

# Ajattelun ammattitaidosta

PEKKA WAHLSTEDT

Tee itsestäsi mestariajattelijan -kirjan kannessa on kuva *Rodin*in kuuluisasta ajattelijasta, joka pohtii käsi poskella syntyjä syviä. Kansi ei voisi olla kauempaan kirjan sisällöstä. Kirjan mestariajattelijan ei pohdiskele korkealla platonisten ideoiden valtakunnassa asustavia abstraktisia ajatuksia.

Päinvastoin, mielenfilosofi Lauri Järvilehto tuo ajattelun maanpäälle ja upottaa sen arkeen ja tavallisten ihmisten puuhiin. Järvilehto kertoo, miten ihminen pystyy hallitsemaan ajatuksiaan nyky maailmassa, jossa informaatiota tulee yhtä mittaa jokapuolelta. Hän tarjoaa ohjeita, miten ajatusten tuntemisen ja hallitsemisen avulla voi hallita stressiä ja muita mielenterveysongelmia etenkin tietotyössä. Ja tietenkin hän neuvoo, miten kehittyä mestariajattelijaksi, joka synnyttää ropakapallalla loistavia ideoita.

Kirja lähtee liikkeelle jokapäiväisestä huomiosta: kun jokin ajatus, vaikka kuinka merkityksetön, tarttuu mieleen, se voi jäädä pyörimään sinne tuntikausiksi, vaikka mitä tekisi. Mitä enemmän sitä yrittää häätää, sitä vahvemmin se tarttuu mieleen. Koko mieli pitäisi tyhjentää niin tuon ajatuksen negatiivisesta häätämisyriytyksestä kuin sen positiivisesta pyörittämisestäkin. Mutta mieli on aina täynnä ajatuksia ja niiden välisiä assosiaatioita.

Esimerkin tarkoitus on tuoda esiin, että ajattelu ei ole kiinni tahdosta ja harkinnanvaraisista päätöksistä. Mutta mitä ajatukset sitten ovat ja miten niitä pys-

tyy hallitsemaan ja ohjaamaan haluttuun suuntaan? Vastauksia on filosofian historiassa esitetty melkein yhtä paljon kuin ihmisen päästä löytyy ajatuksiakin.

Kirja tuo esiin kaksi nykyajan johtavaa käsitystä: ensimmäisen koulukunnan mukaan ajattelu on aivotoimintaa ja ajatukset voidaan palauttaa vastaviin fyysisiin liikkeisiin aivoissa. Toinen koulukunta lähtee platonisesta näkemyksestä, jossa ajatuksilla on itsenäinen asema mielessä. Nykyinen versio on niin kutsuttu emergenssiteoria, jonka mukaan ajatukset edellyttävät fyysistä perustaansa, mutta eivät ole palautettavissa ja samastettavissa siihen.

Järvilehto huomioi sekä aivojen roolin että ajattelun itsenäisyyden. Hän luo niistä tietynlaisen synteesin. Järvilehto vielä laajentaa ajattelun kenttää ja lisää siihen ympäristön ja toiminnan. Ydinväite on kuitenkin, että ajatukset ovat prosesseja ja niitä vahvistetaan tai heikennetään toimimalla ja tekemällä. Kun esimerkiksi ajattele jotain tiettyä ajatusta, ajatteluprosessi uurtaa ja jättää aivoihin vastaavan jäljen. Näin jonkin huolen toistuminen mielessä vahvistaa tätä negatiivista ajatusta ja toisinpäin.

Ajattelu ulottuu ympäristöön asti. Kun olet purjehtimassa, tulkitset näkemäsi valkoisen lepattavan kankaan purjeeksi. Mutta kun otat takapihalla aurinkoa, tulkitset tuon samaisen valkoisen lepattavan kankaan kuivumaan ripustetuksi lakanaksi. Näin mieli tarkastelee ympäristöä erilaisten käsitteel-

Lauri Järvilehto  
Tee itsestäsi mestariajattelijan  
Tammi, 2012

listen linssien tai kehysten läpi, ja mitkä linssit milloinkin ovat käytössä, riippuu aina vallitsevasta tilanteesta.

Tällä tavoin myös häiritseviä ajatuksista pääsee eroon järjestämällä tilanteet siten, että ne vahvistavat positiivisia ajatuksia ja asenteita ja heikentävät negatiivisia. Näin ajattelu ja ajatusten hallinta liittyvät aina ympäristöön ja toimintaan kyseisessä ympäristössä. Esimerkiksi tupakkaa himoitsevan kannattaa kiertää kaukaa tupakkakaupat ja muut kyseisen nautintoaineen mieleen tuovat tilanteet. Siten tupakkaa koskevat ajatukset, mielikuvat, himot pikkuhiljaa heikentyvät ja lopulta katoavat kokonaan.

Harjoittelu on kaiken lähtökohtana jopa – spontaanissa tai jumalten lahjana pidetyssä – intuitiossa ja luovuudessa. Jokainen luova ajattelijan on aina kurottanut kohti uusia ideoita ja keksintöjä edeltäjiensä harteilta. Lukeminen, keskustelut, havainnot ja muu ajatusten koeteleminen vievät kenet tahansa innostuneen ja ponnistelujen pelkäämättömän askel askeleelta kohti mestaruutta. Kirjassa onkin tätä varten paljon erilaisia harjoituksia ja esimerkkejä. Mestaruuden merkki on se, että ajattelu virtaa kuin itsessään oikeita uomia pitkin – eli mestarilliselle ajattelijalle flow-kokemukset on jokapäiväinen mielentila.

Järvilehto kirjoittaa oivaltavasti ja virtaavasti. Kirja on täynnä mainioita ja hauskojakin esimerkkejä elävästä elämästä. Näin kirjan lukeminen itsessään toimii harjoituksena ja tarjoaa kokonaisuutena yhden pitkän flow-kokemuksen. Ainoa mikä jäi hämäämään – kun kyse on kuitenkin filosofiasta – on,

että Järvilehto esittää asiat ehkä vähän liiankin virtaavasti ja sujuvasti.

Helposti jää huomaamatta, että Järvilehdon näkemys ajattelun olemuksesta on sekin vain yksi filosofinen kanta, jota ei saa ottaa selviönä, muuten virta jähmettyy dogmiksi. Filosofian ja muun mestarillisen ajatte-

lun lähtökohta on aina ihmettely ja kyseleminen olemassaolon mysteerin edessä. Vasta ihmettely ja kyseleminen avaavat portit keskusteluille ja kiistelyille ja ajattelun loputtomalle liikkeelle ja kehittymiselle kohti mestaruutta, jota ei koskaan lopullisesti voi eikä tulekaan saavuttaa.

## Virikkeitä sosiaalityön tutkimusperustaisen käytännön kehittämiseen

KYÖSTI RAUNIO

Tutkimusperustan vahvistaminen on sosiaalityön käytännön kehittämisen keskeinen teema ja ollut lisääntyvässä määrin esillä myös Suomessa, erityisesti käytäntötutkimukseen liittyen. Tehtävä on haasteellinen, sillä sosiaalityön tutkimusperusta on puutteellinen ja sosiaalityöntekijät eivät mainittavasti perusta työskentelyään, eivätkä varsinkaan toimenpiteitä koskevaa päätöksentekoa, tutkimustietoon. Tämä koskee myös suomalaista sosiaalityötä, vaikka täällä sosiaalityöntekijöiden koulutukseen sisältyy tutkimusvalmiuksien opiskelu, toisin kuin kirjoittajien kotimaassa Englannissa.

Joan Orme ja David Shemmings käsittelevät kirjassaan kattavasti tutkimusperusteisen sosiaalityön käytännön kehittämisen keskeiset teemat. Kirjoittajat korostavat, ettei kyseessä ole oppikirja tutkimuksen tekemisestä, vaikka kirjas-

sa kuvataan tutkimuksen lähestymistapoja ja metodeja. Kirjan kohteena mainitaan opiskelijat, työntekijät, johtajat ja palvelujen käyttäjät. Sosiaalityön käytäntöä tarkastellaan kuitenkin etupäässä ammatillisen työn näkökulmasta. Kirja on kirjoitettu tutkimuksen näkökulmasta ja tarkoitettu sosiaalityön käytäntöjä tutkiville. Tämä sopii yhteen sen tavoitteen kanssa, että kirja pyrkii rohkaisemaan sosiaalityöntekijöitä kehittymään tutkimustietoisina ja omia käytäntöjä tutkivina.

Orme ja Shemmings pitävät kirjansa erityisyytenä sosiaalityön tutkimuksen paikantamista laajemmin sosiaalityöteisiin. Tämä näkyy erityisesti kirjan ensimmäisessä osassa, jossa käsitellään sosiaalityöteellisen ja sosiaalityön tutkimuksen kehitystä ja lähtökohtia angloamerikkalaisissa maissa. Kirjoittajat korostavat sosiaalityöteellisen tutkimuksen merkitystä sosiaa-

Joan Orme &  
David Shemmings  
Developing Research Based  
Social Work Practice  
Palgrave Macmillan, 2010

lityölle, mutta painottavat myös sosiaalityön tutkimuksen erityisyyttä sosiaalityöteelliseen tutkimukseen nähden. Sosiaalityössä tutkitaan interventioita sosiaaliin tilanteisiin, joihin sisältyy kompleksisia suhteita yksilöiden sekä yksilöiden ja yhteiskunnallisten rakenteiden välillä. Tällöin sosiaalityön tutkimus ei vain tukeudu muiden sosiaalityöteiden teorioihin ja menetelmiin, vaan tuottaa uutta tietoa ja teoreettisia näkemyksiä ihmisistä sosiaalisissa tilanteissa.

Käytännölle perustaa muodostavina sosiaalityön tutkimuksen suuntauksina käsitellään näyttöön perustuvaa käytäntöä sekä emansipatorista ja osallistavaa tutkimusta. Näyttöön perustuva käytäntö näh-