <i>clinging</i> )	
Henkinen laiskuus ( <i>ignorance</i> )	
Psykodynaamisen teorian syyt kärsimykselle	
Valta	
Mukautuminen	
<b>3. KASVU</b> .....	20
Risteyksessä	
Ensimmäinen askel	
Onnellisuuden harha	
Identiteetin harha	
Yksilönvapauden harha	
Luovuus	
Luova kokeminen ( <i>appropriate attention</i> )	
Intuitio, spontaanisuus ( <i>insight</i> )	
Harkinta ( <i>discernment</i> )	
Irtipäästäminen ( <i>renunciation</i> )	
Autonomisuus ja autenttisuus	
<b>4. SUUNTAUTUMINEN</b> .....	34
Yhteiset arvot?	
Kauneus	
Totuus	
Hyvyys	
Transsendenssi	

## Alkuun

Yksi tapa jäsentää ihmisen olemusta on ajatella sen olevan **biologinen, sosiaalinen ja henkinen** kokonaisuus. Olemme osa luontoa, joten biologiset vietit ja tarpeet ohjaavat meitä luonnonlakien alaisessa selviytymiskamppailussa päivittäin, vaikka emme sitä itse juuri tiedosta kun tuo kamppailu on hyvinvoinnin kasvamisen ansiosta lähes voitettu – ainakin maapallon hyväosaisissa maissa kuten täällä Pohjolassa.

Evoluution saavutuksena meistä on tullut sosiaalisia olentoja, koska yhdessä toimiminen on auttanut selviytymään paremmin. Sosiaalisuudesta on tullut myös kulttuurin ja tieteen kehityksen perusta. Yksin pärjäävä ihminen todennäköisesti keräilisi vielä maan antimia maapallon lämpimällä ja rehevällä vyöhykkeellä. Kehityksen jossain vaiheessa syntynyt itsetietoisuus on johtanut ennen pitkää henkisyteen ja hengellisyyteen, jotka erottavat meidät muista elollisista tehden ihmisistä luomakunnan jalokiviä.

Kun ihminen näin on saavuttanut ylvään asemansa, niin helposti unohtuu, että kaikkien edellä mainittujen olemusten osien ytimessä on turvattomuuden hallinta. Biologisten viettien osalta se on ehkä helpoin ymmärtää. Ainakin, jos viettejä ei syystä tai toisesta pystytä tyydyttämään. Sosiaalisuus voidaan myös nähdä turvallisuustarpeena. Yksinäisyyttä ja syrjäytymistä pidetään turvattomuuden selkeinä syinä.

Henkisen turvattomuuden ymmärtäminen onkin sitten jo hieman vaikeampaa, koska se koskettaa ihmisen minuuden syvintä osaa, joka haluaa pitää itseään visusti piilossa. Jo sen ajattelemisen aiheuttaa epämiellyttäviä tuntemuksia ja sen kohtaaminen siksi halutaan jättää rauhaan. Tässä kirjoituksessa käsitellään kuitenkin tätä ihmisen mielen syvintä turvattomuuden lähdeä. Mistään helposta aiheesta siis ei ole kysymys ja se asettaa haasteita sekä kirjoittajalle että lukijalle.

Omien ajatusten jäsentely ja muotoilu tekstiksi on jo tarpeeksi vaivalloista, mutta vielä vaikeemmaksi sen tekee yritys saada muutkin ymmärtämään kirjoitetuiksi sanoiksi tallennettuja ajatuksia. Kirjoittaja ei voi lukuhetkeä ja lukijan sen hetkistä mielentilaa valita. Lukijan taustoista ja kokemuksista hänellä ei ole tietoa tekstiä kirjoitettaessa. Kirjoittaja voi vain kuvitella mielessään jonkin kohderyhmän, jonka uskoo pystyvän tulkitsemaan kieltä, jota itse käyttää. Miten saisi lukijan ensin kiinnostumaan ja sitten vielä ylläpitämään kiinnostusta viimeiseen lauseeseen asti?

Vaikka kirjoittajan ja lukijan käsitemaailmat saattavat olla erilaisia, niin käsitteiden tulisi kuitenkin ajatella olevan vain työkaluja ymmärryksen välittämiseen. *”Kuin sormi, joka osoittaa kuuta”*. Käsitteet voidaan ymmärtää eri tavalla erilaisten kokemustaustojen takia ja ajatukset eivät silloin välttämättä kohtaa tai voivat viedä lukijan eri suuntaan kuin oli tarkoitus. Jos käsite ei ole tuttu, se saattaa aiheuttaa jopa kiinnostuksen lopahtamisen kokonaan. Kirjoittaja voisi tietysti avata käyttämiään käsitteitä enemmän, mutta sen riskinä on lukijan turhautuminen joko itsestäänselvyyksistä tai sitten liian moniulotteiseksi menevistä ajatusmalleista, jotka voivat johtaa lukijaa harhaan.

---

Kun tämän kirjoituksen aiheen alaotsikossa viitataan buddhalaisuuteen, niin kirjoittajan ottamana riskinä on siis se, että lukija liittää sen välittömästi omiin mielikuviinsa ja siten hylkii aihetta outona itselleen. Buddhalaisuus voi herättää monenlaisia ajatuksia uskonnosta, kulttuureista ja niihin liittyvistä tavoista ja ulkoisista merkeistä, jotka länsimaisen elämän parissa touhunnesta ihmisistä voivat tuntua vierailta ihan syystäkin.

Liian vähän on tutkittu - harmi kyllä - yhteyksiä buddhalaisen ajattelun ja länsimaisen filosofian välillä, vaikka molemmilla on jo muutamien tuhansien vuosien perinteet takanaan. Jonkunlaista vuorovaikutusta on varmaan tapahtunut ja ihmisyyden voisi perusteeltaan kuvitella olevan universaalia. Sellainen lienee myös aikaisemmin mainittu turvattomuuden kokemus, joka on yksi tämän kirjoituksen pääaiheista.

Muutamaan kymmeneen sivuun ei tietysti mahdu kovin kattavaa analyysiä, joten tässä tarjotaan vain ohut läpileikkaus. Luvassa on siis tiivis paketti käsitteellisesti ehkä vaikeistakin teemoista, jotka haastavat lukijan kohtaamaan ne avoimesti pohtimaan ja laajentamaan omaa ymmärrystään ihmisyyden eräistä puolista, joiden vaikutus on muuttanut koko tunnettua elämää ylläpitävää biosfääriä radikaalisti viimeisen parin sadan vuoden aikana – eikä kovin hyvään suuntaan.

Tekstissä on pyritty selventämään joitain käsitteitä korostuksilla. Koska monet aiheita tutkivat lähteet ovat englanninkielisiä, niin sulkuihin on lisätty kursiivilla englanninkielinen sana alkuperäisestä käsitteestä (*compliance*). Vastaavasti alkuperäiset buddhalaiset käsitteet on merkitty harmaalla sävyllä (*renunciation*). Suorat lainaukset on kirjoitettu ”vihreällä lainausmerkkien sisällä”. Tekstin kannalta uudet merkitykselliset käsitteet on **vahvennettu** ja muuten tärkeät korostetut *kursiivilla*.

Suorien lainausten lähteet on mainittu aina ja joissakin kohdissa tekstin ajatusten taustoilla olevat lähteet myös. Kaikkia lähteitä ei ole selvälukuisuuden vuoksi kuitenkaan mainittu, anteeksi siitä. Muilta osin tekstin sisältö on vapaasti kirjoittajan omien ajatusten tuotosta ja sellaisena sitä tulee pitääkin.

## 1. AHDISTUS

### Buddhalainen pessimismi?

*"Elämä on kärsimystä."*

Buddhan ensimmäinen jalo totuus antaa ehkä kuvan toivottomuudesta ja synkästä asennoitumisesta ihmisenä olemista kohtaan. Buddhalaisuutta pidetään siten usein pessimistisenä maailmankatsomukseltaan. Nykyajalle on tyypillistä pyrkiä näkemään asiat mieluummin positiivisina ja asioiden turhaa murehtimista ei nähdä toivottavana hyvinvoinnin edistämisen kannalta.

Tulkintaa tuosta lauseesta pitäisi kuitenkin tarkastella ensin sen valossa, mitä Buddha ylipäättään elämän kärsimyksellä tarkoitti. Ja jos tavoitteena on lopulta löytää keinoja kärsimyksen poistamiseen, niin eikö se johda hyvinvoinnin lisäämiseen? Buddhalaiset eivät ainakaan itse tulkintaa pessimismistä allekirjoita.

Kärsimys kuuluu elämään, tuskin kukaan sitä kieltää. Ihminen syntyy, ikääntyy, sairastuu ja kuolee. Kaikkiin näihin elämänvaiheisiin liittyy kipuja ja pelkoja. Miksi muuten tarvitaan särkylääkkeitä, lääkäreitä, psykologeja, pelastuslaitos, kirkko? Fyysiset ja tunneperäiset kivut ovat yleensä onneksi lyhytaikaisia ja nykyisin kohtuullisen hyvin hallittavissa erilaisin keinoin. Buddhan aikaan tilanne oli paljon huonompi, mutta Buddhan opetukset eivät silti syntyneet lievittämään vain kehollisia kärsimyksiä.

Mihin kysymykseen sitten Siddhartha Gautama löysi vastauksen hylättyään helpon elämän vauraan ylhäisöperheen prinssinä, kuljettuaan vuosia ryysyläisenä kurjuuteen tustuen ja meditoituaan 40 vuorokautta putkeen temppeliviikunapuun alla ennen valaistumistaan pohjoisintialaisessa kylässä yli 2.500 vuotta sitten?

### Tarve uskonnolle

Uskonto voidaan määritellä monella tavalla. Se voidaan nähdä yhteisöllisenä ja kulttuurisena ilmiönä niin kuin useimmat varmaan meidän evankelisluterilaisen kirkonkin kokivat nykyisin. Uskontoja on käytetty ja käytetään edelleen myös vallan välineenä, jopa kansallisuusmielisyyden pönkittämiseen huonoin seurauksin. Siddhartha G. tuskin pitäisi siitä, että Myanmarissa murhataan buddhalaisuuden nimissä toisuskovia heidän rotunsa takia. Uskontoon perustuvia ääriilmiöitä löytyy melkein pä kaikista kulttuureista.

Tarkoitus on kuitenkin tarkastella tässä uskontoa yksilötasolla, joka kokemuksena voi olla erilainen uskonnosta riippuen. Usein tähän kokemukseen liittyy jotain yliluonnollista ja hengellinen elämä syntyy suhteessa tähän ulkopuoliseen yli-inhimilliseen mahtiin. Mistä siis syntyy tarve uskonnolle nimenomaan yksilön kokemuksena? Miksi ihmiset tulevat uskonnollisiksi?

On sanottu, että **uskonnot syntyvät avoimen haudan äärellä**. Jotenkin uskonto siis liittyy omaan kuolemaan kun tuo avoin hauta on ilmeisesti juuri minua varten. Miten minulle käy kun kuolen ja ennen kaikkea mitä sen jälkeen tapahtuu? Kun sitä ei tiedä, se ahdistaa. Miten ajatuksilleni ja tunteilleni käy? Häviävätkö ne oikeasti lopullisesti? Entä muistot? Miten läheisteni elämä jatkuu, enkö voi enää huolehtia heistä? Kuulenko vielä kevään linnut ja tunnenko lempeän tuulen poskillani? Toteutuuko se sote-uudistus koskaan? Pääseekö ihminen Marsiin?

Tuo ahdistus on varsin ankara, jos sille antaa vallan. Itse asiassa niin ankara, että ihminen voi oikeasti kuolla siihen. Tai ainakin sairastua vakavasti. Tätä ahdistusta on kuvattu eri nimillä. Sosiologit puhuvat **ontologisesta turvattomuudesta**, eräät filosofit **eksistentiaalisesta ahdistuksesta**, psykoanalyttikot **annihilaatiopelosta**, runoilijat **elämäntuskasta** (*angst*). Se antaa tunteen elämän merkityksettömydestä. Kuka minä olen, jos minua ei ollut ennen syntymää ja häviän olemattomiin kun kuolen?

Ontologinen (olemassaoloon liittyvä) turvattomuus on itsetietoisuuden aikaansaama universaali inhimillinen kokemus. Ontologinen turvattomuus ilmenee olemisen jatkuvuuden tunteen puutteena. Se on yleensä syvällä piilossa ja salattuna se halutaan pitääkin. Mutta mieli voi jalostaa sen myös muotoihin, joita on helpompi sietää. Uskonto tarjoaa tähän jalostukseen yhden välineen. Muitakin toki on, kuten tulemme näkemään myöhemmin.

Kristinuskon opeissa ihmisellä uskotaan olevan Jumalan antama **sielu**. Sielu on minun henkinen olemukseni, joka asustaa kehossani.

Kehon kuollessa sielun ei uskota kuolevan ja sen tietäminen antaa lohtua ja helpottaa elämäntuskaa varsinkin, jos Jumalan armo antaa synnit anteeksi ja sielu pääsee taivaaseen. Kristinuskossa uskotaan lisäksi, että viimeisenä päivänä myös ruumis nousee ylös kuolleista ja saamme ikuisen rauhan kun olemme taas läheistemme kanssa yhdessä kokonaisina ihmisinä.

Uskon puute vie kadotukseen. Annihilaatio-oppi on yksi kristinuskon suuntaus, jossa sielu nimenomaan katoaa pysyvästi, raukeaa tyhjiin. Toinen vaihtoehto on sitten symbolinen ikuinen helvetin tuli.

Kristinuskon on **pelastusoppi**, koska uskomalla Jumalaan sielu pelastuu. Pelastus tulee ulkoapäin Jumalan armosta. Ihminen voi vaikuttaa siihen kyllä itse uskon kautta ja palkinnoksi Jumala antaa synnit anteeksi. Islam on myös pelastusoppi. Siinä oikea usko takaa pääsyn paratiisiin rauhaan kuoleman jälkeen.

## Buddhan taskulamppu

Myös buddhalaisuus, sellaisena kuin Buddha sitä aikanaan tietävästi opetti, tarjoaa pelastusta. Buddhalaisen tien kulkijalla on mahdollisuus pysyvään rauhaan noudattamalla kahdeksanosaista polkua, joka johtaa valaistumiseen. Erona kristinuskoon on se, että pelastus ei tule ulkoapäin, vaan ihminen on kokonaan vastuussa siitä itse.

Buddhalaisuuteen ei kuulu yliluonnollisia jumalia ja siksi ajatellaan joskus, että se ei uskonto varsinaisesti olisikaan. Buddhan opetuksiin ei kuulunut myöskään rukoileminen eivätkä muutkaan rituaalit, vaikka joissain sen muodoissa häntä taidetaankin palvoa. Keskelle lienee tuttu patsas kaapuun pukeutuneesta miehestä istumassa lootusasennossa rauhallisen arvoituksellinen hymy kasvoillaan. Buddha itse kehotti seuraajiaan kriittisyyteen, myös omaa oppiaan kohtaan. Jokaisen on löydettävä totuus itse.

Ja se totuus onkin aika radikaali länsimaiseen ajatteluun tottuneelle - jopa pelottava - eikä ehkä siksi edes käsitetasolla aukea helposti. Buddha ehdottaa, että ajatus *Itsestä* ja siten myös kuolemattomasta sielusta onkin harhaa.

Buddhan käsite **dukkha** nimittäin sisältää myös kärsimyksen, joka syntyy mielen luomasta harhakuvasta pysyvistä ja muista ilmiöistä erillisestä minäkuvasta, mielen luomista representaatioista, identiteeteistä. Takertumalla identiteetin harhaan ihminen luo itse oman kärsimyksensä ja on siksi vastuussa tietämättömyyden pimeydessä kulkemisestaan.

Jos tuon harhan poistaa mielestään, niin sen läpi valaistuu todellisuus ja ihminen on vapaa kärsimyksistään. Ontologisesti ihminen syntyy silloin uudelleen sellaiseen tilaan, jossa myös turvattomuus on poissa.

## Hengellinen, henkinen, maallinen

Aiheiden käsittelyn vuoksi jatkossa muutama käsite pitää määritellä tarkemmin ensin.

**Hengellisellä** (*spiritual*) tarkoitetaan tässä dialogia ihmisen ja jonkun yliluonnollisen (tietoisuuden yläpuolisen: *super-conscious*) välillä. Selkeästi siitä pitäisi siis puhua ainakin jumal-uskontojen yhteydessä, niin kuin tietysti tehdäänkin. Hengellisyyteen kuuluvat rukoukset ja muut rituaalit, joilla pyritään saamaan yhteys yliluonnolliseen. Hengellinen kasvu tarkoittaa tuon yhteyden vahvistumista. Hengellisyyteen voidaan liittää toki paljon muutakin, mutta tässä niillä ei ole merkitystä. Hengellisen ihmisen toimintaan vaikuttavat ulkoiset auktoriteetit niin kuin perinteisesti uskonnollisuuteen on kuulunut. Auktoriteetti syntyy juuri uskoon liittyvän yliluonnollisen takia. Kristinuskon Jumala on kaikkietävä. Ihmisessä jumalanpelko on vahvan auktoriteetin merkki.

**Henkinen** (*mental*) tarkoittaa tässä oman mielen sisäistä dialogia eli yhteyttä tietoisien ja tiedostamattoman (tietoisuuden alapuolisen: *sub-conscious*) välillä. Henkinen kasvu tähtää siihen, että mielen kerrosten välinen raja hälvenee. Ihminen kasvaa kohti autenttisuutta ja autonomisuutta kun kerrostuneet motivaatiot integroituvat. Selkokielellä: ihminen tietää aidosti mitä haluaa ja tekee, ei ole muiden ohjailtavana ja pyrkii silti toimimaan viisaasti muita vahingoittamatta.

**Maallinen** (*secular*) tarkoittaa tässä sitä, että edellä mainitut molemmat dialogit puuttuvat. Maallisuuden kuuluu tieteellinen maailmankuva, jossa ei juuri tilaa yliluonnollisille ilmiöille ole. Jos henkistä kasvua ei tapahdu, eikä ulkoista hengellistä auktoriteettiakaan

---

ole, ihminen toimii moraalisesti pääasiassa biologisten viettien ja sosiaalisten paineiden ohjaamana (Mendaglio).

Näin jyrkkiä eroja ihmisten välillä ei tietenkään ole todellisuudessa. Hengellinen ihmisenkin voi kasvaa henkisesti. Maallinen ihminen saattaa joissain elämän tilanteissa olla hengellinen tai kasvaa henkisesti ja taantua sitten taas joskus. Kysymys on pikemminkin suuntautumisesta.

Määritelmien mukaan buddhalaisuuteen ei siis kuulu hengellisyys. Buddhalaisen elämäntavan aloittanut tavoittelee henkistä kasvua, pelastusta ilman uskoa yliluonnolliseen. Buddhalaisuuteen, kuten muihinkin uskontoihin, kuuluu myös eettinen järjestelmä, mutta vahvaa moraaliauktoriteettia ("kymmenen käskyä") siinä ei ole. Moraalitaju syntyy sisältä päin henkisen kasvun ansiosta.

Buddhalaisuus ei kiellä mielihyvän ja nautinnon kokemista pessimistisestä maineestaan huolimatta. Se ei kiellä maallisia tekniikan suomia elämän helpotuksia ja tavoittele vain askeettista kurjuutta luostarissa meditoiden, joka sekin on tietysti mahdollinen valinta. Buddhalaisuus on keskittien ja kohtuullisuuden maailmankatsomus. Kuten Aristoteleskin aikanaan näki ihmisenä olemisen antiikin hyveiden maailmassa.

## Identiteetin rakentumisen historiaa

On tapana puhua aikakausista länsimaisten yhteiskuntien kehityksen hahmottamiseksi. Maatalousyhteiskunnasta siirryttiin moderniin teollisuusyhteiskuntaan joskus pari sataa vuotta sitten ja siitä jälkimoderniin tai –teolliseen viime vuosituhannen loppupuolella, mihin sen rajan sitten haluaa vetää. Vauhti kiihtyy ja nyt eletään jo ehkä jälkimodernin jälkeistä aikaa, jolle varmaan keksitään joku nimi myöhemmin - ellei ole jo keksitty.

Aikakausia voidaan nimetä eri tavalla riippuen näkökulmasta. Valistusaikana tapahtui paljon filosofian, tieteiden ja yhteiskuntamuotojen kehityksessä. Valistusaikaa sanotaan myös järjen aikakaudeksi, jolloin alkoi pikkuhiljaa siirtyminen kohti yksilönvapauden ihannetta, joka on jatkunut tähän päivään asti. Sääty-yhteiskunnassa jokaisella oli syntymässä määrätty paikkansa ja yksilöllisen identiteetin haavetta ei siinä mielessä ollut kuin nyt.

Yhteisöllisyys on ollut aina oleellinen osa ihmisenä olemista, joten jonkinlainen ryhmäidentiteetti varmasti syntyi aikaisemminkin heimon, kylän tai suvun kautta. Valistusaikana ja modernin teollistumisen aikana ryhmäidentiteetti laajeni kun kansallisvaltiot alkoivat vahvistua. Sen merkitys näyttäisi nyt taas nousevan kun äärintationalismi heräilee viimeisten isojen sotien jälkeisen ansaitun arvonmenetyksen ja sitä seuranneen vähän rauhallisemman kauden jälkeen.



---

Uskonnon ja uskonnollisuuden merkitys on myös muuttunut radikaalisti. Sääty-yhteiskunnassa uskonto (kirkko) oli vielä kiinteä osa yhteiskuntarakennetta ja tarjosi tärkeän palikan yksilön ontologisen turvallisuuden rakennusstrategiassa samoin kuin yhteisöllisyydestä kummunnut ryhmäidentiteetti. Ihmisen toimintaa ohjasivat moraalisäännöt, jotka olivat peräisin kirkon auktoriteetista.

Valistuksen ajalta lähtien tuolta strategialta on alkanut murtua pohja kun uskonnon luoma auktoriteetti on hävinnyt ja yksilöllisyyden merkitys on kasvanut. Varsinkin jälki-modernille ajalle on tyypillistä se, että hengellisyys on katoamassa ja voisi hyvin kysyä: **miten ihminen nyt rakentaa oman ontologisen turvallisuutensa ja miten hyvin se on siinä onnistunut?**

Uskonnon on korvannut tiede ja teknologia. Tiede ei tunnusta yliluonnollista, joten uskonnolla ei enää ole samaa sijaa nykyihmisen maailmankuvassa – tai ainakin se on sitten ristiriitainen. Tieteellisen maailmankuvan omaavan ihmisen tulevaisuususkko perustuu siihen, että tekninen kehitys tuo mukanaan ratkaisuja, joilla ihmisen kärsimyksiä voidaan poistaa ja hyvinvointia lisätä. Teknologian vimmaisa kehitys ei oikein toimi ilman talouskasvua, joten hengellisen ja henkisen kasvun on korvannut **talouskasvun ja vaurastumisen uusi pelastusoppi**.

Kuluttamisesta on tullut uusi jumalanpalveluksen muoto. Rukoilemisen sijasta ihmiset haaveilevat teknisistä härpäkkeistä sekä kehollisista ja sosiaalisista elämyksistä, jotka lisäävät kuviteltua elintasoja loputtomasti. Sanat *'tarpeeksi'* ja *'kohtuullisesti'* kun eivät kuulu taloustieteen sanastoon.

Yksilönvapauden eetos puskee yhteisöllisyyttä piiloon, vaikka yhteisöllisyys näennäisesti näkyikin sosiaalisen median luomissa mielikuvissa. Todellisuudessa yksilökeskeisyys on somenkin rakentava voima, jonka varassa uusi virtuaalitalous on alkanut kukoistamaan. Ihmiset myyvät kirjaimellisesti sielunsa markkinoille. Vastikkeeksi siitä he saavat balsemia haavoilleen.

Iso muutos on tapahtunut 1980-luvulta lähtien kun uusliberaali ideologia on hivuttautunut vähin äänin läpi koko yhteiskunnan ja muokannut ihmisten maailmankuvaa ja arvoja suuntaan, joka mahdollistaa keinotekoisien ontologisen turvallisuuden rakentamisesta syntyvän liiketoiminnan, joka rikastuttaa näköjään vain pientä osaa ihmisistä. Ahneutta kutsutaan nyt terveeksi itsekkyydeksi, röyhkeyttä terveeksi narsismiksi. Erilaisuus muuttuu erityisyydeksi ja häpeämättömyys hyveeksi.

Kun ulkoinen **hengellinen** auktoriteetti puuttuu ja **henkisen** kasvun on korvannut kuluksen ja elämysten tavoittelu, on siirrytty **maallistuneeseen** elämäntapaan biologisten viettien ja sosiaalisten paineiden ohjattaviksi. Se näkyy kilpailun ja sosiaalisen menestymisen merkityksien korostumisena. Ontologista turvallisuutta rakennetaan talouskasvun lisäksi yksilöllisiä identiteettejä shoppailemalla ([Bauman](#)).

## Sivuvaikutukset

Tekniikan kehityksen ja talouden kasvun ansiosta ihmisten elintaso on toki noussut ja hyvinvointi on lisääntynyt. Moni varmaan kysyisi, että mikäs tässä nyt sitten oikein on se ongelma, jos kerran nykyinen elämäntapamme on vielä enemmistönkin hyväksymä? Pitäisikö palata kivikaudelle?

Onnellisuus ei ole enää lisääntynyt kehittyneissä maissa 80-luvun jälkeen kun talouskasvu saavutti tietyn rajan (Easterlinin paradoksi). 90-luvun alun laman jälkeen talouskasvua mittaava BKT on noussut, mutta GPI (Genuine Progress Indicator), joka ottaa huomioon myös hyvinvoinnin aikaansaamisen haittoihin liittyviä arvoja, on jopa laskenut. Ihmisen maailma tuottaa negatiivisia hyödykkeitä nopeammin kuin positiivisia.

Happy Planet Index mittaa kestävästä hyvinvointia, odotettua elinikää, tuloeroja ja ekologista jalanjälkeä. Kärjessä 140 maan listalla (2016) on Costa Rica, Suomi on sijalla 37 ja USA sijalla 108.

Maallistunut elämäntapa ei tarjoa pysyvää ratkaisua ontologiseen turvattuuteen. Tyhjiyden tunne torjutaan lakaisemalla se vain hetkeksi maton alle. Mielihyvää tuottava kuluttaminen vaatii jatkuvia uusintoja ja elämysten toistoa, mikä on tietysti talouskasvulle eduksi. Milloin ihminen on tarpeeksi onnellinen, milloin hyvinvointi riittää, kun niiden hankinnasta tehdään loputonta takaa-ajoa?

Jos kulutukseen on riittävästi resursseja, kaikki on hyvin ja elämä kukoistaa. Mutta kasvavan kulutuksen resurssien hankkimiseen vaaditaan yhä enemmän työtä, jota yhä harvemmat saavat tehdä kun tuottavuuskasvu on irronnut työstä. Kun yksilön resurssit uhkaavat loppua ihminen jää tyhjän päälle. Jo pelkkä ajatuskin siitä ahdistaa ja se saa meidät takertumaan vielä tiukemmin oravanpyörään.

Työelämän luonne on muuttumassa voimakkaasti automaation myötä ja talouden valta kadonnut jonnekin näkymättömiin pääkonttorien kabinetteihin. Eriarvoisuus lisääntyy ja epävarmuus tulevaisuudesta kasvaa yhä useamman mielessä.

Näitä ahdistuksia pyritään sitten torjumaan erilaisilla **epäsuotuisilla** (*unskillful*) keinoilla, joista seuraa sivuvaikutuksina lisää kärsimystä ja kierre on valmis. Tilannetta pahentaa vielä se, että useat näistä keinoista ovat kulttuurissamme hyväksytyjä, jopa markkinavoimien avittamia. Itse asiassa vain osa aiheuttaa näkyviä ja tunnustettuja sosiaalisia ongelmia.

Kuvaavaa tälle ajalle oli hiljattain kipulääkemainos, jossa tuotetta tarjottiin lääkkeenä 'itse aiheutettuun' päänsärkyyn. *"Kärsimyksen markkinat siis - todella!"*

Nykyinen elämäntapa ei voi jatkua loputtomiin, koska talouden kasvun rajat tulevat vastaan ennen pitkää kun kasvu perustuu luonnonvarojen hyväksikäyttöön. Maapallon uusiutuvia luonnonvaroja käytetään noin 1,7-kertaisesti (arvio vuodelle 2020) vuoden aikana. Suomessa ylikulutuspäivä vuonna 2017 oli jo 3. huhtikuuta. Myös ilmastonmuutoksen todellisuus tiedostetaan jo yleisesti. On kuitenkin helppoa siirtää ongelmat pois mielestä, jos ne eivät omaa arkea vielä uhkaa.

---

Hankalaksihan tämän tekee se, että kuormitus ja 'ulkoisvaikutukset' ovat suurimmat niissä maissa, joissa hyvinvointikin on korkein, koska näissä maissa elintapojen muuttaminen on vaikeaa vapaaehtoisesti ja poliittisesti tehty mikä tahansa päätös siihen liittyen olisi tuhoon tuomittu. Muutos aiheuttaisi vastustusta varsinkin niissä ihmisissä, joille nykyinen elämäntapa on tuonut menestystä sen hellimässä muodossa. Sattuneesta syystä poliittiset päättäjät ja talouselämän vaikuttajat kuuluvat yleensä tähän ryhmään.

Maallistunut elämäntapa on myös muuttanut ihmisyyttä ja sen ytimessä olevia arvoja. Koska ulkoiset institutionaaliset auktoriteetit ovat kadonneet ja suuntautuminen tavaroiden ja elämysten hankkimiseen on korvannut henkisen kasvun ideaalin, ihmisten moraalitajusta on tullut kuin virran mukana ajelehtiva puu. Mikä tahansa omaa mielihyvää tai hyötyä edistävä teko saa moraalisen oikeutuksen yksilönvapauden nimissä, jos nyt ei ihan lakia riko – tai ainakaan jää kiinni:

*"Kun kerran kaikki muutkin tätä tekevät, niin ei kai siitä sen enempiä haittaa ole, jos minäkin niin teen?"*

*"Jos kukaan muu ei tätä tee, niin eipä siitä paljon haittaa ole, jos vain minä niin teen."*

Yksilönvapautta rajoitetaan niiden ihmisten takia, jotka sitä eniten vaativat. Ne ihmiset, jotka sääntelyjä ovat purkamassa, niitä yleensä eniten tarvitsisivatkin.

Kilpailun ja menestymisen eetos ajaa yhteiskuntia sosiaalidarwinismiin, jossa vahvimmat selviävät voittajina. Eriarvoisuuden lisääntyminen lisää turvattomuuden tunnetta ja yhteiskunnan sisäisiä jännitteitä. Paradoksaalista on, että jos yhteiskuntia rakennettaisiin heikompien ehdoilla, niistä tulisi kestävämpiä, turvallisempia ja rauhallisempia - siis vahvempia.

On harhaanjohtavaa rajata vaihtoehdot vain nykysuuntaisen kehityksen jatkumiseen tai paluuseen vanhaan. Suuntaahan voi aina myös muuttua. Mutta se muutos pitää lähteä ihmisestä itsestään. Tarvittaisiin jonkinlainen uusi uskonpuhdistus, jonka 95 teesiä nauhattaisiin tällä kertaa Maailmanpankin ja Kansainvälisen valuuttarahaston pääkonttorien edustalle.

Nuo teesit voisivat olla vastauksia kysymykseen: minkälainen maailma olisi nyt ja tulevaisuudessa, jos ontologista turvattomuutta voisi vähentää ilman sivuvaikutuksia?

---

**Mendaglio, Sal:** Dabrowski's Theory of Positive Disintegration (2008)

**Bauman, Zygmunt:** Notkea moderni (2002)

---

## 2. TORJUNTA

### Parempaan elämään

Ihmiselämän yksi kiistaton ja universaali tavoite on onnen etsintä. Biologinen vaistomekin jo ohjaa toimintaa pois ikävästä kohti miellyttävämpää olotilaa. Pysyvää onnea harva silti saavuttaa. Tiellä tulee vastaan väistämättä esteitä, jotka aiheuttavat erilaisia ahdistuksia.

Nykyisin on vallalla kaksi erilaista tapaa suhtautua näihin esteisiin. Perinteinen **analyytinen** ja uutena sen rinnalle tullut ja ohikin pyrkivä **ratkaisukeskeinen**. Molempia voidaan soveltaa monilla elämänaloilla, vaikka yleisimmin niiden vertailuun taitaa törmätä terapeuttien menetelmien kuvauksissa. Mielenterveysongelmat ovat voimakkaasti lisääntyneet viimeisten vuosikymmenien aikana ja niiden korjaamiseen tarkoitetuille menetelmille on selkeä tilaus.

### Analyyttinen

Perinteisessä analyttisessä menetelmässä tavoite on tunnistaa ongelmat, etsiä syitä niihin ja korjata ongelmat esteet poistamalla. Tätä on arvosteltu, koska ajatellaan, että syy/seuraussuhteet eivät aina ole todellisia ja se johtaa ongelmissa piehtarointiin ja ihmisten turhaan syyllistämiseen. Murehtimisen märehtiminen ei ole hyväksi onnen etsinnälle. Se vie aikaa ja rahaa.

Näille väitteille saattaa olla perusteitakin joissakin tapauksissa, mutta kun pohditaan esimerkiksi yleisimpien psykoterapiasuuntausten (psykodynaaminen, kognitiivinen) tavoitteita ja toimintatappaa, voidaan tavoittaa toisenlainenkin näkökulma vertailua varten.

Onnistuneen terapiaistunnon edellytyksenä on emotionaalisesti turvallinen suhde terapeutin ja asiakkaan välillä. Se ei tietenkään voi syntyä hetkessä ja ei aina edes synny, jos kemia ei kohtaa tai terapeutti ei ole pätevä. Jos suhde kuitenkin syntyy, niin asiakkaan kokeman luottamuksen ja turvallisuuden tunteen tukemana hän pystyy tuomaan ikävätkin ongelmansa esiin oma-aloitteisesti. Ammattitaitoinen terapeutti pystyy sanoittamaan ikäviä tuntemuksia ja se heikentää niiden voimaa. Näin voidaan avata tunnelukoja ja uusia suotuisempia ajatustapoja voidaan ohjata vanhojen epäsuotuisien tilalle.

Jokainen meistä tietää, miten helpottavalta tuntuu kun lääkäri antaa vaivalle nimen sen jälkeen kun itse on tuskaillut tietämättömänä ja käynyt läpi kaikenlaisia mahdollisia syitä oireisiin. Kun sen on kerran kokenut, niin jo lääkärille ajan varaaminen voi helpottaa.

Psykodynaamisessa terapiassa ammattitaitoinen terapeutti osaa myös vastaanottaa tiedostamattomat ikävät tunnetilat (transferenssi) ja muuntaa ne tietoisiksi takaisin asiakkaalle sopivassa muodossa. Näin syntyy dialogi asiakkaan tietoisien ja tiedostamattoman mielen välillä kun oikeat aivopuoliskot ovat yhteydessä ja terapeutti auttaa asiakastaan

sen dialogin synnyttämisessä. Mielen harjoittaminen näin antaa eväät henkiseen kasvuun.

Onnistuneen terapian aikana itsetunto kasvaa, omanarvontunne kasvaa ja asiakkaan omat vahvuudet ja luovuus nousevat luontaisesti esiin esteet poistamalla.

### Ratkaisukeskeinen

Ratkaisukeskeisissä menetelmissä idea on kaivaa esiin asiakkaan vahvuudet ja voimavarat ja keskittyä niihin sen sijaan, että käytettäisiin aikaa ongelmien syiden kuten esimerkiksi tunnelukkojen käsittelyyn. Ratkaisukeskeisten menetelmien taustalla on sosiaalisen konstruktionismin teoria eli relativistinen ajatus siitä, että jokainen rakentaa oman todellisuutensa yksilöllisten kokemustensa kautta. Jos sen on itse rakentanut, sitä voi itse muuttaakin.

Olisi hyvä tiedostaa, että sekä ratkaisukeskeisyys että **positiivinen psykologia**, joka on kulkenut tiiviisti rinnakkain ratkaisukeskeisten menetelmien kehityksessä, on luotu Yhdysvalloissa, onnellisuuskulttuurin luvatussa maassa (Happy Planet Index-listalla 108/140). Ne ovat siis tuontitavaraa kuten samoihin aikoihin syntynyt ja globaalisti levinnyt uusliberalistinen maailmankatsomus. Ei ole mitenkään erikoista, että uudet yhteiskunnalliset suuntaukset eri elämäntiloilla kehittyvät käsi kädessä ja siksi niitä olisi hyvä tarkastella myös yhdessä.

Huomion pitäisi kiinnittyä myös näiden menetelmien nimiin. Käsitteitä sopivasti nimeämällä kun saadaan tietynlainen yliote, hegemonia (Saari & Harni). Positiivisuutta on helppo myydä ja sen vastakohtaksi automaattisesti syntyvä 'negatiivisuus' leimaa sopivasti kilpailevan idean. Kukaan ei kuitenkaan kutsu vakavissaan perinteistä psykologiaa 'negatiivisuuden' psykologiaksi. Samoin psykodynaamista terapiaa ei kukaan sen piirissä oleva kutsu 'ongelmakeskeiseksi', vaikka sellainen vaikutelma synnytetäänkin.

Saman tyyppistä nimeämiskäytäntöä harrastetaan yleisesti nykyisessä politiikassakin kun valtion menojen leikkaamista kutsutaan 'sopeuttamiseksi', vähätuloisten etujen kaventamista 'kilpailukykysojmuksiksi', työttömyysturvan 'aktiivimallilla' leimataan osa väestöstä vetelehtijöiksi ja niin edelleen. Kieli elää ja uusia sanoja syntyy uusille käsitteille kun maailma muuttuu, mutta tietoinen omiin tavoitteisiin liittyvien ajatusten peittäminen tai jopa vääristäminen omien etujen ajamiseksi on jo pahuutta – tai sitten vapaiden markkinoiden maailmassa ihan hyväksyttyä.

Ratkaisukeskeisyyden tavoitteena on toki parempi elämäntilanta ja varmasti oikeissa kohderyhmissä oikein toteutettuna se toimiikin niin. Mutta auttaako jonkin elämäntilanteen selvittäminen pikaratkaisulla siihen, että ihminen pystyy kaivamaan itsestään piilossa olevia voimavaroja ja hyödyntämään potentiaalista luovuuttaan oman elämän ohjaamisessa kun seuraavat kriisit odottavat jo vuoroaan?

---

Ratkaisukeskeisessä *coach/client*-suhteessa ei ole tavoitteenakaan synnyttää henkiseen kasvuun tähtäävää mielen sisäistä dialogia. Siihen ei yksinkertaisesti ole aikaa. Yksilökeskeisyyden ja arvorelativismin takia myöskään eettisellä kasvulla ei ole juuri roolia. Suhde valmentajan (tai terapeutin) ja asiakkaan välillä painottuu älyllisyyteen kun vasemman aivopuoliskon merkitystä korostetaan tunteiden hallinnassa.

Positiivisen mielialan herättäminen itsessä muistuttaa enemmän mekaanista mielen manipulointia ja aivopesua kuin mielen luovien kykyjen harjoittamista: kolme positiivista ajatusta kumoaa yhden negatiivisen. *'Rewiring the brain'* onkin yksi käytetty käsite ja erään kirjan nimikin jopa. Se herättää ajatuksen harhaisesta älyn ylivallassa ja uskosta tieteen ja tekniikan loputtomiin saavutuksiin. Tämän uskon evankeliumin sanansaattajat on vallannut hybrisi.

Ratkaisukeskeisyys sopii tietysti hyvin maallistuneeseen elämäntapaan. Tavoitteena on tehokkuus ja tuottavuus. Merkittävä maksukykyinen kohderyhmä onkin hyvin koulutetut ja työelämässä jo menestyvät asiakkaat, joiden stressinhallintaa halutaan parantaa, jotta heistä saadaan paremmat tehot irti.

Ratkes-menetelmissä korostetaan yksilöllistä tavoitteellisuutta. Mutta onko liikaa oletettu, että ihmiset aina tietävät mitä aidosti haluavat? Vai kuinka suurta roolia merkitsevät sosiaaliset paineet ja biologiset vietit motivaation ohjaajina? Vapaiden markkinoiden maailmassa mainostajien suuri missio ainakin on hyödyntää näitä ja vallata ihmisten mielet yritysasiakkailleen suotuisiksi. Kenen etua siis ajetaan kun pyydetään ihmisiä olemaan tavoitteellisia ja positiivisia?

Myönteisyys on tietenkin hyvä asia, mutta sen korostamisen vaarana on se, että lopputuloksena on mukautuvia ja kritiikittömiä työntekijöitä 'joustavan työelämän' tarpeisiin ja rakenteelliset ongelmat voidaan sivuuttaa.

Hyvinvointiyhteiskunnan ja yksilön suhdetta hämärtämällä yhteisön vastuuta siirretään yhä enemmän yksilöille, vaikka valmiuksia siihen ei heillä aina ole. Mahdollisuuksien tasa-arvo on käsite, jolla sumutetaan ihmisten mieliä ja luodaan harhainen kuva siitä, että jokainen menestyy kun vain tarpeeksi yrittää.

Kaksoisviestintä sekoittaa pakkaa vielä lisää: pitäisi olla samaan aikaan sekä kilpailukykyisiä että empaattisia. Television kanavat tuuppaavat sekä tosi-tv:n pudotusleikkejä että ihmissuhteiden tunnepornoa, joilla täytetään oman elämän tyhjyyttä. Ei ihme, että ihmiset ovat vähän kadoksissa ja tarvitsevat 'koutsausta'.

### **Buddhan malli**

Buddhan opettama tie onnen etsintään vaikuttaisi olevan lähempänä analyttistä mallia. Ensimmäisessä jalossa totuudessa kuvataan ongelma, toisessa syyt siihen, ja neljännessä keinot päästä ongelmista eroon.

Buddhan opetukset ohjaavat hyveelliseen elämään ja eettiseen asenteeseen. Tavoitteena on vanhoista vahingollista ajatusmalleista luopuminen ja uusien suotuisempien oppiminen. Optimismi ja pessimismi ovat molemmat hyviä strategioita, jos ne ovat suotuisia kärsimyksen lieventämisessä ja auttavat tiellä valaistumiseen.

*“What, when I do it, will be for my long-term welfare and happiness?”*

- The Buddha, Majjhima Nikaya 135

## Mindfulness

Kovasti suosittu mindfulness-menetelmä sanotaan olevan peräisin buddhalaisesta traditiosta. Se pitää paikkansa, mutta matkalla on hävinnyt muutama merkittävä piirre. Syyt tähän ovat ilmeiset kun nykyisin länsimaissa käytettyä mindfulness-menetelmää (*secular mindfulness*) tarkastellaan maallistuneen elämäntavan yhtenä ilmentymänä. Siitä onkin tullut yhä kasvavaa liiketoimintaa ([Purser](#)).

Buddhan opetukseen kuuluvan mindfulness-meditaation avulla ei pyritä hyväksyvään läsnäoloon. Sen on keksinyt joku muu. *Mindful* on englanninkielinen käännös paalinkielen sanasta *sati*, joka tarkoittaa jonkun asian muistamista, mielessä pitämistä. Asialla Buddha tarkoitti opetuksiaan. Tavoite on siis tutkia oman mielen sisältöjä ja päätellä mitkä ajatukset ovat suotuisia ja mitkä eivät kärsimyksen loppumisen kannalta. Mindfulness tarkoittaa buddhalaisuudessa sellaista valppaana olon tilaa (*alertness*), jossa mieli osaa tunnistaa, mikä on hyödyllistä oman henkisen kasvun kannalta ja mikä ei. Jälkimmäistä ei siis pidä hyväksyä, vaan siitä tulee päästää irti ja tähän tarvitaan päättäväsyyttä (*ardency*), joka sekun on osana alkuperäistä buddhalaista kolmiosaista *sati*-käsitettä. ([Thanissaro Bhikkhu](#))

*“You may have picked up the idea that you should never fiddle with the breath, that you should just take it as it comes. Yet meditation isn't just a passive process of being non-judgmentally present with whatever's there and not changing it at all. Mindfulness keeps stitching things together over time, but it also keeps in mind the idea that there's a path to develop, and getting the mind to settle down is a skillful part of that path.*

*This is why evaluation—judging the best way to maximize the pleasure of the breath—is essential to the practice. In other words, you don't abandon your powers of judgment as you develop mindfulness. You simply train them to be less judgmental and more judicious, so that they yield tangible results.”* ([Thanissaro Bhikkhu](#))

Buddhan opetuksissa ei painoteta sitä, että meditaatiossa ollaan läsnä nykyhetkessä (*bare attention*): tässä ja nyt. Tietoisella läsnäololla on merkitys (*appropriate attention*). Opetuksien mielessä pitäminen liittyy menneisyyden kokemukset ja opit nykyhetkeen. Valppaus tunnistaa mielen sisällöt on nykyhetken avointa kokemista. Kun tavoitteena on valaistuminen, niin tulevaisuuskin on aina osa buddhalaista olemassaoloa valaistumiseen johtavaan polkuun päättäväisesti sitoutumalla. Buddhalaiseen mindfulness-käsitteeseen kuuluu oleellisesti eettinen ulottuvuus, joka on jossain vaiheessa tpahtanut kyydistä kun maallistettu mindfulness on luotu.

---

Maallistettu mindfulness on valjastettu palvelemaan uusliberalistista maailmankuvaa. Sitä käytetään osana strategiaa, jolla ihmisistä kasvatetaan kuuliaisista, mukautuvia ja kriittikittömiä opiskelijoita, työntekijöitä ja kuluttajia, joita ilman talouskasvu ei toteutuisi ([Forbes](#)).

Eettisen ulottuvuuden leikkaamista pois voisi verrata lobotomiaan, jossa ihmisyydestä osa poistetaan kirurgisesti ja näin saadaan poikkeavat yksilöt paremmin mukautettua yhteisön normeihin. Vastaavaan pyritään kun esimerkiksi uhmakkuus - siis toisinajattelu (Oppositional defiant disorder) - otettiin mukaan amerikkalaiseen DSM-5 diagnoosiluokituksen. Se antaa lääketeollisuudelle vapaat kädet kehittää 'sopeuttamislääkkeitä'.

Ymmärtääksemme Siddhartha Gautaman opetusten eettisiä sisältöjä paremmin hän toivoi, että meidän pitäisi tutkia syitä pysyvän onnen esteille.

## Buddhan syyt kärsimykselle

Edellisessä luvussa päädyimme siihen, että *"takertuminen ontologisen turvattomuuden torjumiseen epäsuotuisilla keinoilla aiheuttaa kärsimystä"*.

Kurjemmaksi elämämme tekee siis se, että yritämme torjua elämäntuskaa keinoilla, jotka aiheuttavat sivuvaikutuksina enemmän ahdinkoa - ei vain itsellemme vaan myös ympäristöllemme. Buddhan tie on päästä irti (*renunciation*) haitallisista keinoista.

Buddha kuvasi kolme torjuntakeinoja eli defensiä opetuksissaan. Muitakin käsitteitä vilisee tulkintoissa ja loogiseen ajatteluun tottuneen länsimaalaisen ei ole aina helppo ymmärtää yhteyksiä. Joskus käsitteet tuntuvat menevän päällekkäin ja sisäkkäinkin. Tarkoitus tässä on vain yrittää auttaa ymmärtämään käsitteiden merkityksiä tavalla, jolla ne voidaan liittää meille ehkä tutumpiin ajatusmalleihin.

## Halu (*craving*)

Kaikki kärsimys johtuu halusta, sanoi Buddha. Usein halu tässä yhteydessä tulkitaan väärin ja se voi johtaa ajatukseen siitä, ettei ihminen saisi haluta mitään kivaa itselleen. Halu voidaan ymmärtää kuitenkin Buddhan vastineena eksistentiaalisen ahdistuksen syyllä. Se johtuu ristiriidasta *Itsen* halusta elää ja elämän vääjämättömästä loppumisesta joskus. Vaikka Buddhan määritelmä halusta sisältää myös aistilliset nautinnot, sillä tarkoitetaan pikemminkin niitä nautintoja, jotka johtavat kärsimykseen - epäsuotuisia siis.

## Viha (*aversion*)

Defensi numero 1. Tällä tarkoitetaan ihmissuhteissa läheisyyden välttämistä ja myös etäännyttämisestä suhteesta ympäristöön. Molemmat ilmentävät vihaa, jolla pyritään eroon jonkun koetun uhkan aiheuttamasta ahdistuksesta.



### Ahneus (*greed*)

Defenssi numero 2. Tarkoittaa ihmissuhteissa sellaista läheisyyden etsimistä, joka johtaa riippuvuuteen: rakkauden ahnehtimista. Ahneus mihin tahansa riippuvuutta aiheuttavaan keinoon, joka helpottaa välitöntä kärsimystä, aiheuttaa lisää kärsimystä.

### Harhat (*delusion*)

Defenssi numero 3. Ihmisen mielellä on taipumus vääristää havaintoja, jos ne poikkeavat totutusta, koska muutos aiheuttaa epävarmuutta ja ahdistusta. Harha on siis havainto, joka menee tuttuussuotimen läpi mahdollisesti vielä muokattuna ja johtaa muutosvastarintaan.

### Takertuminen (*clinging*)

Defensseistä ei haluta luopua, koska siitä seuraa turvattomuutta, jos muita keinoja ei ole käytössä.

### Henkinen laiskuus (*ignorance*)

*Ignorance* suoraan käännettynä tarkoittaa tietämättömyyttä ja tässä yhteydessä tietämättömyyttä Buddhan opetusten sisällöistä. Mutta varsinainen kärsimys johtuu siitä, ettei viitsi tehdä mitään henkisen kasvunsa eteen. Englanninkielen verbi *ignore* tarkoittaa tarkoituksellisesti huomaamatta jättämistä: ignoroimista. Joskus se on vain taitamattomuutta, mutta suurempia kärsimyksiä se aiheuttaa silloin kun se on henkistä laiskuutta.

## Psykodynaamisen teorian syyt kärsimykselle

Oletettavasti Buddhan aikaan ei oltu vielä kiinnostuneita kehityspsykologiasta eikä varsinkaan varhaisen lapsuuden merkityksestä siinä. Aikakirjoihin ei ainakaan ole siitä liiemmin näkyviä viitteitä jäänyt. Vaikka tämä ihmisluonnon esitystapa puuttuikin silloin, voidaan silti löytää yllättäviäkin yhteyksiä buddhalaisen ja länsimaisen perinteisen psykologian välillä.

Psykodynaaminen teoria sai alkunsa Sigmund Freudin päätelmistä mielen rakenteesta ja sen dynamiikasta reilut sata vuotta sitten. Freud sai ideoita teorioihinsa kun sen ajan hienostorouvat kävivät hakemassa apua seksuaalisen turhautumisen johdosta syntyneisiin vaivoihin, joita silloin kutsuttiin melankoliaksi ja neurooseiksi. Niistä ajoista psykodynaaminen teoria, sen käytännöt ja kieli ovat kehittyneet jonkin matkaa.

---

Yhtä mieltä ollaan kuitenkin edelleen varhaisen kehityksen merkityksestä siihen, että perusmallit turvattomuuden torjumiseen syntyvät jo ensimmäisten vuosien aikana. Nykyisin tiedetään, että lapsen aivojen synapsien eli hermosolujen yhteyksien määrä kasvaa huomasti 2-3 vuoteen asti ja sen jälkeen käyttämättömät surkastuvat, joten synapsien määrä vähenee hiljalleen ja on suunnilleen sama aikuisella kuin vastasyntyneellä. Tämä mahdollistaa sen valtavan oppimisprosessin, jonka vastasyntynyt tarvitsee elämänsä aluksi.

Koska aivojen eksplisiittinen (tietoinen) muisti alkaa kehittyä vasta puhekyvyn muodostuessa, sitä ennen opitut asiat ovat tiedostamattomia ja siksi kohtuullisen pysyviä. Varhain syntyneet sisäiset toimintamallit ohjaavat siten ihmisen toimintaa läpi koko elämän enemmän tai vähemmän piilossa. Matkan varrella opitaan tietysti jatkuvasti muutakin sosiaalisen ympäristön vaikutuksesta ja omien kokemusten kautta.

Turvattomuuden tunnetta voidaan torjua eri tavoilla ja näille kaikille on tyypillistä eriasteiset todellisuuden vääristymät (*delusion*). Defenssejä voidaankin luokitella sen mukaan kuinka harhaisia ne ovat (Roberts). Psykoterapiassa tavoite on opetella käyttämään vähemmän vääristäviä defenssejä, koska myös niiden sivuvaikutukset ovat vähäisempiä. Buddhan opastamalla polulla mennään vielä askel pidemmälle, koska tavoitteena on päästä kokonaan eroon kaikista defensseistä.

Psykodynaamiseen teorian kritiikistä huolimatta siihen liittyvien **kiintymyssuhdemallien** merkityksestä ihmisen sosiaaliseen olemiseen ollaan suunnilleen yhtä mieltä. Kiintymyssuhteet jaetaan yleensä turvattomiin ja turvallisiin. Turvallisen mallin saanut lapsi kykenee torjumaan turvattomuuden tunteita suotuisammin ja hänellä on siksi paremmat eväät kasvaa vastuulliseksi aikuiseksi.

Turvattomat jaetaan vielä kahteen tai kolmeen ryhmään: välttelevästi, ristiriitaisesti ja joskus myös pelokkaasti kiintyneet. Tarkastellaan tässä kahta ensimmäistä oleellinen tiivistettynä.

### Valta

Kehitysvaiheissa ensimmäinen toimintamalli saa alkunsa jo varhain kun lapsi elää vielä symbioosissa äitinsä kanssa ja kuvittelee itse luovansa kaiken hyvän kuten äidin rinnan, lämmön ja muutenkin mukavan olon kun vaipat on vaihdettu. Hänelle syntyy tästä kaikkivoipaisuuden harha ja normaalisti sen pitäisi hävitä kun lapsi kohtaa äitinsä kannattelemana ikäviäkin hetkiä ja elämän realiteetit paljastuvat. Välttelevä kiintymyssuhde syntyy kun äiti ei pysty vastaamaan lapsen tarpeisiin eikä kannattelua ole riittävästi. Lapsi turvautuu itseriittoisuuteen eli kuvittelee pärjäävänsä yksinkin kun muista ei ole apua.

Ihmissuhteissaan myöhemmin hän pyrkii välttämään läheisyyttä (*aversion*) ja sen aiheuttamia tunteita, koska on oppinut torjumaan ne jo varhain. Kaikkivoipaisuus näyttäytyy muun muassa pyrkimyksenä käyttää valtaa muihin vain omien tarkoitusperiensä ajamiin. Toimintaan hän saa energiaa vihasta, joka voi olla näkyvää tai piilotettua sosiaalis-

---

ten paineiden takia. Vallantunne on yksi vihan ilmentymä. Valta antaa tunteen turvallisuudesta kun ihminen kuvittelee pystyvänsä itse poistamaan uhat elämästään. Omaa syyllisyyttään hän ei näistä ajatuksistaan tunnista eikä tunnusta (*ignorance*). Vallantunteeseen jää helposti kiinni (*clinging*).

### Mukautuminen

Ristiriitainen kiintymyssuhde syntyy kun äiti ei pysty antamaan hoivaa yhtäjaksoisesti ja lapselle syntyy epävarmuus turvallisuudesta. Ratkaisuksi hän kiinnittyy lujasti hoivajaansa kun ei kestä yksinoloa ja vaatii jatkuvaa rakkautta selvittääkseen (*greed*).

Ihmissuhteissa hänestä tulee myöhemmin toisista riippuva ja ahdistuu helposti hylätyksi tulemisen pelosta. Tämä johtaa myötäilyyn ja mukautumiseen (*compliance*), joiden avulla hän on oppinut saamaan rakkautta. Oma riippuvuutensa on vaikea tunnistaa ja tunnustaa (*ignorance*) rakkauden menettämisen pelossa. Hänellä on vahva taipumus muihinkin mielihyvää tuottaviin keinoihin paetakseen turvattomuuden tunnettaan. Mielihyvän tunteeseen jää helposti kiinni (*clinging*).

Näistä toimintamalleista tulee osa persoonallisuutta. Kaikilla ihmisillä on joitain jäänteitä molemmista. Ne saattavat pysyä näkymättömissä sosiaalisten paineiden takia, mutta voivat putkahtaa yllättäen esiin stressaavissa tilanteissa ja kriisien yhteydessä. Piilossa ollessaankin ne ohjaavat taustalla ihmisen toimintaa enemmän tai vähemmän.

**Vallan ja mukautumisen dynamiikka** on yleistä ihmissuhteissa. Molemmat kun ruokkivat ja tarvitsevat toisiaan. Sitä esiintyy sekä parisuhteissa että yhteisöllisessä elämässä eri tasoilla – korkeimmalle jalostuneena varmaan autoritaarisissa yhteiskunnissa. Se on merkki henkisen kasvun vajuudesta.

Henkinen kasvu, siinä mielessä kuin tässä on esitetty, johtaa tiedostamattomien epäsuotuisten toimintamallien tietoiseksi tulemiseen ja siten niistä voidaan päästää irti (*renunciation*). Ihmisestä tulee aidompi kun sisäiset motivaatiot eivät enää ole ristiriidassa toistensa kanssa. Siitä seuraa myös eettinen kasvu kohti autonomiaa. Ei ole merkitystä millä tavalla kasvu tapahtuu käytännössä. Jokaisen on löydettävä oma tiensä.

---

**Saari & Harni:** <http://agon.fi/article/onnellisuuden-hermes-positiivisen-psykologian-hegemoniapyrkimykset/>

**Purser, Ron:** [https://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness\\_b\\_3519289.html](https://www.huffingtonpost.com/ron-purser/beyond-mcmindfulness_b_3519289.html)

**Thanissaro Bhikkhu:** <https://www.accesstoinight.org/lib/authors/thanissaro/mindfulnessdefined.html>

**Forbes, David:** [https://www.salon.com/2015/11/08/they\\_want\\_kids\\_to\\_be\\_robots\\_meet\\_the\\_new\\_education\\_craze\\_designed\\_to\\_distract\\_you\\_from\\_overtesting/](https://www.salon.com/2015/11/08/they_want_kids_to_be_robots_meet_the_new_education_craze_designed_to_distract_you_from_overtesting/)

**Roberts, Heidi:** <http://www.hyvejohtajuus.fi/41/parantujan-profiili/>

### 3. KASVU

#### Risteyksessä

Maapallon tilasta kantautuu huonoja uutisia: ilmastonmuutos, uusiutuvien luonnonvarojen ylikäyttö, mikromuovit ravintoketjuissa, koralliriutat häviää, ympäristökatastrofeja liukuhihnalta. Uutisten virta tuntuu loputtomalta. Ymmärrettävästi se luo ahdistusta. Tieto lisää tuskaa.

Tuskan välttämiseksi mielen sisäiset puolustuskeinot, defenssit, lyövät päälle. Ongelmia vähätellään, mitätöidään tai kielletään, jotta ahdistus ei valtaisi mieltä. Ihminen teknologian valtiaana uskoo kaikkivoipaisuuden harhassa pelastukseen kun vastaan tulevat ongelmat voidaan aina ratkaista tieteen ja tekniikan avulla. Hyvä elämä karkaa aina tulevaisuuteen.

Ihmisen suhde luontoon on tullut ristiriitaiseksi. Me ymmärrämme olevamme osa sitä, mutta samalla ihminen on ottanut aseman luonnon yläpuolella. Kun ylivermainen ihminen on sitten löytänyt itsestään vahvuuden ja voimavarat hyödyntää luontoa omiin tarkoituksiinsa, niin samalla ehtii jo unohtua se, että olemme osa sitä. Maallistuneen elämäntavan tavoitteeksi on tullut materiaallinen vaurastuminen ja sen tuoma (ontologinen) turvallisuus, joka on tullut nyt uhatuksi kun luonto ei myötäilekään enää ihmisen toiveita.

Tässä ristiriitaisessa tilanteessa saattaisi olla viisasta miettiä pitäisiköhän ihmisen tarkastella uudelleen omia tavoitteitaan niin, että ne olisivat paremmin sopusoinnussa maapallon muun elämän kanssa? Näyttää todennäköiseltä, että meidän tulee elää rinnakkain vielä jonkin aikaa. Onko ylimielisyyteen vielä varaa?

Buddhan osoittama tie johtaa epäilemättä parempaan sopeutumiseen elinympäristön kanssa, kun mielenkiinto suuntautuu henkiseen kasvuun. Useimpia länsimaalaisia vierokuttanee kuitenkin ajatus luostariin meditoimaan vetäytymisestä tai ylipäätään vieraan uskonnon harjoittamisesta ja sen ulkoisten tunnusmerkkien omaksumisesta. Buddhalaisuuden muodolliseen harjoittamiseen kuuluu periaate sitoutumisesta ja sen tunnuksena on ikään kuin uskontunnustuksena: *”turvaudun Buddhaan, turvaudun Sanghaan (yhteisöön), turvaudun Dharmaan (opetukset).”*

Vaikka uskonnollisuutta ei haluaisikaan omaksua, se ei kai tarkoita sitä, että vuosituhansia kulttuurien kehityksen myllerryksissä selvinneitä viisauksia kannattaisi kokonaan hylätä? Ehkä niistä voisi silti jotain oppia? Entäpä, jos näistä viisauksista löytyisikin keinoja tulla paremmin toimeen itsemme, muiden ihmisten sekä kumppanimme maapallon ja sen tarjoaman elinympäristön kanssa? Jospa se samalla auttaisi myös oman onnen etsinnässä.

---

Risteyksessä vain yksi askel riittää muuttamaan suuntaa. Kuten vanhassa zen-viisauksessa: *”kun tulet tienhaaraan, lähde kävelemään.”*

## Ensimmäinen askel

Buddhan nimeämistä kolmesta kärsimyksen (*dukkha*) aiheuttajasta kaksi liittyy melko tiiviisti ihmisen persoonallisuuden kehitykseen huonoina keinoina hallita mielen tasapainoa. Viha (*aversion*) ja ahneus (*greed*) - tai siis **valta** ja **mukautuminen** - ovat osittain varhaisen kehityksen tuotoksia, jotka sitten sosiaalisen ympäristön vuorovaikutuksessa jalostuvat ja vahvistuvat tai vaimenevat koko eliniän aikana.

Kolmas Buddhan opeissa kuvattu kärsimyksen syy on **harhat** (*delusion*) eli todellisuuden havainnoinnin vääristymät, joita ihminen käyttää myös tasapainon saavuttamiseen ahdistavissa tilanteissa.

Ymmärrystä harhojen merkityksestä hämärtää ehkä sosiaaliseen konstruktionismien ajatus siitä, että jokainen rakentaa elämismaailmansa itse sosiaalisten kokemusten ja kielen avulla. Toisin sanoen elämme omissa kuplissamme. Mitään absoluuttista todellisuutta ei tiukimman näkemyksen mukaan ole ja käsitys todellisuudesta on siinä mielessä aina harhaa. Mitä en ymmärrä, sitä ei ole. Tällä on kätevä seuraus, koska se avaa mahdollisuuden *vaihtoehtoisille totuuksille*. Sen avulla voidaan tulla immuuniksi kritiikille ja luovaa dialogia ei synny. Koska oma todellisuus on itse rakennettu, sitä voi aina korjata: *huonot harhat voidaan korvata hyvillä harhoilla*. Itsepetos on ihan ok, jos se tekee onnelliseksi.

Joku voisi vetää yhtäläisyyksiä konstruktivismien ja buddhalaisen psykologian välillä, koska Buddhan kuvaaman kärsimyksen yksi syy on siis harhainen mieli. Tämä pitää varmaan osin paikkansa, mutta Buddhan kantavin ajatus oli nimenomaan universaali ehdoton (ei-ehdollinen, *unconditioned*) todellisuus, jonka hän kuvasi kolmannessa jalossa totuudessa valaistumisena. Kahdeksanosaisen polun jokainen osa on nimetty: *Oikea* ymmärrys, *Oikea* aikomus, *Oikea* puhe... Nämä näkemykset eivät oikein sovi arvorelativismiin ja ristiriita voi estää näkemästä Buddhan opetuksien viisautta meidän aikanamme. Buddhan ajatus ei ollut korvata harhoja toisilla, vaan päästä eroon niistä kokonaan.

Mikä sitten auttaisi, että harhoista pääsisi eroon tai ainakin niitä voisi vähentää? Ja mitkä voisivat olla ne tärkeimmät, joista voisi aloittaa?

## Onnellisuuden harha

Maallistuneessa elämäntavassa onnellisuutta kuvataan monin tavoin. Elämän kukoistaminen sosiaalisen menestyksen ja taloudellisen vaurauden kautta tulee varmaan helposti mieleen ja sen merkkeinä ovat monenlaiset saavutukset. Onnellisuutta toivotaan myös hyvän terveyden, perheen ja ystävyysuhteiden aikaansaamina

---

Kukapa ei haluaisi tulla onnelliseksi. Onnellisuutta on helppo myydä. *Tulla onnelliseksi* vaatii kuitenkin hieman pohdintaa.

*Tuleminen* tarkoittaa sitä, että ei ole nyt onnellinen. Onnen puute muuttuu jollain keinolla onnellisuudeksi ja tuo keino on avain onneen. Mikä se keino sitten on, riippuu taas onnellisuuden ominaislaadusta. Onnellisuus on siten ehdollista (*conditioned*).

Ihmisen ei tarvitse *tulla* onnelliseksi, jos hän on jo onnellinen, eikö niin? Mutta voiko pysyvää onnen tilaa olla? Jos ei, niin silloin onnelliseksi tulemisen täytyy toistua aika ajoin. Mitä useammin, sitä onnellisempi on.

*”Sen sijaan että onnellisuus olisi täydellisesti läsnä arkisissa kokemuksissa (kuten esimerkiksi flow-kokemusten kuvaus antaa toisinaan ymmärtää) ihmisen toimintaa kuvaa vai-vihkaisesti ikuinen puute – et ole vielä onnellinen. Näin positiivisen psykologian lupaus arjen täyttymyksestä kääntyy negatiivisuudeksi: se jää ainoastaan ikuisiksi lupaukseksi joka ei koskaan voikaan toteutua.” (Saari & Harni)*

Buddhan tänä päivänä hyvin erikoiselta kuulostava ajatus oli, että myös onnellisuus on kärsimystä, koska se ei ole pysyvää ja ymmärrys siitä järsii mieltä, vaikka hetkittäin hyvältä tuntuukin. Onnellisuuden tavoittelemiseen takertuminen on siten yksi syy miksi elämä on kuitenkin aina jotenkin epätydyttävää.

Harva myöntää julkisesti, että raha tai shoppailu tekisi onnelliseksi. Yhtä vaikeaa on silti luopuminen vaurauden ja uusien elämysten tavoittelusta, vaikka tietääkin nykyisen elämäntavan sivuvaikutuksista. Itsepetos synnyttää ristiriitaisia ajatuksia ja sisäistä epävarmuutta.

Helpommin hyväksyttävänä onnelliseen elämään tarvittavina tekijöinä pidetään yleensä kuluttamisen sijaan hyvää terveyttä, työtä ja sosiaalisia suhteita. Ne luovat kukin omalla tavallaan turvallisuuden tunnetta ja varsinkin sosiaalisten suhteiden merkitystä korostetaan.

Eriarvoisuuden lisääntyminen on kuitenkin vaikuttanut siihen, että sosiaalinen menestyskään ei jakaudu kovin tasaisesti. Syrjäytyminen ja yksinäisyys on lisääntynyt ja toisaalta osalle ihmisistä sosiaalisesta elämästä on tullut pakkomielle.

Työelämän muutokset ja pätkätöiden lisääntyminen kasvattavat epävarmuutta, kun elämä heittelee meitä itsestämme riippumatta. Ne, joilla on työtä, painavat kuin viimeistä päivää urapatkea rakentaen, koska taustalla vaanii pelko siitä, että työttömän kohtalona on olla menestystä odottavan yhteisön häviöjä, meritokratian luuseri.

Hyvinvointiyrityksen mainoksissa esiintyy kauniilta ja hyvinvoivalta näyttäviä ihmisiä, joiden luomiin mielikuviin mielellään samaistuu. Iltapäivälehdet sitten auttavat terveysmarkkinoiden kysyntää tekemällä terveyteen liittyvistä huolista arkipäivää itsediagnoosiartikkeleilla.

Ei ehkä ole ihan mahdotonta yhdistää onnellisuus turvallisuuden tunteeseen. Jos näin on, niin avautuisiko silloin mahdollisuus pysyvämpään onneen, jos olisi jotenkin mahdollista saavuttaa tuo turvallisuuden tunne ilman haitallisia sivuvaikutuksia? Silloin onnen säilyttäminen ei olisi riippuvainen muista tekijöistä. Kulutustottumuksiakin voisi tarkastella uudessa valossa ja yksinolosta voisi jopa nauttia ilman sosiaalisia paineita.

### Identiteetin harha

*”Identiteetti on vahva ja kypsä silloin, kun ihminen tuntee pystyvänsä toteuttamaan itsensä ja elää sopusoinnussa itsensä, valintojensa ja arvojensa kanssa kaikilla elämän alueille. Jos identiteetti on kunnossa, ihminen kestää luhistumatta kriisejä, kuten avioeroa ja työttömyyttä. Vahva identiteetti kasvattaa myös joustavuutta, muutosten sietoa ja menestystä työelämässä.”*

Näin kuvaa identiteettiä Wikipedia vahvan minuuden ominaisuutena, jota pidetään nykyihmisen tavoiteltavana ihanteena. Identiteettiä rakennetaan koko elämän aikana tarinana muuttumattomasta, eheästä ja yksilöllisestä itsestä. Yksilöllistä identiteettiä ja yksilönvapautta pidetään jälkimodernin ajan individualismin projektin toivottuina lopputuloksina. Molemmat ovat länsimaisen kulttuurin ihmiskuvan keskiössä.

*”Hyvät suomalaiset. Itsenäisyys on ensisijaisesti mielentila. Se on vahvojen, itsevarmojen ja riippumattomien yksilöiden mielentila, joka ajaa ihmiset toimimaan ihanteidensa ja arvojensa mukaisesti ulkoisesta painostuksesta huolimatta.”*

Tämä ote marssipuheesta kansallismielisen 612-soihtukulkueen aikana itsenäisyyspäivänä 2016 kuullaan Elina Hirvosen tv-dokumentissa Kiehumispiste. Pyrkimyksenä näyttäisi olevan vahvan identiteetin rakentaminen marssijoiden joukolla.

Identiteetti-sanalla on latinankielen *idem*, joka tarkoittaa samaa. Identiteetti merkitsee mielen prosessina samaistumista, identifioitumista. Identiteetti kuvaa ihmisen maailmasuhdetta ja se liittyy keskeisesti turvattomuuden kokemukseen.

*”Se, että turvattomuus ja identiteetti nousevat samanaikaisesti keskusteluun ei ole kuitenkaan sattumaa, pikemminkin sangen ymmärrettävää ja loogista, koska molemmat aiheet nousevat samasta maaperästä. - Ne ovat ontologisesti samaa juurta.” (Lahikainen)*

---

Identiteetti on ikään kuin silta ulkoisen ja sisäisen välillä ja luo järjestystä mielen kaaokseen. Samaistuminen voi liikkua tuolla sillalla kahteen suuntaan: voin omaksua muista piirteitä itseäni (introjektio) tai nähdä omiani muissa (projektio). Molemmilla voidaan torjua eristyneisyyden ja turvattomuuden tunnetta. Identiteetti toimii kuten suodin, joka päästää läpi tuttua aineista ja luo siten turvallisuuden tunnetta.

*”Mittava haastattelututkimus, jonka otokset kattavat Suomen väestön, osoittaa kuitenkin kiistattomasti, että turvattomuutta tunnetaan hyvinvointivaltio-Suomessa yleisesti ja kaikilla elämänalueilla... Turvattomuuden tunteen julkinen ilmaiseminen ei vain ole yhtä suosittua kuin vahvuuden ja kyvykkyyden osoittaminen, joilla saavutetaan yleisesti hyväksyntää ja arvostusta.” (Lahikainen)*

Turvattomuus on tunne, joka koskee yksilön minän salattua ydintä, eikä sitä siksi haluta tuoda näkyville.

Zygmunt Bauman kuvaa identiteettiä kulutusyhteiskunnan tuotteena turvattomuuden torjunnassa:

*”Mitä ikinä pakonomainen shoppailu onkin, se on myös jokapäiväinen rituaali öisin kummittelevien epävarmuuden ja turvattomuuden haamujen karkottamiseksi.*

*Koska kaikki tai useimmat identiteetit ovat alun alkaenkin epävakaita ja muuttuvia, juuri kyky 'shoppailla' identiteettien supermarketissa, annos aitoa ja otaksuttua kuluttajan vapautta valita oma identiteetti ja pitää kiinni siitä niin kauan kuin haluaa, tarjoutuu punaiseksi matoksi tiellä kohti kuviteltuja identiteettejä. Se, jolla tuo kyky on, voi vapaasti tehdä ja purkaa identiteettejä. Tai siltä ainakin näyttää.*

*Ei löydy yksimielistä vastausta kysymykseen onko kuluttajan valinnanvapauteen perustuva vapaus, varsinkin kuluttajien vapaus löytää identiteettinsä massatuotettujen, ostettujen tavaroiden avulla, aitoa vai oletettua vapautta.” (Bauman)*

Bauman kertoo meille, että kuluttajayksilön valinnanvapaus identiteetin rakennusvälineenä onkin harha. Kun identiteettiä rakennetaan muiden tuottamista palikoista, niin syntyy harha yksilöllisyydestä. Olemme sitä mitä omistamme. Identiteettimme luodaan hyödykkeistä, joita muut tuottavat ja markkinoivat meille. Meistä on tullut **turvallisuuden kuluttajia** sen sijaan, että tuottaisimme sitä itse.

Identiteettiä käsitteenä ei taida löytyä sellaisenaan buddhalaisista teksteistä, mutta englanninkielisissä käännöksissä esiintyy kyllä *'I-making'* ja *'my-making'*, joilla tarkoitetaan juuri mielen omaa luomusta itsestä.



---

*“Furthermore, discernment sees through our inner traitors and weaknesses: the cravings that want us to make an “I” and “mine”; the delusions that make us believe in them once they’re made. It realizes that this level of delusion is precisely the factor that makes aging, illness, and death dangerous to begin with. If we didn’t identify with things that age, grow ill, and die, their aging, illness, and death wouldn’t threaten the mind. Totally unthreatened, the mind would have no reason to do anything unskillful ever again.*

*When this level of discernment matures and bears the fruit of release, our greatest insecurity — our inability to trust ourselves — has been eliminated. Freed from the attachments of “I” and “mine,” we find that the component factors of fear — both skillful and unskillful — are gone. There’s no remaining confusion or aversion; the mind is no longer weak in the face of danger; and so there’s nothing from which we need to escape.” (Tha-nissaro Bikkhu)*

*Discernment* tarkoittaa tässä yhteydessä kykyä viisauteen, nähdä oleellinen ja aito. *Release* tarkoittaa vapautumista, valaistumista.

Buddhan radikaali ajatus siis on se, että meidän tulisi lakata takertumasta oman mielen luomiin identiteetteihin, koska ne vääristävät todellisuutta ja peittävät aidon olemuksemme. Mieli luo harhan pysyvyydestä turvattomuuden torjumiseksi. Ontologisen varmuuden vankkana perustana voi olla vain luottamus omaan kykyyn tuottaa varmuutta itse.

### **Yksilönvapauden harha**

Yksilönvapauden käsite on verrattain uusi ihmiskunnan historiassa. Buddhan aikaan sitä ei varmaankaan tunnettu siinä muodossa kuin nykyisin. Hänen käsityksensä vapaudesta oli joka tapauksessa erilainen. Sitä ei saatu annettuna, vaan se oli pitkän polun päässä itse ansaittu.

Nyt yksilönvapaudesta on tullut niin arvokas, että jo vihjaus sen olevan jotenkin ongelmallinen tappaisi keskustelun. Se on itsestäänselvyys ja pyhä. Yksikään poliittinen puolue ei jättäisi pois sitä ohjelmastaan. Käsitteen sisältö on jo ehtinyt hämärtyä.

Usein yksilönvapaudesta ajatellaan, että se saavutetaan kun ihmisen toimintaa ei rajoiteta. Silloin puhutaan **negatiivisesta vapaudesta**, vapautta *jostakin*. Yhteiskunnallisessa merkityksessä sitä edustavat äärimmillään anarkismi ja uusliberaalinen suuntaus, jossa valtion rooli halutaan minimoida käsittämään ainoastaan oikeus- ja turvallisuustoiminat. Kaikkea muuta saavat ohjata vapaat markkinat.

---

Jos vapaus antaa mahdollisuuden toimia, niin sen voi ymmärtää myös oikeutena. Kun olen vapaa minulla on oikeus tehdä mitä haluan. Toisin sanoen kysymys on psykologisesta vallan tunteesta: omasta vallasta itseäni. Uusliberalistisen ideologian taustalla hönkii vallan henki.

Vapaus ja valta voidaan nähdä näin toisiinsa kietoutuneina. Selkeästi tämä näkyy omistamisessa. Omistaminen antaa valtaa omistamiini kohteisiin. Toisin sanoen vapauden päättää mitä niille teen. Esimerkiksi lemmikkieläimen lopettaminen kuuluu omistamisen antamiin valtaoikeuksiin. Laki tulkitsee lemmikin tavaraksi tietyin rajoituksin. Voin silti päästää koirani hengiltä ihan itse, milloin vain ja mistä syystä tahansa. Yhteiskunnan lait eivät sitä estä. Omistamisen suoja on yksi nyky-yhteiskunnan peruspilareista.

Vapautta kuitenkin joudutaan rajoittamaan, jotta kansalaisilla olisi yhtäläiset oikeudet toimia, koska yhden vapaus voi muuten rajoittaa toisen vapautta. Toimintaa ohjaa hierarkkinen ohjeistus, jonka mukaan meillä on mahdollisuus tehdä valintoja.

Alla yksi malli, jonka avulla yhteiskunta voi puolustautua biologisten viettien ja sosiaalisten paineiden aikaansaamaa epäjärjestystä vastaan:

1. Perustuslaki
2. Muut säädökset (lait ja asetukset)
3. Yhtiöiden ja yhdistysten säännöt
4. Yhteisön normit
5. Terve järki
6. Moraali
7. Universaali viisaus

Arkisen elämän kiireissä tätä monitasoista ja tulkinnaltaan ajatustyötä vaativaa mallia ei ehkä aina pystytä tiedostamaan ja joskus silloin tällöin ohjeistusta rikotaankin erilaisin seuraamuksin, jos sattuu jäämään kiinni. Usein syynä on juuri yksilönvapauden eetos, joka on ristiriidassa näiden toimintaohjeiden kanssa. Yksilönvapauden harha vallasta ja subjektiiviset arvot törmäävät silloin objektiiviseen todellisuuteen.

Ihmismielen vajavuus aiheuttaa myös sen, että kuviteltu yksilönvapaus ei aina muutenkaan toteudu, vaikka niin luulemme. Mieleemme on altis ulkoiselle manipuloinnille ja sen yrityksiä ei välttämättä tiedosteta. Markkinointiviestinnässä ja politiikassa se on arkipäivää. Uusi teknologia on luonut mainonnalle tehokkaat välineet mielten hallintaan ja sen ymmärrys ei vielä tavoita suurta osaa ihmisistä, jotka tietämättään luovuttavat yksityisyytensä markkinoiden käyttöön.

*”Hän ajattelee, tuntee ja tahtoo siten kuin hän uskoo, että hänen oletetaan ajattelevan, tuntevan ja tahtovan. Tällöin hän menettää oman minänsä, joka on ainoa perusta, jolle vapaan yksilön aito varmuus voi rakentua... Hän olisi vapaa toimimaan oman tahtonsa mukaisesti, jos hän vain tietäisi mitä tahtoa, ajatella ja tuntea. Mutta hän ei tiedä. Hän*

---

*mukautuu anonyymien auktoriteettien alaiseksi ja omaksuu itselleen minän, joka ei ole hänen omansa. Mitä enemmän hän näin tekee, sitä voimattommaksi hän itsensä tuntee ja sitä enemmän hänen on pakko yhdenmukaistua. Huolimatta näennäisestä optimismista ja yritteliäisyydestä, nykyinen ihminen on syvän voimattomuuden vallassa, joka saa hänet tuijottamaan lähestyviä katastrofeja kuin hän olisi halvaantunut.” (Fromm)*

Ihminen kuvittelee tekevänsä itsenäisiä päätöksiä, mutta onkin johdateltu mukautumaan (*compliance*) muiden tavoitteisiin. Vapauden kokeminen ei ole silloin aitoa, autenttista. *Itsestä* voi tulla sosiaalisten paineiden takia performanssi, jolle puitteet tarjoaa vaikkapa some. Se johtaa paradoksaalisesti vieraantumiseen ja eristäytymiseen kun elämän arvokkuus ja merkityksellisyys katoaa.

*”Varga kutsuu performatiivista autenttisuutta paradoksaaliseksi. Paradoksaalinen se on monessa mielessä ja liittyneenä suurempaan yksilön elämää modernissa kapitalistisessa yhteiskunnassa koskevaan paradoksaalisuuteen. Simmeliä seuraten Varga näkee, että modernin yhteiskunnan traditionaaliseen yhteiskuntaan verrattuna suurempi määrä yksilön vapautta johtaa traditionaalisten siteiden ja sitoumusten höllentymiseen. Sitä kautta se johtaa suurempaan anonyymisyyteen sosiaalisissa suhteissa, lisääntyvään välinpitämättömyyteen ja kasvavaan yksinäisyyteen. Näiden lisäksi modernin maailman tieteelliset, taloudelliset ja sosiaaliset piirteet tuovat traditionaalisista pidäkkeistä vapautumisen lisäksi ”lumon” katoamisen ja sen myötä syvemmän merkityksen poistumisen elämästä. Lisäksi se vielä tuo sekä irrallisuuden tunteen että pitäytymisen pelkässä älyllisessä.” (Karimo)*

Yksilönvapauden ihannetta vääristävät ihmisluonnon vajavuudet: turvattomien kiintymyssuhteiden taakka, joka ilmenee vallanhaluna ja mukautumisen vaateena turvattomuuden tunteen karkottamiseksi ja olemisen jatkumisen tunteen ylläpitämiseksi.

## Luovuus

**Positiivisella vapaudella** tarkoitetaan vapautta *johonkin*. Suurempi merkitys on silloin siinä mitä saa aikaan ja mihin kykenee. Olemisen vapaus edeltää tekemisen vapautta. Ulkoisia rajoituksia ei koeta esteinä silloin kun on mahdollisuus luoville valinnoille. Ulkoisten sijaan ihminen pyrkii pääsemään eroon omista sisäisistä rajoituksistaan, jotka ovat luovuuden esteinä.

Luovuus liitetään käsitteenä valitettavan usein vain taiteellisuuteen ja innovatiivisuuteen. Useimmille tulee varmaan ensin mieleen Mozart ja Einstein. Taiteen tekemisessä tarvitaan tietysti luovuutta ja uusien teknisten ratkaisujen kehittämisessä myös. Valitettavaa on se, että samalla synnytetään mielikuva siitä, että luovuus kuuluu vain lahjakaille ja älykkäille.

Luovuus on kuitenkin perin inhimillinen ominaisuus. Jokainen ihminen on luonnostaan luova. Lapsissa sen näkee parhaiten luovana leikkinä. Lapsi, joka ei leiki on jollain tavalla sairas. Sosiaalinen kasvatus on tarpeellista, mutta riskinä on, että se voi myös rajoittaa luovuutta kun lapsi mukautetaan sosiaalisiin normeihin. Luovuuden esteet poistamalla maailma aukeaa mahdollisuutena. Luovuus on voimavara, jota on aivan liian vähän arvostettu hyvinvoinnin ja inhimillisen turvallisuuden tuottajana. Usein sen ajatellaan syntyvän ikään kuin jonkun toisen hyveen kylkiäisenä, vaikka sen voidaan ajatella olevan kaiken elämän ydinvoima – *élan vital*.

D.W. Winnicott on antanut luovuudelle erityisen aseman:

*”Winnicott toteaa, että luovuus on koko elämää värittävä asenne. Luovuus voi olla mukana taiteellisessa työssä, mutta myös silloin kun vammaisen nauttii kyvystään hengittää tai lapsi on innostunut ulosteillaan sotkemisesta tai kirkumisesta. Luova asenne antaa elämälle mielekkyyden tunteen, se tekee elämästä elämisen arvoisen.” (Kurkela)*

### **Luova kokeminen (*appropriate attention*)**

Luova asenne tarkoittaa avoimuutta nykyhetkeen. Sitä, että ihminen pystyy havainnoimaan sekä ulkoisia tapahtumia ja viestejä että myös omia sisäisiä tilojaan mahdollisimman vapaasti. Havainnoista syntynyt sisäinen maailma antaa perustan luovalle elämälle.

Winnicott kuvaa tätä sanalla *apperception*, jolle ei taida löytyä suoraan suomenkielistä sanaa samassa merkityksessä (joidenkin sanakirjojen käännös on *apperceptio*), mutta sitä voisi kutsua luovaksi kokemiseksi:

*”...se on kaksisuuntainen prosessi, jossa itsen rikastuminen vuorottelee maailmaan käyttävien merkitysten löytymisien kanssa.” (Kurkela)*

Kun havaintoon liittyy joku opittu symboli, siitä muodostuu tietoa. *”Hauki on kala, taivas on sininen”*. Jos havaintoon liittyy myös joku tunne, se saa merkityksen, tunnearvon. *”Kuulaan aamun viileä kaste varpaiden välissä”*. Sisäinen maailma syntyy tiedon ja merkityssuhteiden muodostamasta kudoksesta. Mitä hienojakoisempi tunnekokemus on sitä nyanssirikkaampana syntyy sisäinen maailma, jonka sisältämää epäjärjestynyttä ja muodotonta aineistoa mieli käyttää luovissa prosesseissa.

Neurologiassa luova kokeminen tarkoittaa hermosolujen uusien yhteyksien eli synapsien muodostumista. Luovimmillaan ihminen on siis varhaisessa lapsuudessa kun synapsien määrä kasvaa rajusti. Aika paljon uutta onkin opittavana. Nykyisin tiedetään, että myös murrosiässä synapsien määrä kasvaa voimakkaasti kun isoja muutoksia tapahtuu murrosikäisen mielenmaisemassa. Aivojen plastisuus merkitsee kuitenkin jatkuvan oppimisen mahdollisuutta läpi koko ihmisen iän.

Mikä sitten vaikuttaa synapsien lisääntymiseen? Tiedetään, että BDNF-proteiini eli aivo-peräinen hermokasvutekijä (*Brain-derived neurotrophic factor*) edistää synapsien muodostumista ja eriytymistä. Se vaikuttaa juuri niissä aivojen osissa, jotka ovat tärkeitä oppimiselle ja muistamiselle. BDNF:n on todettu lisääntyvän hyvien elämäntapojen kuten esimerkiksi liikunnan ja vähäkalorisen ruokavalion yhteydessä, mikä ei liene yllättävää. Sekään ei yllätä, että pitkäkestoinen stressi vähentää BDNF:n määrää ihmisen kehossa.

On myös esitetty hypoteesi, että masennuksen hoitoon käytetyt lääkkeet (SSRI) vaikuttaisivatkin tutkimuksissa havaitun BDNF:n lisäyksen kautta. Se selittäisi miksi lääkkeiden käytön aloittamisen ja vaikutuksen alkamisen väli on niin pitkä. Serotoniinin määrän kasvu ei vaikuta heti, mutta sivuvaikutukset kyllä. Masennuksen helpottuminen saattaa-kin olla siis juuri luovan kokemisen lisääntymistä, joka saa elämän näyttämään taas elämisen arvoiselta - niin kuin Winnicott meille kertoi.

### **Intuitio, spontaanisuus (*insight*)**

Intuitio kokemuksena on yllättävä, spontaani. Intuitio on ei-symbolista mielen toimintaa ja tiedostamatonta. Sitä ei voi kutsua pyytää esiin.

Jacob Morenolle spontaanisuus on käsitteenä mielentila. Se ei siis tarkoita sanaan yleensä liittyvää ajatusta impulsiivisesta toiminnasta. Moreno näkee ”*spontaanisuuden ja luovuuden kahtena erilaisena prosessina, jotka yhdessä muodostavat kokonaisuuden*” (Grandell). Spontaanisuus olemisen mielentilana edeltää luovuutta, joka ilmenee toimintana. Intuitio syntyy tässä mielentilassa.

Winnicottilla vastaava mielentila on *unintegration*, jota on vaikea suomentaa yhdellä sanalla. Kurkela kutsuu sitä ei-päämäärähakuiseksi olemiseksi vastakohtana päämäärähakuiselle toiminnalle. Winnicottillekin olemisen edeltää toimintaa.

*”Kyseessä on eräänlainen integroitumattoman persoonallisuuden tyhjäkäynnin (ticking over) tila, joka antaa tilaisuuden muodottomuuden kokemiseen. Tämän mahdollistaa tietyt ehdot täyttävä, turvallinen ympäristö”.* (Kurkela)

Neurologiassa tunnetaan vastaava aivojen toimintamuoto, josta käytetään nimitystä *default mode network*. On havaittu, että tietyt aivojen osat ovat aktiivisia silloin kun ihmisen mieli ei ole keskittynyt mihinkään erityiseen. Jotain siis tapahtuu koko ajan aivojen syövereissä ilman ohjaavaa tahtoa. Tyhjäksi mieltä ei helpolla saa. Unet ovat tietysti myös merkki tästä.

Psykoanalyttisessa terapiassa vapaata assosiaatiota käytetään spontaanin mielen tuomien ajatusten ja tunteiden tulkintaan. Se mahdollistaa dialogin tietoisien ja tiedostamattoman mielen välillä. Buddhalaisessa mindfulness-meditaatiossa pyritään samaan.

Mielenvaeltelua pidetään joissain yhteyksissä ei-toivottuna. Onpa tutkimuksiakin, joissa se yhdistetään vähäisempään onnellisuuteen. Myös maallistuneessa mindfulness-meditaatiossa siitä pyritään eroon kun ajatellaan, että mieli alkaa pohtimaan ikäviä asioita, märehcimään murehtimista. Mielenvaeltelu on kuitenkin ihmiselle normaalia, jopa tervettä ja hyödyllistä varsinkin luovuuden kannalta. Se on merkki siitä, että mieli on rauhoittunut, ei ole päämäärähakuinen, on tyhjäkäynnin tilassa, josta luovuuskin kumpuaa.

### Viisas harkinta (*discernment*)

Moreno määrittelee aidon spontaanisuuden ja luovuuden niin, ne tuottavat **tarkoituksenmukaista** uutta. Patologisessa spontaanisuudessa siitä tulee itsetarkoitus ja vallan väline:

*”Patologinen spontaanisuus virittää ihmisen tuottamaan mitä tahansa uutta sen itsensä takia tai oman aseman vuoksi, ilman että se olisi kokonaistilanteen kannalta merkityksellistä tai tarpeellista. - Sen ihannoiti voi olla hybriikseen altistavaa, jos unohtaa ihmisyyteen kuuluvan keskeneräisyyden ja tietoisuuden ylittävät suuremmat voimat.” (Grandell)*

Stereotyyppinen spontaanisuus taas on osoitus mukautumisesta:

*”Joskus spontaanisuuden virittämä luovuus tuottaa jotain tarkoituksenmukaista, mutta siitä ei löydy mitään uutta ja omaperäistä...potentialit jäävät uinumaan ja hän toistaa samaa vanhaa.” (Grandell)*

Aito spontaanisuus on avoimuutta nykyhetkeen:

*”Kun tietoisuudessa viriää spontaanisuus, se tarkoittaa sellaista valmiustilaa, joka mahdollistaa tilanteeseen tai asiaan heittäytymisen, kokeilun ja leikin. Ihminen on valmis kyseenalaistamaan vanhaa ja kokeilemaan uutta. Se mahdollistaa myös toisen ihmisen kohtaamisen uudella tavalla. Spontaani tila tietoisuudessa hajottaa aikaisemmin kahlinneet käsitykset ja käsikirjoitukset. Se on valmiudessa vastaanottamaan uutta tai etsimään sitä tahtoessaan.” (Grandell)*

Tarkoituksenmukainen on tilannesidonnaista ja tarvitsee siksi myös harkintaa toteutessaan. Mikä tahansa ajatus ei välttämättä ole tilanteen kannalta suotuisaa toteuttaa, olkoonkin miten uniikki tahansa. Harkintaa ohjaa suuntautuminen elämään ja se on ihmisen oma valinta. Vastakkain tässä ovat biologiset vietit ja sosiaaliset paineet itsekkyyden muodossa sekä empaattinen huoli oman toiminnan vaikutuksesta muihin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan.

---

Aito spontaanisuus ja luovuus voivat toteutua silloin kun sisäisiä esteitä ei ole. Victor Frankl on omien keskitysleirikokemustensa kautta havainnut, että jopa äärimmäisissä olosuhteissa jotkut ihmiset pystyivät säilyttämään luovuutensa ja he selviytyivät. Mukautuvat ja toivonsa menettäneet eivät. Kärsimyksen luojina olivat tietysti vallasta juopuneet ja ihmisyytensä kadottaneet.

### **Irtipäästäminen (*renunciation*)**

Yhtenä luovan kokemisen esteenä ovat siis ihmisen mielen synnyttämät todellisuutta vääristävät harhat. Mielen tulisi ensin rentoutua, jotta sen luomia harhaisia ajatusmalleja voisi tutkia ja epäsuotuisista päästää irti. Tässä piileekin melkoinen haaste, koska luovia ratkaisuja tarvitaan yleensä juuri stressaavissa tilanteissa, joten ensin pitäisi löytää se rentoutunut tila.

Usein tilanne ehtii jo syntyä ja mahdollisuudeksi jää pohdiskella asiaa jälkikäteen kun sopiva hetki tulee. Harjoittelemalla tuo aikaviive lyhenee kerta kerralta ja taitava oppii ennen pitkää jo tunnistamaan tilanteen kun se tapahtuu ja siten muuttamaan ajatusmalliaan proaktiivisesti. Tilannetaju on luovaa kokemista.

**Onnellisuuden harhasta** irtipäästäminen tarkoittaa omien halujen aiheuttamien riippuvuuksien tietoisuuteen saattamista ja niistä luopumista.

**Identiteetin harhasta** irtipäästäminen tarkoittaa oman aidon kokemuksen vapauttamista.

**Yksilönvapauden harhasta** irtipäästäminen tarkoittaa vallanhalusta ja mukautumisen vaateesta luopumista.

### **Autenttisuus ja autonomisuus**

Ihmisen minuus ja samalla myös motivaatio on kerrostunutta. Tällä tarkoitetaan sitä, että samaan aikaan ihmisellä voi olla useita vaikuttimia toimintaansa ohjaamassa. Osa voi olla tietoisia, osa tiedostamattomia. Tietoinen saattaa olla näkyvä, mutta salattu vaikuttaa taustalla ja voi synnyttää ristiriitaista käyttäytymistä. *”Tie helvettiin on päällystetty hyvillä aikomuksilla.”*

Valta ja mukautuminen ovat usein tiedostamattomia. Vihan taustalla on aina joku uhka, pelko. Sitä voi olla vaikea tunnistaa ja myöntää itselleen. Alkoholistin on vaikea havaita omaa riippuvuuttaan ennen kuin on myöhäistä, koska itsepetos on vähemmän kivuliasta kuin todellisuuden näkeminen. Mielen ristiriitaisuus kuluttaa energiaa ja estää luovan kokemisen. Aito olemisen vapaus ja hyvinvointi estyy.

---

*“Havainnon ja toiminnan välillä on tila. Tässä tilassa voimme valita miten toimimme. Toiminta on mahdollisuus kasvulle ja vapaudelle. Vapaus valita tilanteeseen sopiva asenne on lopultakin ainoa vapautemme.” (Frankl)*

**Autenttisuus** niin kuin se tässä ymmärretään tarkoittaa sitä, että mielen kerrosten välinen raja häviää. Ihminen on silloin tietoinen vaikuttimistaan ja osaa valita toimintansa luovasti ja sisäisistä ristiriidoista vapaana. Autenttisuus tarkoittaa rehellisyyttä itselleen, suoraselkäisyyttä ja eheyttä.

Biologiset vietit ovat aina olemassa ja sosiaaliset paineet eivät häviä mihinkään yhteisöllisen elämän vuorovaikutuksessa. Zen-mestarin sanoin kun häneltä kysytään mitä on valaistuminen: *“kun on jano niin juon, kun on nälkä niin syön.”* Sosiaaliset paineet tiedostamalla ihminen voi tehdä omia aitoja päätöksiään. Joskus on hyvä sopeutua, joskus taas ei (*mindfulness, discernment*). Itsensä ylittäminen henkisen kasvun tuloksena tarkoittaa biologisten viettien ja sosiaalisten paineiden yläpuolella olemista.

*“Käytännössä kuitenkin yhteisön tai oikeammin lukuisten eri yhteisöjemme taholta tulevat paineet ovat hyvin moninaisia ja ristiriitaisia. Siksi ihmisen kannattaa olla hereillä jatkuvässä dialogissaan eri yhteisöjensä kanssa. Hänen kannattaa antagonistisesti vastustaa autenttisen hyvän elämän kannalta haitallisiksi toteamiansa yhteisöllisiä vaateita, integroitiivisesti puolestaan sopeutua kyseisen elämän kannalta rakentaviksi toteamiinsa vaateisiin.” (Karimo)*

**Autonomisuus** tarkoittaa sitä, että ihminen toimii aidosti omien valintojensa mukaan. Vain autenttinen ihminen voi ohjata itse täysin omaa toimintaansa eikä ole muiden johdateltava. Se ei tarkoita itsepäisesti oman tien kulkemista negatiivisen vapauden siivittämänä, vaan viisaiden valintojen tekemistä luovasti. Viisaus kumpuaa suuntautumisesta kohti elämän universaalien arvojen kunnioittamista, joka tekee siitä merkityksellistä ja arvokasta.

*“Tällöin voisi ajatella, että autarkinen ihminen voi tehdä mitä vain haluaa, koska häntä negatiivisen vapauskäsitteen mukaisesti ei kukaan ulkopuolinen estä. Autonominen ihminen puolestaan voi olla oma itsensä, seurata niitä motiiveja joihin uskoo ja on sitoutunut, positiivisen vapauskäsitteen periaatteiden mukaisesti.” (Karimo)*

Luova asenne johtaa autenttisuuteen ja autonomisuuteen. Kun ihminen tuntee olevansa vapaa omista sisäisistä kahleistaan hän on saavuttanut aidon ontologisen turvallisuuden.

*“Omaehtoinen toiminnallisuus on ihmisen ainoa tapa voittaa yksinäisyyden kauhu ilman että hänen on uhrattava minänsä; sillä omaehtoisen itsensä toteuttamisen kautta ihminen löytää uuden yhteyden maailmaan, ihmisiin, luontoon, omaan minäänsä.” (Fromm)*



---

**Saari & Harni:** <http://agon.fi/article/onnellisuuden-hermes-positiivisen-psykologian-hegemoniapyrkimykset/>

**Lahikainen, Anja Riitta:** Inhimillinen turvallisuus (2000)

**Bauman, Zygmunt:** Notkea moderni (2002)

**Thanissaro Bikkhu:** <https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/fear.html>

**Fromm, Erich:** Pako Vapaudesta (1976)

**Karimo, Antero:** <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/99509/GRADU-1469013897.pdf?sequence=1>

**Kurkela, Kari:** [http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/kurkela\\_winnicott.htm](http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/kurkela_winnicott.htm)

**Grandell, Tuula:** Matka luovuuden lähteille (2014)

**Frankl, Viktor E:** Sanonta yhdistetään yleisesti Frankl'iin, vaikkakin sen varmaa alkuperää ei ole tiedossa.

## 4. SUUNTAUTUMINEN

### Yhteiset arvot?

Buddhan neljäs jalo totuus kertoo kahdeksanosaisesta polusta kohti todellista vapautta ontologisesta turvattomuudesta. Buddhan tie kuitenkin edellyttää sitoutumista ja kurinalaisuutta, joka on vierasta länsimaisen kulttuurin mukana kasvaneille tässä ajassa.

Tärkeää olisi kuitenkin jokaisen kysyä itseltään, miten haluaa elämäänsä suuntautua: valitsenko **hengellisen**, **henkisen** vai **maallisen** tien? Suunnan muuttaminen ja ensimmäisen askeleen ottaminen voi tapahtua milloin vain.

Inhimillinen kasvu on universaali ytimeltään. Meitä ihmisiä yhdistää useampi asia kuin erottaa: samanlaiset tarpeet, toiveet ja unelmat. Ymmärrys oikeudenmukaisuudesta on perusteeltaan sama kaikkialla. Useimmissa kulttuureissa halutaan noudattaa kultaista sääntöä: *”tee muille niin kuin haluaisit muiden tekevän itsellesi”*.

Vaikka inhimillisten perusarvojen mukaan elämään oppiminen on toivottu tehtävä kaikille riippumatta kulttuurien eroista ja käsitteellisten ilmaisujen artikuloinnista, niin jokaisen on löydettävä oma polkunsu luovaan elämään joka tapauksessa itse.

Länsimaisissa kulttuureissa on antiikin filosofian ajoista lähtien keskeisimpinä inhimillisinä arvoina on pidetty **kauneutta**, **totuutta** ja **hyvyyttä**. Näiden arvojen mukaisen elämän on tehnyt vaikeammaksi yleistynyt suuntaus kohti individualismia ja todellisuuden subjektiivisen olemuksen korostuminen.

Nykyisen yltiöyksilöllisyyden aikana jokaisella saa olla oma olemisen tapansa ja arvojen suhteen jokaisella on lupa omiin individualistisiin näkemyksiin. Kauneus on katsojan silmässä. Jokainen luo oman todellisuutensa ja hyvän elämänsä muodot. Elämän saa kuokostamaan kun vain on oman onnensa seppä.

Arvorelativismi ohjaa ihmisiä etääntymään aidosta *Itsestä* ja rakkaudellisesta suhteesta muihin. Empatia väistyy itsekkyyden tieltä. Sen tuloksena epävarmuus omasta olemassaolosta lisääntyy ja yhä enemmän tukeudutaan sen torjuntaan epäsuotuisin keinoin. Kultainen sääntö on muuttunut: *”tee itsellesi niin kuin haluaisit muiden tekevän itsellesi”*.

Mutta voisiko kuitenkin olla niin, että arvokäsitteiden suhteellisten muotojen takaa voisi löytyä jotain universaalimpaa ja inhimillisen elämän valossa meitä ihmisiä eettisesti yhdistävää?

Yllättäen Buddhan kahdeksanosaisen polun ja antiikin varsinaisten arvojen välillä saataakin löytyä yhteys, jota ei ehkä ole ennen havaittu. Buddhan polku ryhmitellään kolmeen osaan, jotka nimetään kyllä eri tavalla, mutta käsitteellisesti ne vertautuvat varsinaisiin arvoihin, jos jälkimmäisille annetaan hieman toisenlainen näkökulma kuin on tottu.

## Kauneus

Jos kauneutta pidetään mieltä ylevöittäväenä aistillisena kokemuksena, sitä käsitellään silloin subjektiivisena ilmiönä ja se sallii kokemuksen erilaisuuden kokijasta riippuen. *Kauneus on katsojan silmässä* on silloin tosi. Voidaanko kauneus arvona irrottaa käsitteellisesti esteettisestä subjektiivisesta kokemuksesta ja nähdä sen ei-kokemuksellinen olemus?

Kauneus voidaan nähdä jonkun olevan ainutkertaisuutena ja autenttisuutena. Selkeimmin se ehkä avautuu luonnossa, jossa mikään ei toista täysin itseään. Jokainen lumihiu-tale on erilainen kuten tiedetään ja jokainen eliö omanlaisensa yksilö. Luonnon kauneus näyttäytyykin juuri tässä. Viktorian putoukset Sambiasa ovat ainutlaatuisia kauneudessaan juuri siksi, että toista ei ole. Melkeinpä mikä tahansa vaatimattomampikin puro saa aikaan elämyksen, koska intuitiivisesti tiedämme sen muuttuvan koko ajan. Ihailemme sen ainutkertaisuutta joka hetki. *”Palava tuli, virtaava vesi, nukkuva lapsi.”*

Samalla tavalla jokainen ihminen on omanlaisensa ja siten sisältää kauneuden ei-kokemuksellisen arvon riippumatta ulkonaisesta olemuksesta, joka taas esteettisenä kauneusarvona saattaa vaihdella yksilöllisten odotusten mukaan. Myös jokainen elämämme hetki on erilainen ja siten arvokas, jos sen tunnistamme.

Kreikan *kállos* (kauneus) tarkoittaa myös moraalista kauneutta, jaloa tai ylevää. Avoi muus nykyhetkeen saa siksi elämän näyttäytymään arvokkaana ja ymmärrys sen jatkuvasta muuttumisesta vapauttaa luovaan elämään.

Kopiolla ei ole kauneuden arvoa tässä mielessä. Alkuperäinen kauneus on vain lainassa siinä. Taiteellisesti arvokkaan taulun hinta on suuri, mutta kopioituna sen hinta on vain murto-osa, vaikka ulkoisesti juuri mitään eroa näissä ei ole ja esteettisenä kokemuksena molempien katselu voi tuottaa saman elämyksen, jos katselija ei eroa tiedä. Samalla tavalla voimme kadottaa oman elämämme arvokkuutta mukautumalla ja kopioimalla itseemme sellaista mikä ei ole aitoa itseämme. Tai kun takerrumme *itsen* muuttumattomuuteen ajassa ja avaruudessa.

Buddhan opetuksien tavoitteena on todellisuuden välitön kokeminen ja irtipäästäminen haluihin takertumisesta. Se tapahtuu meditoinnin harjoittamisen kautta.

### **Luova kokeminen (*concentration*)**

6. Oikea ponnistus (*right effort*)
7. Oikea tarkkaavaisuus (*right mindfulness*)
8. Oikea keskittyminen (*right concentration*)

## Totuus

Tiedollinen totuus on sopimuksen alainen. Olemme yhdessä päättäneet, että taivas on sininen ja hauki on kala. Tietoon ei sinänsä liity mitään arvoa. Arvo syntyy vasta kun tieto saa jonkun merkityksen eli siihen liittyy joku tunnesisältö. Näin nähtynä myös tiedollisen totuuden arvo on silloin subjektiivinen kuten kauneudenkin kokemuksellinen arvo.

Mikä voisi sitten olla totuuden ei-kokemuksellinen arvo? Tässä mielessä totuus on jonkun olevan ainutkertaisuuden ja erillisyyden paljastumista. Arvona se tarkoittaa kykyä tunnistaa ainutkertaisuus; siis jonkun olevan ei-kokemuksellinen kauneus. Mitä paremmin pystymme tiedostamaan jonkun tarkastelun kohteen ainutlaatuisuuden sitä arvokkaampi totuus.

Mikä sitten estää näkemästä totuutta? Välinpitämättömyys, kyynisyys, henkinen laiskuus? Silloin kun ihminen syystä tai toisesta kieltäytyy näkemästä asioiden ainutkertaisuutta, hän ei myöskään tavoita totuutta. Usein syynä on pelko tai oikeastaan sen torjunta. Ainutkertaisuuden kokeminen voi johtaa yksinäisyyden tunteeseen ja eksistentiaaliseen ahdistukseen oman erillisyyden kokemuksesta. Totuuden paljastuminen voi olla musertavaa, jos siihen ei ole valmis. Harvat ovat ja siksi totuuden etsijöiden kohtalona on usein kulkea yksin.

*”Ne, jotka kieltävät todellisen kauneuden olemassaolon, ovat Platonin mukaan luulotiedon varassa eläviä unennäkijöitä, eivät filosofeja.” (Kuisma)*

Buddhan kasvupolku alkaa neljän jalon totuuden tiedon ja ymmärryksen hankkimisesta. Se johtaa suotuisten keinojen löytämiseen vastustamaan henkistä laiskuutta (*ignorance*).

### Viisaus (*wisdom*)

1. Oikea ymmärrys (*right view*)
2. Oikea tarkoitus (*right intention*)

## Hyvyys

Hyvän elämän määrittäminen koetaan myös yksilöllisyyttä korostavassa yhteiskunnassa subjektiivisena. Jokainen saa valita oman hyvän elämänsä muodot, kunhan ei riko yhteisönsä normeja liikaa. Jonkun mielestä on ihan ok, että ajamalla autoa ympäri samaa rataa tienaa miljoonia kun taas jonkun toisen mielestä sillä ei ole hyvän elämän kanssa mitään tekemistä. Useat meistä nauttivat kun saavat kaikenlaista kivaa tavaroiden, viihdykkeiden ja nautintojen muodossa, kun taas joistakin toisista tuntuu hyvältä muiden auttaminen. Hyvän kokeminen on siis monimuotoista ja kokijasta riippuvaista.

Etsitäänpä siis nyt taas hyvyyden ei-kokemuksellista arvoa. Hyvyys on tässä mielessä ainutkertaisuuden tunnistamisen eli totuuden vaalimista ja varjelemista. Se on siis tekoja kun totuus oli ajatteluun liittyvää. Mutta se tarkoittaa myös ei-tekona totuuden hyväksymistä ja silleen jättämistä. Se on vastuunottamista totuuden vaalimiseen. Ainutkertai-

---

suuden ja erillisyyden hyväksyminen tarkoittaa rajan olemassaolon tiedostamista ja hyvyys silloin rajan takana olevan kunnioittamista ja välittämistä. Ihmissuhteissa rakkautta: rakastan että olet.

Toisen ainutlaatuisuuden ymmärtäminen tarkoittaa myös sitä, että kultainen sääntö ei riitä. Jos astun vain toisen asemaan, niin näen toisen kärsimyksen omin silmin, omien kokemusteni pohjalta. Empatia voi toimia vain silloin kun osaan katsoa maailmaa toisen silmin, toisen kokemusten pohjalta. Se tarkoittaa toisen kokemuksen validioimista.

Mikä estää hyvyyden ihmisessä? Jos totuuden arvoa himmensi totuuden pelon torjunta, niin inhimillisen kehityksen epäonnistuminen ilmenee vallan tavoitteluna ja todellisuuden kohtaamisen välttämisenä. Rakkautta vastakohtana on siis valta, joka voi ilmentyä monessa muodossa vastuuttomuutena, itsekkyytenä ja toisten hyväksikäyttönä. Totuuden kieltäminen taas voi johtaa itseän kuperkaisuuteen tai mukautumiseen ja toisiin takerkaisuuteen.

*”Missä rakkaus hallitsee, siellä ei ole vallanhalua. Ja missä vallanhalu vallitsee, sieltä ei löydy rakkautta.” (C. G. Jung)*

Buddhan opetuksien mukaan hyvillä teoilla on hyvät seuraukset, huonoilla huonot (*karma*).

### **Moraali (*moral discipline*)**

3. Oikea puhe (*right speech*)
4. Oikea toiminta (*right action*)
5. Oikea elinkeino (*right livelihood*)

### **Transsendenssi**

Arvokeskusteluissa voisi olla hyvä pohtia tätä arvojen kokemuksellisuuden ja ei-kohekkaisuuden eroa. Vaatii jonkun verran rohkeutta ylittää subjektiivisen tarkastelun tapa, koska silloin voi olla vaikea hyväksyä totuuden olevan oman vallan ulkopuolella.

Luova kokeminen on heittäytymistä dialogiin ympäristön, muiden ihmisten ja itsen kanssa. Se johtaa biologisten viettien ja sosiaalisten paineiden ylittämiseen, rajaa-kohti-olemiseen ja elämän kunnioittamiseen. Identiteettien sijaan siltana sisäisen ja ulkoisen välillä toimii empatia.

Totuuden etsiminen vaatii rohkeutta päästää irti vallanhalusta ja mukautumisen vaahteista. Hyveellinen elämä on ihmisenä kasvamista ja sopusoinnussa elämistä ympäröivän maailman kanssa.

---

**Kuisma, Oiva:** <http://filosofia.fi/node/5354/>

**Jung, C.G.:** Psychology of the Unconscious (1943)

## LOPUKSI

Buddhalaisuus ja Buddhan opetukset ovat säilyneet muutaman vuosituhannen ajan elinvoimaisina kuten monet muutkin vanhat uskonnot. Se lienee yksi osoitus siitä, että ihmisyydessä on joitakin ihmisiä yhdistäviä puolia, eivätkä ne muutu liiemmin ajan saatossa. Nykyisessä länsimaisessa kulttuurissa suurilla tarinoilla ei ole enää samanlaista merkitystä. Nykyihminen haluaa elää *tässä ja nyt*, katseen pitää olla tulevaisuuteen ja menneisyyden kokemusten pohtimista pidetään jopa haitallisena. Suhde maailmaan rakentuu subjektiivisten kokemusten kautta ja universaaleilla totuuksilla ei ole enää sijaa olemisen ytimenä.

## Erilaisuus/samanlaisuus

Kukaan ei varmaankaan kiellä ihmislajin yksilöiden välistä erilaisuutta. Siis sitä, että jokainen ihminen on omanlaisensa olio fyysisesti ja persoonana. Erilaisuutta voidaan silloin hyvinkin pitää yhtenä yleisenä itsestään selvänä totuutena. Kun yksilöllisyyttä pidetään nykyisin ihanteena niin individualismista on tullut länsimaisen ihmisen toimijuuden taivoite. Yksilönvapautta tuskin kukaan halua kyseenalaistaa.

Meillä on kuitenkin - kumma kyllä - myös hyvin voimakas tarve samuuteen. Haluamme identifioitua kohteisiin, joiden avulla luomme kuvan itsestämme. Tämän tarpeen pohjalta kulutusyhteiskunnassa mahdollisimman monia kuluttajia ohjataan ostamaan samoja hyödykkeitä ja elämyksiä, koska se on taloudellisesti kannattavaa niiden tuottajille. Samuuden tarve tulee myös esiin ryhmäytymisessä. Yksilö haluaa kuulua yhteisöön, jonka jäsenillä on yhdistäviä tekijöitä. Nykyinen pirstoutunut kulttuuri tarjoaa näitä samaistumisen mahdollisuuksia riittävästi.

Jos tiede tutki samuutta - siis ilmiöiden toistuvuutta, niin taide tutkii erilaisuutta. Kauden näyttäytyykin juuri olevan ainutlaatuisuudessa. Luovuus on sen esiintuomista. Taide on siten lähempänä aitoutta ja totuutta. Tieteellinen totuus on aina likiarvo.

On hämmentävää huomata, että ihmisenä olemisen ristiriitaisuuksia kuten erilaisuus/samuus, läheisyys/etäisyys tai vallan ja mukautumisen dynamiikka, ei ole vielä ratkaistu, vaikka ihminen tieteen ja teknologian valtiaana osaa jo lähettää urheiluauton aurinkoa kiertävälle radalle ja tuntee kvanttimekaniikan salat. Ihminen joutuu pohtimaan ratkaisuja miten viisi kertaa Suomen pinta-alan kokoinen itse aiheutettu muovipyörre valtameressä saataisiin kerättyä pois, mutta työkyvyttömyyden suurimpana vaikuttajana olevia mielenterveysongelmia ei edes yritetä ratkoa tosissaan.

## Sosiaalisuus

Samuuteen suuntautuminen eli identiteetin rakentaminen toimii turvallisuuden lähteenä kuten on aikaisemmin todettu. Erilaisuuden ja erillisyyden tunnistaminen sen si-

---

jaan luo epävarmuutta ja siksi oman ainutlaatuisuuden ja siten myös ihmisluonnon todellisuuden tutkiminen saattaa ahdistaa. Erilaisuuden kohtaaminen luo epävarmuutta myös yhteisöissä ja siksi siihen suuntautuneisiin yksilöihin saatetaan suhtautua vieroksuin. Totuuden etsijöiden kohtalona on usein kulkea yksin.

Sosiaalisuus merkitsee tänä päivänä ennen kaikkea normitettuun ihmiskuvaan pyrkimistä. Tavoitteena on arvostuksen ja hyväksynnän saaminen toisilta merkityksellisiltä ihmisiltä. Toinen syy sosiaalisuudelle on kilpailuyhteiskunnan ytimessä oleva oman edun tavoittelu. On hyödyllistä hakeutua muiden yhteyteen, koska se edistää oman menestymisen projekteissa. Tästä käytetään nimitystä verkostoituminen, johon kannustaminen tukee markkinatalouden intressejä. Muiden ihmisten kanssa vuorovaikutukseen hakeutumisen tavoitteena on harvoin erilaisuuteen tutustuminen tai uuden oppiminen ihmisyydestä ja itsestä.

Jos henkisellä kasvulla tarkoitetaan itsetuntemuksen parantamista ja kerrostuneiden motivaatioiden paljastamista, jotka vapauttavat yksilön luovaan elämään, niin tänä päivänä sillä ei ole juuri paikkaa kilpailuhenkisessä ja sosiaaliseseen menestykseen tähtäävässä elämässä. Sisäänpäin kääntymistä pidetään merkinä taipumuksesta eristäytyä muista ja siten se ei ainakaan paranna yhteisön muiden jäsenten mahdollisuuksia menestyä. Keskiluokka onkin alkanut nyt osoittaa sormella työttömiä ja muita huono-osaisia, jotka ovat taloudellisen kasvun esteenä surkeina kuluttajina.

On kuitenkin väärin olettaa, että itseen tutustuminen ja sosiaalisuus olisivat toisensa poissulkevia. Mikään ei estä henkiseen kasvuun tähtäävää ihmistä olemasta vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Itse asiassa se on jopa omaa kehitystä rikastuttavaa. Jos taas suuntautuu sosiaalisuuteen ilman kiinnostusta omaan mieleen tutustumiseen, inhimillisten voimavarojen potentiaalia jää käyttämättä.

Vastaava virhe tehdään kun nykyisin pinnalla olevaa ratkaisukeskeisyyden ideaa kannattavat pyrkivät näkemään sen ongelmien pohtimisen vaihtoehtona. Ajatus on absurdi ja merkki hegemoniapyrkimyksestä kun omaa näkemystä halutaan ajaa eteenpäin kriittistä välittämättä. Mikään ei estä ongelman analysointiin pyrkivää myös etsimään ratkaisua siihen. Ongelmien pohtiminen saattaa johtaa parempaan ymmärrykseen ja se taas edistää sekä yksilön että yhteisön kehitystä.

## Suunnanmuutos

Mielen suuntautuminen pois itsestä kohti samuutta luo kyllä turvallisuuden tunnetta, mutta edellyttää identiteettien jatkuvaa rakennusprojektia. Silloin mielen representatiot itsestä kaappavat vallan ja alistavat subjekti-minän. Koska syntyneet mielikuvat itsestä eivät ole pysyviä, niitä pitää tuottaa koko ajan uudestaan. Sitä voisi verrata rantakivillä hyppelemiseen ilman tietoista päämäärää kun pelkona on putoaminen veteen ja hukkuminen tai ainakin vaatteiden kastuminen. On turvallista seisoa kiven päällä, mutta jatkuva hyppiminen kuluttaa energiaa ja luo stressiä, vaikka sitä ei ehkä tiedostakaan jat-

---

kuvan kiireen keskellä. Vaihtoehtona voisi olla vaatteiden riisuminen ja veteen pulahtaminen, jonka seurauksena veden kannattelemana kelluessa omat pelot katoavat ja *Itse* paljastuu ontologista varmuutta tuottavana subjektina.

Rantakivet ovat nyt muutenkin vaarassa jäädä veden alle kun ilmastonmuutos etenee. On mielenkiintoinen ajatus tarkastella ihmisen aikaansaamaa muutosta maapallon elinympäristössä niiden parin sadan vuoden aikana kun tekninen kehitys on valjastettu hyödyntämään ja muokkaamaan sitä verrattuna biosfäärin koko elinikään. Käynnissä ollut muutos, jonka lopputulosta ihminen ei kykene eikä ilmeisesti halukaan nähdä, on vain silmänräpäys ja silti elämäntapamme perustuu uskoon sen ikuisesta jatkuvuudesta, vaikka riskit ovat tiedossa.

Vaihtoehtoina ovat joko usko viisaan ihmisen kaikkivoipaisuuteen tai muutos ihmisen suhteessa itseen ja elinympäristöön. Kehityksen kulkua ohjaava merkittävä suunnanmuutos on mahdollinen vasta kun riittävä määrä ihmisiä on sen valinnut. Risteyksessä vain yksi pieni askel riittää valintaan. Kurt Vonnegutin sanoin: "*maailmassa on paljon hyvää, se ei vain vielä ole järjestäytynyt*".