

Muutoksen mahdollisuudesta

Eräs kysymys, jota Pafoksella pohdiskelin oli: Muodostuvatko mieleemme tiedostamattomat prosessit loogisista järjen rakennelmista vai tiedostamattomista tunteista? Olen taipuvainen ajattelemaan että riippumatta siitä onko lopputulos järjellinen ajatus vai tunnekokemus, tiedostamaton prosessi on luonteeltaan olennaisesti sama. Ehkä koko kysymys tiedostamattomien prosessien luonteesta on epämielekäs, sillä voimme erotella järjen ja tunteen vain tietoisella, siis pinnallisella tasolla. Pinnan alla on havaittavissa vain, sanoisinko luonnontieteellisiä ilmiöitä, kuten hermosolujen toimintaa. Valaiseva näkökulma tähän on se tosiasia että päässä laskennan nerot liittyvät numeroihin merkityksiä (muotoja, kokoja, sijainteja, jne.), joiden avulla he saavat otteen suurestakin määrästä numeroita. Sen sijaan he eivät pysty selittämään miten itse laskenta, vaikkapa kahden suuren numeron kertolasku, tapahtuu. Yhtä vähän pystymme kertomaan, miten tunnistamme tutun kasvon suuresta joukosta kasvoja (joka on tietokoneelle äärimmäisen vaativa tehtävä).

Voimme siis käsitellä mielessämme asioita vain jos ne ovat jollain tavoin merkityksellisiä.

Merkityksellisyys ei tee erottelua tunteen ja järjen välillä – näin ainakin itse ajattelen ja tunnen. Jokin hämmästyttävä tiedostamaton prosessi tuottaa sitten lopputuloksia, jotka koemme merkityksellisinä. Tämä on loogista siinä mielessä, että tiedostamattomalla tasolla täytyy olla jokin mekanismi, joka päättää mitkä tiedostamattomat prosessit valikoituvat tietoiseen mieleen – ja merkityksellisyys on mitä ilmeisin kriteerit tuolle valinnalle (toisin sanoen, kutsumme tuota kriteeriä merkityksellisyydeksi).

Miten tämä pohdinta sitten liittyy muutoksen mahdollisuuteen?

Mielestäni on täysin selvää, että todellinen elämänmuutos edellyttää muutoksia mieleemme tiedostamattomissa prosesseissa, sillä pelkkä (pinnallinen) tieto muutoksen tarpeesta ja toivotusta luonteesta ei riitä. Tiedostamattomiin prosesseihin pääsemme kiinni vain merkitysten kautta, jopa niin että merkityksien täytyy olla jollain tavoin itse koettuja.

Tässä suhteessa tunteita herättävät tarinat ovat erittäin hyödyllisiä, koska kuultu tarina on lähes kuin itse koettu elämä ja sellaisena mahdollinen muutoksen siemen. Oma kokemus voi toki herättää vielä voimakkaamman tunteen. Omaan elämään liittyvä tunne on kuitenkin siinä mielessä ongelmallinen ymmärryksen kannalta, että tunne herättää tarpeen toimia välittömästi jollain tunteen määräämällä tavalla. Kokonaisuuden (siis oma elämä osana suurempaa kokonaisuutta pitkän ajan kuluessa) kannalta välitön reaktio ei välttämättä merkitse muutosta parempaan, vaan pikemminkin pitäytymistä entisessä käyttäytymisen uomassa. Tarina herättää samankaltaisen tunteen, mutta ei samalla tavoin johda toimintaan, koska toiminnan mahdollisuutta ei ole käsillä. Elokuvaa katsoessa eläydymme roolihenkilöön niin että haluaisimme vaikkapa paeta, mutta emme tietenkään voi – muuta kuin ehkä sulkea television, jos satumme siitä elokuvaa katsomaan.

Ideaali menetelmä voisi siis olla tunteikas tarina ja sen (järkiperäinen) esittäminen osana suurempaa kokonaisuutta. Tarinan herättämät tunteet voivat antaa ylläkkeen muutokselle myös omassa elämässä, ja järki voi antaa mielekkään suunnan muutokselle.

Muutokseen tarvitaan siis sekä tunne-kokemus että järki-ajattelu komponentit, jollain tavoin yhtä aikaa; sijoittaa tunne osaksi ajattelun luomaan elämän rakennelmaa ja antaa rakennelman herättää tunne muutoksen tarpeesta ja muutoksen luomista uusista mahdollisuuksista. Vielä parempi on että samaan perustarinaan voidaan sijoittaa erilaisia tunteita, vaikkapa toisiinsa nivoutuvien tarinoiden avulla. Esan Pafos-luennot ovat huima esimerkki tämänkaltaisen prosessin mahdollisuuksista.

Silti todellisen muutoksen tiellä on moninaisia esteitä, sekä mieleemme sisällä että ulkopuolella.

Ymmärtämisen luonne

Pafoksen vapaamuotoiset keskustelut ovat tärkeitä, erityisesti paljastaessaan erilaisia näkökulmia ja ajattelutapoja. Ketosen tapauksessa yritin yhden keskustelun aikana hahmotella, mitä oli tapahtunut tyyliin: työlle omistautuminen antoi Ketoselle (oivan) mahdollisuuden siirtää parisuhteen ongelmat pois mielestä. Tähän eräs keskustelija välittömästi kommentoi että pitäisikö meidän siis hyväksyä se toiminta, jota Ketonen kymmenien vuosien ajan toteutti parisuhteessaan. Tähän toinen keskustelija (mielestäni aivan oikein) totesi että pitäisi erottaa ymmärtäminen ja hyväksyminen. Se että (yrittää) ymmärtää mitä tapahtui, ei tarkoita että hyväksyy mitä tapahtui.

Olemme taipuvaisia ajattelemaan että tapahtuma voi olla joko hyvä, yhdentekevä tai paha ja että pahalle on hyväksyttävä selitys ainoastaan sellainen, joka osoittaa syyllisen. Kun syyllinen on löydetty, on asia ymmärretty oikealla tavalla. Yleensä hyväksyttävä syyllinen on henkilö (joku toinen, usein toisen sukupuolen edustaja) tai ryhmä henkilöitä (johon itse ei yleensä kuulu). Tästä seuraa usko että asian korjaamiseksi pitää korjata nimenomaan syylliseksi osoitettu henkilö tai ryhmä, eli tehdä henkilöstä tai ryhmästä hyvä (ja koska luontaisesti tunnemme olevamme keskimääräistä parempia, hyvä tarkoittaa yleensä jotain itsemme kaltaista). Käytännössähän tällä tavoin ei juuri mitään paranneta, sillä ongelmat liittyvät yleensä vuorovaikutussuhteisiin eri henkilöiden ja ryhmien välillä. Silti on tapauksia joissa on mahdollista lievittää ongelmia muuttamalla jonkin henkilön käytöstä, mutta silloinkin käytös on nähtävä osana suurempaa systeemiä ja muutos on mahdollinen vain henkilön itsensä myötävaikutuksella.

Muutos on mahdollinen vain osana suurempaa kokonaisuutta, kokonaisuutta jonka olennainen osa itse olemme ja jonka näemme mahdollisimman realistisessa, ymmärtävässä valossa. Ymmärtävä valo ei ole kapea keila joka kohdistuu syylliseen, vaan valo joka valaisee koko näyttämön.

20 asiaa yhtä aikaa

Toki varmaan on eroja siinä miten paljon eri asioita ihmiset pystyvät samanaikaisesti pitämään aktiivisesti mielessään. On houkuttelevaa ajatella että enemmän on parempi mutta toisaalta kaikella on hintansa. Luulen että 20 asiaa voi olla käynnissä mielessä vain jos niitä tarkastellaan yksiulotteisesti, tyyppillisesti hyvä/paha (toivottu/ei toivottu) ulottuvuudessa. Näin numeroihin taipuvaisena sanoisin, että jos yksiulotteisia mahtuu 20, niin kaksiulotteisia tarkastelua voisi mahtua yhtä aikaa ehkä neljä ja useampiulotteisia vain yksi jos sitäkään.

On ymmärrettävää että lapsia on syytä varjella onnettomuuksilta ja sairauksilta, ja sitä varten on hyvä pitää mielessä lukuisia uhkakuvia, jotka ovat sovittavissa hyvä/paha -jaotteluun. Toisaalta, jos yksittäistä

uhkakuvaa tarkastelee suuremman kokonaisuuden osana, näyttäytyy se lähes aina monitahoisempana. Ei tietenkään ole hyvä, jos lapsi kokee liikaa kolhuja, mutta kohtuullinen määrä kolhuja on myös kehittymisen edellytys. Ja nykytietämyksen mukaan on terveyden kannalta hyödyllistä kohdata riittävä määrä taudinaiheuttajia lapsuusiässä. Mutta tämänkaltaisia vähintään kaksiulotteisia asioita on hyvin hankala pitää mielessä kovin montaa yhtä aikaa.

Miten tämä liittyy sitten muutoksen mahdollisuus -teemaan? Muutos ei ehkä ole mahdollinen, jos soveltaa liian suoraviivaisesti hyvä/paha-koodia kaikkiin asioihin, erityisesti silloin kun haluamme nähdä elämämme osan suurempaa kokonaisuutta. Kokonaisuus on aina moniulotteinen eikä yksittäisen syyn tai syyllisen etsiminen yleensä johda mielekkääseen muutokseen.

Ottaa täysin annettuna

Oletetaan että näet selkeästi että toisella henkilöllä on jokin elämää vakavasti haittaava ongelma, johon henkilön itsensä on hyvin vaikea saada aikaan muutosta. Tyyppillisesti henkilö torjuu ongelman mielestä vaikka siitä alitajuisesti olisikin tietoinen. Jos asian esittää suoraan henkilölle itselleen, todennäköisin reaktio on entistä vahvempi torjunta. Vaihtoehtoisesti henkilölle voi yrittää esittää asia pikemminkin ulkoisena seikkana, joka on olemassa maailmassa ja jonka kanssa henkilön itsensä on selvitettävä välinsä. Tosiasioihin kuuluu erityisesti se mihin elämä johtaa ilman olennaista muutosta.

Voisi olla jopa niin että jokin konkreettinen tapa ulkoistaa ongelmallinen asia sinänsä molemmista henkilöistä olisi hyödyllinen, tyyliin ”edustakoon tämä keppihyypiön näköinen pehmolelu” ongelmallista asiaa. Ehkä, tai sitten ei, joka tapauksessa suora vastakkainasettelu henkilöiden välillä johtaa asian pallotteluun kyseisten henkilöiden välillä. Pallottelu tuskin luo mahdollisuutta vaikuttaa suotuisalla tavalla niihin tiedostamattomiin mielen prosesseihin, jotka joka tapauksessa vaikuttavat henkilön käytökseen kriittisillä hetkillä.

Tämäkin palaa siihen tosiasiaan että emme voi suoraan muuttaa toista ihmistä – silti voimme olla avuksi, jos osaamme toimia riittävän taitavasti ja hienotunteisesti.

Peruskysymyksiä

Mikä sitten on se perustava ongelma, johon Pafoksella etsimme ratkaisua. Perusongelma saattaisi olla elämän yleinen tarkoituksettomuus ja jatkuva alarekisterissä toimiminen. Mikä olisi sitten se tunne joka olisi riittävä kimmoke muuttaa elämän suuntaa kohti ylärekisteriä? Ehkä ahdistuneisuus tai vain tietoisuus siitä että elämä ei ole sitä mitä se parhaimmillaan voisi olla.

Mutta millä tasolla ylipäätään olemme kykeneviä tekemään todellisia valintoja? Voimme kiinnittää huomiota johonkin, jota voimme kutsua elämän tarkoitukseksi, tai hieman rajallisemmin, oman elämämme tarkoitukseksi. Tästä tarkkaavaisuudesta ja siitä seuraavista huomioista voi sitten seurata jotain niiden alitajuisten mekanismien tasolla, jotka ohjaavat jokapäiväisen elämän valintoja. Tai seurauksena voi olla odottaminen hetken aikaa juuri silloin kun olimme jatkamassa entistä uraamme, ja tuon hetken aikana mieleemme hienovaraisimmat prosessit voivat ehkä hieman säätää itseään.

Mistä Pafos-seminaarissa loppujen lopuksi on sitten kysymys? Onko Pafos-seminaari luokiteltavissa palveluksi? Mihin muuhunkaan seminaarin voisi luokitella, sanoisinko kansantaloudellisessa mielessä, sillä tuskin kysymys on teollisesta tuotannosta. Mitä palvelu itse asiassa merkitsee?

”An event in which an entity takes the responsibility that something desirable happens on the behalf of another entity”

Tämä on Wiktionaryn (<http://en.wiktionary.org/wiki/service>) määritelmä palvelulle. Pointti on se että palvelu merkitsee vastuun ottamista jostakin asiasta jonkun toisen puolesta. Mutta mikä on sitten tuo ”asia” Pafos-seminaarin tapauksessa? Mielestäni tuo asia on ”muutoksen mahdollisuus” seminaariin osallistuville, ei muutos sinänsä, koska henkilökohtaisesta muutoksesta ei voi olla vastuussa kukaan muu kuin henkilö itse.

Lopuksi

Tuntuu siltä että tästäkin asiasta, muutoksen mahdollisuudesta, joka on koko elämän perusteita tarkasteleva kysymys, tulee kirjoittamisen aikana ongelmien kuvausten ja ratkaisujen etsimisen prosessi. Miten vaikeaa onkaan kirjoittaa (ainakin minulle) vapaan luovassa, avoimessa mielentilassa siten että vapaus ja avoimuus välittyisivät lukijalle. Sen sijaan käsillä on vain tämä outo analyttinen mielentila, joka etäännyttää tarkkailijan itse asiasta ja hämärtää ne tunteet, jotka ovat itse asian kannalta äärimmäisen olennaisia. Kirjailijat ovat erikseen, mutta toisaalta analyysilläkin on paikkansa.

Muutokseen tarvitsemme positiivinen mielialan, joka on edellytys kokonaisuuden hahmottamiseen. Toisaalta impulssina muutokselle tarvitsemme riittävän vahvan (yleensä ajatellen negatiivisen) tunteen nykytilan vajavaisuudesta. Tai ehkä sittenkin, positiivinen näkemys muutoksen tuomista huimista mahdollisuuksista voi merkitsevästi täydentää negatiivista ongelmalähtöistä ajatusmallia.

Jos kaikki se, joka niin mahtavasti toteutuu Pafoksella, pyrittäisiin siirtämään kirjan muotoon, kirjan täytyisi samanaikaisesti herättää sekä monenlaisia tunteita ja että pystyä perustelemaan järjen tasolla miten muutos käytännössä voi onnistua. Kirjan pitäisi myös auttaa näkemään elämä käsittämättömän upeana mahdollisuutena jopa kaikkien arjen ongelmien keskellä. Melkoinen haaste.

Todellinen muutos vaatii siis muutoksia tiedostamattomissa prosesseissa. Syvät muutokset ovat mahdollisia vain käymällä omakohtaisesti läpi myös niitä kipeitä asioita, joita kohtaamme arkipäiväisessä elämässämme. Pihtaamisen koston kierre on oiva esimerkki tällaisesta ilmiöstä. Juuri tämä mahdollisuus tarkastella henkilökohtaisia asioita luottamusta herättävässä ja myönteisessä ilmapiirissä on se ainutlaatuinen palvelu, jonka Pafos-seminääri tarjoaa. Tätä kautta meille tarjoutuu mahdollisuus todelliseen muutokseen kohti elämän ylärekisteriä, jos vain itse osaamme mahdollisuuden hyödyntää.