

MITÄ TAPAHTUU HUOMENNA?

[AJATTELULLE]

KUVITUS JA TAITTO

Kirjan taitto: Jyri Öhman / Lördag Design

Kirjan kannen suunnittelu: Arto Vaverka ja Miila Heinonen

ISBN

978-952-67655-5-6

KUSTANTAJA

Strateginen Viestintätoimisto Ellun Kanat -Ajatushautomo 2012

KIRJAPAINO

Multiprint Oy, Vantaa

COPYRIGHT

Ellun Kanat -Ajatushautomo

KIRJOITTAJAT

Lauri Järvilehto, Kiti Müller, Jorma Uotinen, Osmo Soininvaara, Göte Nyman, Mikael Pentikäinen, Frank Korsström, Johanna Sinisalo, Helena Ranta, Jyrki Lehtola, Lotta Backlund, Maija-Riitta Ollila, Katja Tukiainen, Anja Snellman, Simo Frangén.

Kirjan on toimittanut Ellun Kanat -Ajatushautomon työryhmä, johon ovat kuuluneet Kirsi Piha, Sanna Nurmilaakso, Johanna Catani, Miila Heinonen, Suvi Väkeväinen, Sirkku Tuhkanen ja Päivi Surakka.

KIITOKSET

Kiitos kaikille kirjoittajille sekä sanoista että ajatuksista (jos niillä ylipäättään on mitään eroa). Erityinen kiitos Työterveyslaitokselle ja Filosofian Akatemialle. Mikäli teistä riippuu, ajattelun tulevaisuus näyttää oikein hyvältä.

Kiitos myös kaikille Facebookin kautta keskusteluun osallistuneille. Kuten monelta kirjan aukeamalta huomaatte, äänenne ja ajatuksenne on kuultu.

Lisäksi kiitämme Accenturea, joka on mahdollistanut hankkeen ja halunnut olla edesauttamassa hyvien ajatusten muuttumista teoiksi.

SISÄLLYSLUETTELO

OSA 1: AJATTELUN TEORIA

s. 10... Väite: *"Ajattelemme enemmän kuin ajattelemme ajattelevamme."* – Lauri Järvilehto ja Kiti Müller

OSA 2: AJATTELUN KÄYTÄNTÖ

s. 62... Väite: *"Omintakeinen ajattelu edellyttää aina epäsovinnaisuutta."* – Jorma Uotinen

s. 70... Väite: *"Jos mielesi on myrkyttynyt ja katkeroitunut, lähde pyörälenkille."* – Osmo Soininvaara

s. 74... Väite: *"Ihmiset eivät ole systemaattisia koneita."*
– Göte Nyman

s. 86... Väite: *"Hyvä ajattelu rakentaa ihmistä ja maailmaa."*
– Mikael Pentikäinen

s. 90... Väite: *"Hyvä lopputulos on ajatus kertaa toteutus."*
– Frank Korsström

s. 94... Väite: *"Aivot tarvitsevat myös rutiineja ja rentoutusta."*
– Johanna Sinisalo

- s. 98... Väite: *"En stressaa ajattelun luistamattomuutta."*
– Helena Ranta
- s. 104... Väite: *"Ajattelun tulevaisuus on, valitettavasti, siinä, että siitä on tulossa entistä yhteisöllisempää."*
– Jyrki Lehtola
- s. 110... Väite: *"Huonotkin ideat pitää sanoa ääneen, muuten ne jäävät jäytämään."* – Lotta Backlund
- s. 120... Väite: *"Kriittinen ajattelu ei tarkoita toisten ajatusten alasampumista."* – Maija-Riitta Ollila
- s. 126... Väite: *"Me olemme vastuussa siitä, mitä me tuomme tähän maailmaan."* – Katja Tukiainen
- s. 130... Väite: *"Minua kiehtoo teknologia, jolla ihmis- ja koneaivot voitaisiin yhdistää."* – Anja Snellman

LOPUKSI

- s. 136... Ajatuksia ajattelun tulevaisuudesta - Göte Nyman
- s. 140... Pieni ajattelusanasto - Simo Frangén
- s. 150... Lukusuosituksia - Kiti Müller ja Lauri Järvilehto

ALKUSANAT

Todennäköisesti jokainen meistä on elämänsä aikana törmännyt huudahdukseen: *"Ajattele vähän!"*

Siitä puhe mistä puute. Juuri siitä me haaveilemme. Että olisi aikaa ajatella. Edes vähän.

Tiedostamme, että se olisi juuri nyt tärkeämpää kuin koskaan aiemmin. Informaatiota on tarjolla valtavasti, ja tiedon löytäminen on nopeampaa ja helpompaa kuin koskaan aiemmin. Samaan aikaan se tuo mukanaan aivan uusia haasteita. Kuinka me kykenemme tunnistamaan olennaisen ja kyseenalaistamaan eteemme faktoina tuotuja väitteitä, jos meillä ei ole aikaa pysähtyä hetkeksikään?

Eikä tilannetta helpota sekään, että kaiken aikaa myös globalisaatio kiihtyy koko ajan lisäten kilpailua useimmilla eri aloilla. Erottuminen on yhä vaikeampaa ja vaikeampaa, ja sekin vaatii sitä samaa.

Laadukasta ja rohkeaa ajattelua.

Tänään yhä useammat ihmiset valittavat, että heillä ei yksinkertaisesti ole aikaa ajatella. Mutta onko näin, sillä samaan aikaan aivotutkijat kilvan kertovat meille, että tämä ei pidä paikkaansa. Me nimittäin ajattelemme koko ajan, joskin usein tiedostamattamme. Kyse ei siis ole siitä, että me emme ajattelisi.

Kyse on siitä, että jostain syystä tämä ajattelu ei tyydytä meitä eikä johda toivottuihin tuloksiin.

Eli mistä ihmeestä on kysymys?

Muun muassa siihen tämä kirja yrittää vastata.

Mitä tapahtuu huomenna ajattelulle? on osa Ellun Kanat -Ajatushautomon uutta väitekirjasarjaa.

Väitämme, että Suomi kaipaa kriittistä ajattelua!

Väitämme, että kaikki kiinnostava syntyy ajattelusta ja erityisesti paremmasta ajattelusta.

Väitämme, että ajattelemista voidaan järjestelmällisesti edistää.

Tässä kirjassa kymmenet hyvin erilaiset ihmiset kertovat omia ajatuksiaan ja väitteitään ajattelusta ja siitä, mitä ajattelulle on heidän mielestään tapahtumassa – ja esittävät sekä toiveita että uhkakuvia. He kertovat esimerkiksi sen, mitä ajattelu heille merkitsee ja missä he mieluiten ajattelevat. Ketä ajattelijaa he arvostavat ja mikä on automaattisen ajattelun ja tietoisien ajattelun ero – vai onko mikään.

Koska ajattelu on yksinkertaistettunakin valtavan laaja alue, väitekirja on jaettu kahteen osaan. Kirjan ensimmäinen osa käsittelee ajattelun teoriaa ja toinen käytäntöä. Ensimmäisessä osassa kaksi ajattelua monesta eri näkökulmasta tutkinutta alan

huippuammattilaista, Työterveyslaitoksen tutkimusprofessori, neurologi Kiti Müller sekä Filosofian Akatemian Lauri Järvilehto luovat yhdessä pohjan sille, mistä ajattelussa heidän mielestään on kyse. Toisessa osassa tunnetut suomalaiset ajattelijat kertovat näkemyksiään omasta ajattelustaan ja sen haasteista. Heidän mielipiteidensä lomassa on kymmenien eri alojen ihmisten ajatteluun liittyviä kommentteja.

Ja ettei kaikki menisi liian vakavaksi, kirjan lopussa on Simo Frangénin laatima, todennäköisesti maailmanhistorian ensimmäinen ajattelun sanakirja.

Iso kiitos tästä kirjasta kuuluu kaikille kirjoittajille, jotka ovat pitäneet aihetta niin tärkeänä, että he ovat halunneet toimia eräänlaisina esiajattelijoina, olla omalta osaltaan käynnistämässä keskustelua ajattelun tulevaisuudesta.

Uskomme että heidän ajatuksensa ajattelusta saavat aikaan juuri sen, minkä hyvät ajatukset parhaimmillaan tekevät – synnyttävät lisää laadukasta ajattelua.

Ja sitä ei koskaan ole liikaa.

Ellun Kanojen Väitekirjatiimi

Osa 1:

AJATTELUN
TEORIA

NEUROLOGI
JA FILOSOFI
KOHTAAVAT:
”AJATTELEMME
ENEMMÄN KUIN
AJATTELEMME
AJATTELEVAMME.”

- LAURI JÄRVILEHTO & KITI MÜLLER

Elämä on yhtä ajattelua. Me emme aina vain tule sitä ajatelleeksi.

Päässämme tai oikeastaan mielessämme on jatkuvasti asioita käsittelyssä. Arjen rutiinien hoitoon liittyvä ajattelu ei vaadi samanlaista keskittymistä kuin esimerkiksi sellaiset asiat, joiden ratkaisut voivat muuttaa omaa tai toisen ihmisen elämää.

Ruokakaupassa, lenkkipolulla ja töiden lomassa suunnittelemme viikonlopun aterioiden. Ajatuksemme harhailevat usein aiheesta toiseen. Kesken kaupan kassajonon mieleen voi tulla ajatus siitä, miten töissä ilmennyt pulma on ratkaistavissa. Töissä mieleen voi putkahtaa oiva idea tulevien perhejuhlien ohjelmaksi.

Kaupan tavaraviidakon keskellä huomiomme kaappaa kiinnostavan näköinen pakkaus. Kuulutuksessa mainostetaan tuoretiskillä olevan ihania kuhafleitä. Viikonlopun ateriakuviot menevät osalla meistä uusiksi, kun aistit nappaavat työmuistin käsittelyyn uusia ruoanvalmistukseen liittyviä asioita, joita emme tulleet kotona ostoslistaa tehdessämme ajatelleeksi. Toiset taas osaavat pitäytyä tiukemmin alkuperäisessä suunnitelmassa eivätkä ole samalla tavalla alttiita houkutuksille. Elämäntilanne ja -kokemuskin vaikuttavat. Nuori, vasta omaan kotiin muuttanut ja tiukalla kuukausibudjetilla elävä aikuinen miettii, mihin rahat riittävät. Joku toinen on aloittanut sushi-kurssin, ja kolmas tekee totutulla rutiinilla perheen viikoittaiset ruokaostokset.

Ihmisen toiminta, käyttäytyminen, on ajattelun ulospäin näkyvä tulos. Reagoimme ulkoisiin ärsykkeisiin eri tavoin, mm. toimintatavoistamme, temperamentistamme ja elämäntilanteestamme johtuen.

Joku tekee ensin ja miettii sitten. Toinen pohtii etukäteen tekemisiään ja niiden mahdollisia seurauksia pitkään ja hartaasti ennen kuin tekee ratkaisunsa. Ympärillä olevien ihmisten reaktiotkin vaikuttavat käyttäytymiseemme ja ohjaavat ajatteluamme.

Yhdelle sopii yksi, toiselle toinen tapa ”elää hetkessä”. Ajatuksemme ovat usein myös tulevaisuuden suunnitelmissa, tai muistelemme menneitä. Olemme erilaisia. Nauttikaamme ja arvostakaamme tätä. Ei ole olemassa yhtä oikeata tapaa ajatella ja olla. On kuitenkin hyvä pysähtyä välillä yhdessä miettimään, mistä kaikesta ajattelussa on kyse.

Tämän kirjan ensimmäisen osan tavoitteena on ajattelututtaa teitä, hyvät lukijat.

Tässä osassa käsitellään ihmismielen ja aivojen toimintaa, jotka luovat edellytykset ajattelulle. Lisäksi kirjoittajat pohtivat yhdessä sellaisia ajattelun ulottuvuuksia, joihin ei ole olemassa oikeata tai väärää vastausta. Luvun kirjoittajista Kiti Müller on vasenkätinen, peilikirjoitusta ja virkkausta harrastava neurologi. Hän on yli 20 vuotta tutkinut ja miettinyt aivojen ja mielen hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä, erityisesti työelämän kannalta. Lauri Järvilehto on filosofian tutkija ja kouluttaja, metafysisinen tutkimusmatkailija ja Sherlock Holmes -fani. Hän tutkii ihmismielen toimintaa ja kouluttaa suomalaisyritysten johtoa ajattelutaitojen mestareiksi Filosofian Akatemialla. Kirjoittajat täydentävät toistensa tietämystä ja toivovat koukuttavansa Suomessa elävät ihmiset suurin joukoin ajatteluun.

Jokainen meistä voi kehittää ajattelun taitojaan. Siihen ei ole olemassa yhtä ainoata keinoa, mutta ihminen on kuitenkin laumaeläin. Niinpä uskallamme väittää, että pelkkä itsensä kanssa puhelu, ajatusten pyörittely vain oman pään sisällä, ei ole pidemmän päälle hyvästä.

Siinä voi käydä niin, että todellisuudentaju alkaa hämärtyä. Ihminen kuvittelee tietävänsä parhaiten, mitä muut ajattelevat ja etenkin, mitä ja miten heidän pitäisi ajatella. Jotta ihmisen ajatukset eivät urautuisi tai juuttuisi peräti väärille urille, tarvitaan toisia ihmisiä ajatuskumppaneiksi. Ja olisi parasta, että mukana on meidän kannaltamme myös ns. toisinajattelijoita.

MITÄ AJATTELU ON?

Mies on kivettynyt ikuisesti istumaan, hieman etukumarassa. Leuka nojaa oikean käden kämmenselkään. Pariisilaisen kuvanveistäjän Auguste Rodinin (1840–1917) luomus on maailman tunnetuimpia patsaita. Sen nimi oli alun perin *Runoilija*, mutta se tunnetaan nykyisin parhaiten *Ajattelijana*. Miehen olemus synnyttää katselijoissa mielikuvan mietiskelevästä ihmisestä. Miehen ikää on vähän vaikeata arvioida. Hänen lihaksistonsa on kehittynyt kuin nykypäivän 100 ja 200 metrin matkan parhailla pikajuoksijoilla: onko mies siis parhaassa mieskuntoisuuden iässä? Toisaalta kasvot ovat uurteisen kuluneet, viestivät eletystä elämästä. Sittenkin vanhempi? Hän vaikuttaa kovia kokeneelta, kuin kantaisi maailman murheita harteillaan. Onko hän ajatustensa

kanssa yksin? Vai miettiikö hän sittenkin syntyjä syviä jonkun toisen ajattelijan kanssa? On keskittyneesti läsnä kiveen ikuistetussa hetkessä.

Ajatteliija-patsas esiteltiin yleisölle ensimmäisen kerran vuonna 1904. Miehen alastomuus puhutti pariisilaisia. Suomessa alastomuus tuskin aiheuttaisi samanlaista hämmennystä. Tällaisen pohdiskelijan voisi tavata saunan lauteilla tai järven rannalla, laiturin nokassa kesäiltana. Sauna on monille suomalaisille paikka, jossa rauhoittua, ajatella, puhua syntyjä syviä muitten kanssa. Juha ”Junnu” Vainion laulussa *Yleisessä saunassa* tittelit on riisuttu: toimitusjohtaja ja työmiehet ovat lauteilla tasavertaisia ajattelukumppaneita.

Ajatteliija-patsas tuo mieleen myös yleisen ajatteluun liitetyn ennakkoluulon. Ajattelua pidetään joko filosofien erityispuhteena tai sitten turhanpäiväisenä unelmointina ja haihatteluna. Nykyäänhän pitää tehdä ja tohista niin kauheaa tahtia, että kenellä siinä nyt on aikaa enää ajatella?

Tosiasiassa ajattelu on koko inhimillisen olemuksemme keskiössä. Jos et keskity ajatteluusi ja jalosta sitä, voivat alkukantaiset vaistotoiminnot määrätä elämäsi suunnan. Ajattelua jalostamalla ja ohjaamalla pystyt puolestaan löytämään juuri sinulle parhaan mahdollisen tavan elää. Olet sitä, mitä syöt. Ja olet sitä, mitä ajattelet. Kuten amerikkalaisfilosofi Ralph Waldo Emerson totesi, jokaisen teon esi-isä on ajatus.

Mutta mitä ihmettä ajattelu oikeastaan on? Mistä ajatukset kumpuavat? Miten ihmisen mieli toimii? Mikä on aivojen

rooli, entä aistihavaintojen? Miksi ihmiset tulkitsevat tilanteita eri tavoin, mistä mielikuvissa ja uskomuksissa on kyse? Filosofit, matemaatikot, fyysikot, tekoälyn tutkijat, lääkärit, psykologit, uskontotieteilijät ja antropologit tutkivat, argumentoivat, todistavat ja hylkäävät teorioita. Näkökulmia on lukemattomia. Kummallista kyllä, nykytutkimuksen valossa näyttää siltä, että hyvin monenlaiset jopa toistensa kanssa vastakkaiset näkemykset pitävätkin paikkansa. Ajattelua voidaan nimittäin ajatella monella erilaisella tavalla oikein.

Löytöretki aivojen ja mielen maailmaan on kuin palapelin kokoamista. Välillä löytyy toisiinsa sopivat palaset. Niistä syntyvä kuva voi olla myös epätarkka, vinoutunut tai kiistanalainen. Esitetyt tieteelliset teoriat vaativat uudelleen arviointia. Tieteessä kyky kyseenalaistaa totuuksina esitettyjä väitteitä ja tuulettaa ajatusluutumia on ensiarvoisen tärkeää. Vain tätä kautta faktat erotetaan fiktiosta, tieto jatkojalostuu, vanhentunut tieto päivitetään, virheelliseksi osoittautunut korvataan uudella.

AJATTELEN – SIIS OLEN

”*Cogito ergo sum – ajattelen siis olen*”, on ranskalaisen filosofin, matemaatikon ja kirjailijan René Descartesin (1596 –1650) kiteytys ajattelun merkityksestä ihmiselle. Descartes kyseenalaisti aikakautensa dogmaattisuuden. Häntä kiusasi ajatus siitä, että ihmiset uskovat mitä sattuu, vaikkei monille uskomuksille näyttänyt olevan perusteita. Eivät halua ajatella ”omilla aivoillaan”

ja haastaa uskomuksia esim. hyvillä kysymyksillä. Ranskalaisnokkalikko vetäytyi kammioonsa pyörittelemään vahapalloa ja metsästäämään mielessään selkeitä ja tarkkarajaisia ideoita. Lopulta hän päätyi siihen, ettei mistään voi oikeastaan tietää mitään – paitsi siitä, että on olemassa joku, joka ajattelee, että ei voi tietää. Vaikka ilkeä demoni olisi johdattanut Descartesparan renessanssiajan Matrixiin, voisi hän silti päätellä omasta epäilystään sen, että ainakin hän itse ajattelijana on olemassa!

Descartesin mukaan ihmisen ruumis ja mieli ovat erillään. Hän esitti, että isoivojen syvissä keskiosissa sijaitseva käpyrauhanen toimii eräänlaisena viestikeskuksena, jonka kautta ruumis ja mieli viestivät keskenään. Descartesin ruumis–mieli-kahtiajottelu on arkikäsitelyssä yhä voimissaan, vaikka sen perusteet alkavat aivotutkimuksen ja nykyisen mielenfilosofian perusteella tutista liitoksissaan.

Nykypäivän maineikkaimpiin aivotutkijoihin kuuluva, yhdysvaltalainen Antonio Damasio on juurruttanut aivotutkimukseen käsitteen Descartesin virhe. Damasion mukaan ruumiin ja mielen erottaminen toisistaan merkitsee samalla järjen ja tunteiden erillisyyttä. Kirjassaan *Spinozaa etsimässä - ilo, suru ja tuntevat aivot* Damasio esittää, että Descartesin aikalainen, flaamilainen filosofi Benedict de Spinoza sen sijaan oli oikeilla jäljillä. Spinoza argumentoi kuolinvuotenaan 1677 postuumisti julkaistussa pääteoksessaan voimakkaasti Descartesin ruumiin ja mielen kahtiajakoa vastaan. Hän korosti tunteiden, eli emootioiden, merkitystä ihmisen toiminnassa.

Moderni aivotutkimus tukee Spinozan ihmiskäsitystä. Tunteet ovat aina tavalla tai toisella läsnä ihmisen ajattelussa, värittävät

tulkintojamme ympäröivästä maailmasta ja vaikuttavat päätöksiimme. Viime vuosina aivotutkimuksessa on mm. elokuvaa apuna käyttäen tutkittu ihmisten jaettuja tunnekokemuksia katselutilanteessa ja osoitettu, että tunteet – iloiset, surulliset, pelokkaat – myös tarttuvat ihmisestä toiseen.

Nykytutkimuksen valossa näyttää siltä, että ajatteluun osallistuu koko ruumis sekä vieläpä lähin ympäristömme. Itse asiassa ajattelu ei ole edes mahdollista ilman ympäristöä: aisteja vaimentavissa kokeissa koehenkilöt joutuivat olemaan täysin pimeässä ja äänettömässä huoneessa. Hallusinaatioita alkoi nopeimmillaan syntyä jo varttitunnin päästä kokeen aloittamisesta.

Tässä havainnossa tutkimus lähestyykin Spinozan esittämää kokonaisvaltaista käsitystä, jossa yksilöt muodostavat yhtenäisen kudelman, eikä yksilöiden välistä rajaa voida vetää. Kuten filosofi Frank Martela on esittänyt, ihmiset eivät oikeastaan olekaan yksilöitä vaan suhdeloita: ajatukset ja tunteet kumpuavat sekä aivoissa ja vartaloissa tapahtuvista muutoksista että ympäristön tapahtumista. Jos kollega sanoo sinulle ikävästi, saa aivokuorellasi tapahtuva semanttinen tulkintaprosessi aikaiseksi muutoksen hormoni-toiminnassa: verenkiertoon pumppaantuu kortisolia ja adrenaliinia, ja tulet pahalle tuulelle. Kollegasi toteama on siis oikeastaan osa omaa ajatteluaasi: ilman nälväisyyttä olisit ajatellut aivan muita asioita.

Voidaan kuitenkin myös kysyä, jättikö Descartes todellakin ihmisen tunteet kokonaan huomiotta dualistisessa ajattelussaan? Hänen väitetään antaneen käpyrauhaselle mieltä ja ruumista yhdistävän

roolin, koska ei löytänyt elimelle muuta tehtävää. Descartes mietti kuitenkin myös unen ja tietoisuuden olemusta. Tänä päivänä tiedämme käpyrauhasen erittävän melatoniinia, eli ”pimeähormonia”, jolla on tärkeä rooli ihmisen uni-valverytmin säätelyssä. Nykyään melatoniinia käytetään tilapäisen unettomuuden hoitoon. Osa ihmisistä kokee sen nopeuttavan aikaerorasituksesta toipumista. Näiden nykypäivän tutkimustulosten valossa Descartes ei ehkä sittenkään ollut aivan väärillä jäljillä käpyrauhasen suhteen.

KOKEMUKSET, MUISTOT JA BIOLOGISET MUISTIJÄLJET

Nykyisillä aivokuvauslaitteilla voidaan tutkia, miten aivojen eri alueiden aineenvaihdunta ja sähkökemiallinen toiminta muuttuvat ajattelun ja erilaisten älyllisten suoritusten yhteydessä. Pystymme seuraamaan perättäisistä aivokuvista ajallisesti, miten esimerkiksi lukeminen aktivoi ensin näköaivokuoren ja puhutun tarinan kuuntelu ohimolohkojen hermo-verkkoja. Puhuminen taas aktivoi päälakilohkon liikeaivokuoren. Otsalohkojen toiminta vilkastuu lyhyellä viiveellä niin kuuntelun, puhumisen kuin lukemisen seurauksena, koska nämä aivoalueet ovat tärkeitä abstraktille ajattelulle ja

mielleyhtymille, jotka aina liittyvät kielellisiin toimintoihin. Otsalohkoilla on muutenkin tärkeä rooli ajattelumme ohjauksessa.

Tiedämme myös, että vasen isoavolohko on vahvemmin aktivoituneena loogis-analyttisen ajattelun aikana. Oikea isoavolohko puolestaan aktivoituu voimakkaammin, kun ihminen ottaa huomioon tunteiden kautta välittyvää, useinkaan ei sanoiksi puettavaa, kokemusperäistä tietoa. Aivotutkimus on osoittanut, että aivot toimivat verkostomaisesti ja varsin kokonaisvaltaisesti. Liipaisukohta aivoissa sille, mistä niiden hermoverkkojen aktivoituminen informaation siirtoon käynnistyy, kuitenkin vaihtelee. Siihen vaikuttavat mm. ympäristössämme olevien aistiärsykkeiden laatu ja se, mitkä näistä ärsykkeistä päätyvät aistiratoja myöten aivotasolle kutittelemaan niille vastaanottavia hermosoluja.

Itävaltalais-syntyinen, sittemmin Yhdysvalloissa Columbian yliopistossa työskennellyt neuropsykiatri Eric Kandel sai vuonna 2000 kolmasosan lääketieteen ja fysiologian Nobelin palkinnosta osoitettuaan, että aivojen hermosolujen liitoksissa, eli synapseissa, sähkökemiallinen toiminta muuttuu oppimisen seurauksena. Riittävän pitkällä altistuksella aivoihin jopa kasvaa uusia synapseja. Kyse on hermoverkkoihin syntyvästä biologisesta muistijäljestä. Ihminen kykenee myöhemmin palauttamaan mieleensä aiemmin oppimiaan asioita. Ajattelemisessa on kyse siitä, miten hän omaksumaansa tietoa sitten soveltaa ja hyödyntää eri tilanteissa. Tähän liittyy paljon muutakin kuin biologinen muistijälki. Kyse on lukuisten informaatiopalasten kytköksistä, assosiaatioista.

Seuraava esimerkki valaisee asiaa tarkemmin:

Aivoissa on hermosoluja, jotka on jo geneettisesti ohjelmoitu reagoimaan vain tietynlaisille ympäristössä oleville aistiärsykkeille. Haju-, maku-, väri-, liike-, ääni- ja tuntoärsykkeiden eri ominaisuudet virittävät siis vain tietyt hermosolut. Ihmisen katsoessa punaista ruusua, sen väri, kukan muoto ja tuoksu virittävät toimintaan eri solut. Kun ihmisen sormi koskettaa ruusun piikkejä, viesti kulkee sormenpäätä jälleen erilaiseen ryhmään hermosoluja. Aivoissa eri aisti-informaatiot kulkevat näistä hermosoluista lähteviä hermosäikeitä pitkin uusille aivoalueille. Syntyy tulkinta, käsitys siitä, mistä on kysymys. Ruusun aiemminkin nähneellä ihmisellä on tästä aivoissa ennestään sekä biologinen muistijälki että muistiin tallennettu tieto aisti-informaation merkityksestä. Niinpä hän nähdessään uudestaan ruusun, ajattelee: *"Onpas kaunis ruusu."* Toiselle ihmiselle kokemus on uusi ja hän miettii: *"Mikä tuo hyväntuoksuinen punainen kukka on?"* Pieni lapsi on tutkimusmatkalla puutarhassa äidin ja isän kanssa ja näkee elämänsä ensimmäisen kukan, ruusun. Lapsi haistelee ruusua ja kuulee samalla sanat kukka ja ruusu. Näin kokemuspohjainen tieto siirtyy vanhemmalta nuoremmalle.

Ruusuun liittyvät eri aistimukset, kuten väri, tuoksu, muoto ja terälehden samettinen pinta, yhdistyvät aivoissa yhteiseksi muistijäljeksi. Niinpä seuraavan kerran, kun ihmisen hajuasti reagoi ruusun tuoksuun, hän näkee mielessään, kuin sielunsa silmillä, ruusun, vaikka sellaista ei olisikaan juuri sillä hetkellä näkyvissä. Jos punaiseen ruusuun liittyy tärkeä

muisto, esimerkiksi koulun päättäjaisjuhla, tilaisuus palautuu mieleen – vuosienkin päästä – kun ihminen näkee kuvan punaisesta ruususta. Kyse on aistimuistin ja tapahtumamuistin kytköksistä toisiinsa. Meillä on aivoissa aikamoinen aikakone, joka tekee salamannopeita hyppyjä nykyhetkestä menneisyyteen.

MONTA MUISTIA, USEITA TAPOJA AJATELLA

Tutkimuksissa, joissa aivokuvauksen aikana ihminen ratkaisee jotakin tehtävää (kuten nimeää kuvan esineitä, rakentaa irrallisista sanoista lauseita, laskee yhteen numeroita, kuuntelee tarinaa tai miettii, onko musiikki iloista vai surullista), on osoitettu, että aktivaatioaalto aivojen hermoverkoissa etenevät aivoalueelta toiselle. Aktivaatiopolussa on tehtävätyypistä riippuen tiettyä samankaltaisuutta ihmisten välillä. Kuitenkin aina on joukossa ihmisiä, joilla aivojen aktivaatiomuutokset tapahtuvat eri tavalla kuin muilla. Aivojen aktivaatioaaltojen etenemisestä ei myöskään voi vetää johtopäätöksiä siitä, miten ihminen lopulta ratkaisee tehtävän tai tulkitsee vaikkapa tarinassa olevan opetuksen.

Aivotutkimus kertoo meille lähinnä siitä, että ihmisen ajattelun aikana informaatiota kulkee aivojen hermoverkoissa. Miten mieli reagoi ja miten ajattelu muuttuu toiminnaksi, näkyväksi käyttäytymiseksi, on paljon muutakin kuin aivojen biologiaa ja fysiologiaa.

Muistijärjestelmämme astuvat mukaan kuvioon. ”Tässä ja nyt” -toiminnallemme tärkeä työmuisti on levittäytynyt laajalle otsalohkojen alueille. Meillä jokaisella on lisäksi ainutlaatuinen, jatkuvasti päivittyvä pitkäkestoinen eli säilömuisti, jolle tärkeitä rakenteita on tunnistettu muun muassa aivojen keskiosissa. Sinne tallentuu tietoa, joka voi olla teoreettista tai käytännön kokemuksen myötä syntynyttä ja joka myös päivittyy jatkuvasti. Osaaminen vahvistuu, teoreettinen tieto päivittyy, arkielämä opettaa ja elämänkokemus kasvaa.

Ajatteluumme vaikuttaa myös laajalti aivojen kuorikerroksen eri alueille levittäytynyt tapahtumamuisti. Muistot erilaisista tilanteista tuovat mieleen paitsi asioita koetusta, myös tunnetiloja. Koemme ilon läikähdyn, hetkellisen ahdistuksen, muistamme pelon tai jännityksen, onnellisuuden tunteen, joka tuli koettua tietyn tapahtuman yhteydessä. Käytyjen keskustelujen herättämät positiiviset tunnetilat innostavat uusiin keskusteluihin. Samalla tavalla mieleen painunut tunnekokemus siitä, miten on keskustelussa joutunut omasta mielestään naurunalaiseksi, voi olla niin tiukasti mielen sopukoihin painunut tunnemuisto, että kynnyks antautua uuteen keskusteluun on korkea. Kuka nyt haluaa tulla toistuvasti nolatuksi! Vaikka läsnä ei ole ketään sellaista ihmistä, joka olisi ollut paikalla aikaisemmassa tilanteessa, jossa ihminen koki itsensä nöyryytyksi, kynnyks avata oma suu voi olla liian korkea.

Vaikka kulttuurissamme usein niin ajatellaan, sanat eivät ole harmitomia. Kerran ääneen sanottu lause saattaa jäädä elämään ihmisten mielissä, vaikka se kuinka peruttaisiin jälkikäteen. Ja samalla tavalla ”vitsikäs” loukkaus tekee tuhoaan, vaikka sitä kuinka seliteltäisiin jälkikäteen.

Ihminen on viime kädessä tässä asiassa hurjan yksinkertainen otus. Kauniit sanat aiheuttavat mielihyvää. Naljailut ja ilkeilyt puolestaan pahoittavat mielen – vaikka nahka olisi kuinka kovetettu. Sanat aiheuttavat aivoissa verkottuneita reaktioita, jotka ulottuvat myös tunnesäätelystä vastaaville aivoalueille. Kauniit sanat syyttävät positiivisen tunnereaktion ja nostavat mielihyvähormonien tuotantoa. Naljailu puolestaan tööttää verenkierron täyteen stressihormoneita.

Tämän takia olisikin tärkeää pyrkiä ennen kaikkea positiiviseen ilmaisuun niin kotona kuin töissäkin. Maailman johtaviin avioliittotutkijoihin kuuluva John Gottman havaitsi tutkimuksissaan, että kestäviä avioliittoja yhdisti yksi erityinen asia: positiivisten ja negatiivisten tunneilmaisujen suhde oli 5:1. Marcial Losadan ja Barbara Fredricksonin tutkimuksissa sama suhdeluku vaikutti menestyksekkäimpien johtoryhmien keskinäisessä viestinnässä.

Meidän ihmisten olisi hyvä muistaa, että sanat todella jättävät aivoihin muistijälkiä, myös vahvasti tunteisiin liittyviä. Ihmisen temperamentti omalta osaltaan vaikuttaa tunnekokemusten laatuun ja vahvuuteen. Arka ja ujo ihminen kokee asiat eri tavalla kuin rohkea ja ulospäin suuntautunut. Joku miettii ja jurnuttaa pitkään kokemaansa vääryyttä. Hänellä sanotaan olevan norsun muisti, vääryyden kokemukset eivät tahdo millään laimentua.

Ikuinen optimisti taas ei välttämättä edes huomaa, kun joku yrittää häntä lannistaa, tai vain nauraa asialle. Joku toinen taas ei tajua, miten jyrää muita mielipiteillään. Tällaiselle tyyppille olisi jonkun hyvä asiasta sanoa, jos vaikka hänen käytöksensä muuttuisi.

Toiset huomioon ottava kohtelias tyyppi, ei tahdo saada suunvuoroa. Kiinnitä huomiosi mietiskelijään, hänellä voi olla ajatushelmiä. Havahduta toisten kustannuksella vitsaileva huomaamaan, että muuta seuruetta nämä jutut eivät nauratakaan: *"Vitsaile vain omalla, älä muiden kustannuksella!" "Revi tilannehuumoria itsestäsi!"*

YHDESSÄ OIVALTAEN

Otsalohkojen, eli ajattelumme koordinaattorin, ja eri muistijärjestelmien välillä on runsaasti hermosäieyhteyksiä. Kokemuksemme, sekä järkiperaiset että tunnelähtöiset, heijastuvat siis ajatteluamme, värittävät käsityksiämme ja mielikuviamme ympäröivästä maailmasta. Ne vaikuttavat siihen, miten tulkitsemme asioita. Niinpä kahdella ihmisellä voi olla hyvinkin erilaiset käsitykset siitä, mikä käydyssä keskustelussa oli lopulta aiheena ja mitä johtopäätöksiä keskustelun sisällöstä voi vetää.

Parhaimmillaan ihmisten erilaiset elämänkokemukset, tiedot ja taidot, kiinnostuksen kohteet ja harrastuneisuus ja näistä johtuvat erilaiset näkökulmat asioihin ovat keskustelua rikastuttavia. Ajatusten lentäessä keskustelun pyörteissä ja ihmisten

ottaessa niistä vuorotellen kopin, puhutaan jaetusta ajattelusta. Siinä ihmiset yhdessä vievät ajatusta eteenpäin uusille poluille. Syntyy oivalluksia, jotka eivät välttämättä näkisi ollenkaan päivänvaloa, jos ihminen vain omassa mielessään ajatusta pyöritteli. Toisaalta Rolf Dobelli puhuu kirjassaan, *Selkeän ajattelun taito*, joukkoajattelun nurjasta puolesta. Hänen mukaansa sosiaalisen vahvistuksen ajatusharhassa on kysymys tilanteesta, jossa ryhmä älykkäitä ihmisiä tekee idioottimaisia päätöksiä, koska jokainen sovittaa mielipiteensä oletettuun yhteiseen mielipiteeseen. Näin syntyy hänen mukaansa päätöksiä, jotka jokainen ryhmän jäsen olisi muuten jättänyt tekemättä. Dobelli kehottaa arvostamaan toisinajattelijoita ja kannustaa ihmisiä avaamaan suunsa, etenkin silloin, kun ovat eri mieltä asioista. Joukossa voi sekä tyhmyys tiivistyä että viisaus jalostuen kiteytyä.

Nykyaikana joukkoajattelu korostuu entisestään, kiitos maailmaa yhdistävien tietoverkkojen. CAPTCHA tarkoittaa salasanaa varmentavaa kuva- tai äänikysymystä. Kun ihmiset vastaavat salasanaa varmentavaan reCAPTCHA-kyselyyn, kerää tietoverkko samalla digitoitua informaatiota esimerkiksi tuhatvuotisista käsikirjoituksista: tunnistettava teksti kun on napattu jostakin todellisesta tekstistä, jota kone ei osaa tulkita. Yksittäiset ihmiset eivät koskaan näe koko tekstiä, mutta salasanavarmenteita naputellessaan miljoonat ihmiset muuntavat skannatun kuvan tekstiksi monin verroin konetta nopeammin ja tarkemmin.

Nykyään puhutaankin paljon parviälystä. Yksittäinen muurahainen ei juuri tajua ympäristöstään mitään – mutta kokonainen muurahaispesä kykenee huikeisiin arkkitehtonisiin suorituksiin, kun

niiden toiminta on koordinoitua. Samalla tavoin ihmiset futisjoukkueista johtoryhmiin, Facebook-verkostoista reCAPTCHA:n täyttäjiin muodostavat parvia, joiden suorituskyky on enemmän kuin sen muodostavien yksilöiden kyvyt yhteen laskettuna. Facebook on hyvä esimerkki parvesta. Jos tarvitset tietoa esimerkiksi hyvästä hotellisuosituksesta, on Facebook todennäköisesti yksi parhaista tiedonlähteistäsi. Ystävverkostosi tietää hurjan paljon asioita, jotka ovat nykyään usein myös sinun käytössäsi – aivan niin kuin olisit opetellut ne itse.

Filosofisuuruudet David Chalmers ja Andy Clark esittivät 1990-luvun puolessa välissä kuulun laajennetun mielen hypoteesin. Sen mukaan mikä tahansa sellainen laite, joka korvaa aivotointoja ja tulee näin osaksi ajatteluprosessia tulisi laskea osaksi mieltä. Jos katsot esimerkiksi älykännykstä pizzareseptin tai GPS-laitteista matkaohjeet, on näiden laitteiden sisältämä tieto todella sinun omaa tietoaasi. Sinä tiedät sen, minkä internet tietää, jos pääset tietoon käsiksi yhtä nopeasti kuin sen biologisesti mieleen palauttamalla. Jos ystäväsi esittää sinulle kysymyksen, on yhdentekevää, onko vastaus koodattuna USA:ssa sijaitsevalle serverille vai aivokuoresi hermoverkkoihin. Ratkaisevaa on, että pystyt tuottamaan haluamasi tuloksen nopeasti.

Tulevaisuudessa oppimisen painopiste siirtyneekin tästä syystä tiedonhaun ja -käsittelyn taitoihin. On turhaa päntätä vuosilukuja tai maalajeja, jos ne saa salamanräpäyksessä selville älypuhelimella. Ja muutaman vuoden päästä älypuhelimetkin on ehkä korvattu virtuaalilaseilla, jotka tuovat digitaalisen maailman saumattomaksi osaksi arkista elämäkokemustamme. Tällöin biologisen ja digitaalisen mielen

erottaminen toisistaan on jo kokolailla vaikeata ja turhaakin: tärkeintä on se, että ajatus luistaa – riippumatta siitä, miten se eri puolilla maailmaa seilaa. Ihminen joutuu ajattelemaan uusiksi mielensä ulottuvuudet ja sen, mistä kaikkialta ajatukset juontavatkaan juurensa ja saavat impulsseja.

AJATTELEVA, LIIKKU- MAAN TARKOITETTU KÄSITYÖLÄINEN

Ihmisellä on myös kehollinen muisti. Sen avulla pyörällä ajo tai uima-taito eivät unohdu, vaikka tekniikka sohvaperunalla ruostuukin ja lihakset veltostuvat. Musiikkiesityksen aikana voi kuulijoiden joukosta bongata pianistin, jonka sormet liikkuvat muille näkymättömillä koskettimilla. Vieraskielisen sanan oikeinkirjoitus voi palautua mieleen, kun nappaa näppäimistön vierestä kynän ja kirjoittaa käsin sanan paperilapulle. Mielestä kadoksissa oleva pankkikortin PIN-koodi meneekin oikein, kun sormet muistavat liikesarjan automaatin numeronäppäimillä.

Ihminen on pohjimmiltaan edelleen vahvasti käsityöläinen, rakentaja, erilaisten työkalujen käyttäjä. Ajatuksiinsa vaipunut ihminen hypistelee käsissään usein jotain. Moni tarttuu kynään ja ryhtyy piirtämään selkeyttääkseen ajatteluaan. Joku taittelee

paperia aina vain pienemmäksi. Moni kokee kirjoittamistavan vaikuttavan ajatteluunsa: käsin kirjoittaessa ajattelu on erilaista kuin näppäimistöä näppäillessä. Itse asiassa ihminen ei pysty edes pitämään monisyyistä ajatusketjua mielessään juuri viittä minuuttia pidempään ilman apuvälinettä. Ajatus lähtee ennen pitkää harhailemaan pitkin aivoihin piirtyneitä miellelyhtymäverkostoja. Apuväline synnyttää puolestaan palautekehän, joka keskittää huomion käsillä olevaan asiaan. Kynän tai tekstin käsittelyohjelman avulla voit hioa ajatuskulkua vaikka tuntikaupalla kerrallaan.

Aivojen liike- ja tuntoaivokuorella tietyt alueet ovat erikoistuneet tiettyjen ihmisen kehon osien liikkeiden ohjaukseen sekä niistä tulevien tuntoaistimusten käsittelyyn. Tämä aivoalueiden erilaistuminen tunnetaan varsin hyvin. Ihminen voidaan näiden edustusalueiden mukaisesti levittää lepäämään aivokuorelle. Latinan sana homunculus tarkoittaa tätä pientä ihmistä. Homunculuksen pää, suu, kieli ja käsi ovat muuhun kehoon nähden kookkaat. Niitten edustusalueet kattavat lähes puolet liike- ja tuntoaivokuoresta pituussuunnassa. Tämä anatominen ihmisen aivoedustus kertoo siitä, miten tärkeitä nämä kehon osat ovat meille ihmisille. Kasvoilla, niiden ilmeillä, suun ja silmien seudun liikkeillä ja kädellä on tärkeä merkitys mm. sosiaalisessa vuorovaikutuksessa: niiden avulla viestitään sekä sanoin että sanattomasti.

Aivojen etu- ja päälakilohkoalueilta on löydetty myös hermoverkosto, jota kutsutaan peilisolujärjestelmäksi. Se reagoi sekä ihmisen omiin että nähtyihin, toisen suorittamiin liikkeisiin. Vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa peilisolujärjestelmä muovautuu ja luo neurobiologisen perustan sille, että ihminen oppii ymmärtämään

toisen ihmisen aikeita seuratessaan esimerkiksi hänen liikkeitään, eleitään, kehon kieltä ja kasvojen ilmeitä. Eleet ja joskus pelkkä katse voivat kertoa enemmän kuin mihin sanat pystyvät.

Peilaamismekanismi on myös keskinäisen yhteistyömme keskuksessa. Itse asiassa aivot peilaavat voimakkaasti kaikkea kokemaamme ja näkemäämme: jos näet, että toista sattuu, myös omissa aivoissasi sijaitsevat kipua säätelevät alueet aktivoituvat. Vaikutamme kaikki sanoillamme ja teoillamme merkittävästi toistemme hyvinvointiin arjen tuoksinassa.

Nykyaikana erityisesti verkkoon siirtyvässä viestinnässä on ongelmallista, että tämä keskeinen ruumiillinen ulottuvuus viestinnästä jää puuttumaan. Verkkokeskustelut ovat siitä jännä juttu, että erityisesti voimakkaita tunteita aiheuttavat keskustelut lähtevät nopeasti sivuraiteelle. Verkkokeskusteluissa viestinnän vuorovaikutus onkin usein vinoutunutta.

Verkkokeskusteluissa valtavan iso osa kommunikaatioon käytetystä informaatiosta jää välittämättä. Alfred Mehrabianin kuuluisissa kokeissa kävi ilmi, että peräti 93% viestin tulkinnan tunnevaikutuksesta välittyy ei-kielellisesti esimerkiksi ilmeiden ja äänenpainojen kautta. Vaikka tästä on usein vedetty virheellinen päätelmä siitä, että 93% kommunikaatiosta olisi yleensäkin ei-kielellistä, ovat asiantuntijat sitä mieltä, että varovaisestikin arvioiden 50–60% kommunikaatiossa välitetystä informaatiosta tapahtuu ruumiinkielen ja äänenpainojen kautta. Verkkokeskusteluissa siis yli puolet tarkoitetusta informaatiosta jää välittämättä – vaikka kuinka käyttäisi hymiöitä.

Toisekseen, verkkokeskustelussa viestin lähettäjä ja vastaanottaja ovat lähes vastakkaisnapaisia. Viestin vastaanottaja käsittelee informaatiota lukemalla tekstiä. Olemme oppineet pitämään tekstiä erittäin luotettavana tiedonlähteenä. Verkkokeskusteluissa vastaanottaja käsittelee siis saamaansa informaatiota kuten on tottunut käsittelemään tekstiä yleensä: pääsääntöisesti luotettavana. Kansalaisten verkkokeskusteluihin tuottama teksti on kuitenkin lähempänä puhuttua sanaa kuin ammattikirjoittajien harkittua ja hiottua tekstiä. Usein foorumille ladataan se, mikä ensin päähän pälkähtää – joskus myös muutaman oluen nauttineena.

Kun tekstin kirjoittaja ei ehdi harkita sanomaansa, tekstin lukija ottaa sen lopullisena ja absoluuttisena kantana. Kun rivien välistä hukkuu vielä melkein puolet tarkoitetusta informaatiosta, ei ole mikään ihme, että verkkokeskustelut romahtavatkin usein tyhjänpäiväiseksi juupas–eipäs-taistoksi. Mikä siis avuksi?

Verkkokeskusteluiden tervehdyttämiseen purevat samat niksit kuin muussakin kriisiviestinnässä. Pyri ymmärtämään vastapuolta suopeasti. Kunnioita hänen näkemyksiään. Anna vastapuolelle riittävästi tilaa esittää näkemyksensä. Ja kaikkein tärkeimpänä: kysy aidosti sinua kiinnostavia kysymyksiä. Saat ankuroitua keskustelunne nopeasti yhteiselle maa-perälle, kun kysyt autenttisesti, ilman ironiaa: *”Mitä oikeastaan tarkoitat tällä?”* Tällöin keskustelu voi lähteä aivan uusiin sfääreihin verkossakin.

VIRKEÄNÄ AJATTELUKIN SUJUU PAREMMIN

Tutkimukset ovat osoittaneet, että valvottu yö laskee ihmisen henkistä suorituskykyä samalla tavalla kuin 0,5–1.00 %:n humalatila. Ensimmäisenä kärsii luova ajattelu, ongelmanratkaisu- sekä arvostelukyky. Jotkut väittävät, usein omiin kokemuksiinsa vedoten, että lyhyillä yöunilla tai alkoholin siivittämänä luovuus vasta kukkiikin. Ei väsyä yhtään ja ruokailukin unohtuu, kun oikein ”korkeilla kierroksilla käydään”. Kyse lienee pikemminkin siitä, että ihminen on tilassa, jossa innostuu vähän kaikenlaisista ideoista. Itsekritiikki on irrottanut otettaan. Moniko näistä väsy-ideoista osoittautuu lopulta kehityskelpoiseksi helmeksi?

Intensiivisessä tekemisen moodissa aivojen sähkökemiallinen toiminta muuttuu, niiden fysiologia venyy ja pyrkii sopeutumaan jatkuvasti kasvavaan rasitukseen. Samalla ihmisen kyky arvioida omaa tilaansa alkaa heikentyä. Ei väsyä, uni ei tule, ruokakaan ei maistu.

Otsalohkojen rooli on tärkeä sekä käyttäytymisen säätelylle että abstraktille ajattelulle. Niiden toiminta häiriintyy ensimmäisenä väsymys- ja ylirasitustiloissa. Tämä johtaa mielialan vaihteluihin: Ihminen ahdistuu, muuttuu kärtyisäksi, päästelee suustaan samankoita tai eristäytyy. Keskittyminen ei onnistu, muisti pätkii ja arjen pikku ongelmatkin tuntuvat suhteettoman suurilta vaikeuksilta. Jos tila jatkuu pitkään, todellisuudentaju alkaa rakoilla ja suhteellisuudentaju pettää. Pahimmassa tapauksessa ihminen sairastuu psykoosiin.

Ylikierroksilla oleva ihminen ei useinkaan tajua oman tilansa vakavuutta. Ympärillä olevien ihmisten varoituksen sanat kaikuvat kuuroille korville. Niinpä tämän kirjan avulla haluamme jakaa ihmisille tietoa aivojen ja mielen toiminnasta ja niiden hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Jotta ajattelu sujuisi, pitää ihmisen huolehtia jaksamisestaan ja terveydestään. Ajattelun taitojen kehittämisessä kannattaa kehittää myös elämänhallintaa, jossa tekeminen, leikottelu, palautuminen ja uni ovat sopivassa tasapainossa. 24/7 auki olevassa yhteiskunnassa ihminen löytää aina virikkeitä. Jokaisen on itse huolehdittava myös siitä, että ei jatkuvasti altistu ärsyketulvalle ja näin uuvuta itseään.

Amerikkalaisten huippujohtajien kanssa työskentelevä bisnesguru Tony Schwartz esittää, että ihmisen viretila vaihtelee pulsseittain. Tiedämme hyvin, että ihmisen nukkuessa siirtymät unia tuottavasta REM-tilasta unettomaan tilaan tapahtuvat noin 90 minuutin sykleissä. Vaikuttaa siltä, että sama sykli pätee myös valveilla: keskittymiskyky herpaantuu noin 60–90 minuutin välein. Paras tapa ylläpitää jaksamista olisikin pitää säännöllisesti, noin tunnin välein, pieni jaloittelutauko. Se tukee myös fyysistä hyvinvointia: heti kun istut alas, jysähtää kehosi kyky polttaa rasva pohjalukemiin. Ottamalla vain yhden askeleen työpisteeltäsi aktivoit jälleen rasvanpolttomekanisimi. Tauon pitäminen ei siis vain paranna viretilaasi, vaan pienentää myös vyötärön ympäristä.

Antiikin Kreikassa kirjoitettiin n. vuosina 430–330 eKr. noin 70 kirjoituksesta koostuva Corpus Hippocraticum. Tekstit käsittelevät mm. ihmisen olemusta, tautioppia ja terveellisiä elämäntapoja: niissä korostetaan ruokavalion, liikunnan, raittiin ilman ja vesikylpyjen

tärkeyttä elämänhallinnassa. Kokoelma sai nimensä noihin aikoihin Kreikassa vaikuttaneen lääkärin, Hippocratesin mukaan. Hippocrates korosti myös kohtuullisuuden ja unen merkitystä ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Nämä ovat kestäväen viisaita neuvoja, jotka nykypäivän ihmiset liian usein unohtavat. Stressaantuneena, yliviritystilassa, univajeessa tai nälkäisenä ajatuksetkaan eivät pysy kirkkaina.

Amerikanunkarilaisen professori Mihaly Csikszentmihalyin tutkimuksissa on käynyt ilmi, että ihmisen toiminnan optimitila on flow-tila, jossa tehtävän vaatimustaso ja yksilön taidot ovat tasapainossa. Taidot riippuvat osaltaan myös viretilasta: väsyneenä toiminta on hankalampaa ja helpostakin tehtävästä tulee tervanjuontia. Jos huomaat ahdistuvasi työtehtävästä, tehokkaimpia stressinhallintamenetelmiä on tehdä varttitunnin kävelyretki ulkona. Kävele korttelin ympäri, niin ahdistuskin helpottaa. Kävely tasapainottaa aivotoimintaasi aktivoimalla motorisella aivokuorella säännöllisen rytmin. Lisäksi ulkona oleminen, etenkin jos pääset piipahtamaan hetkeksi luonnon keskelle, aktivoi aivojesi palkintojärjestelmiä ja tekee rauhallisen olon. Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että ADHD-diagnosoidut lapset hyötyvät puistossa kävelystä yhtä paljon kuin lääkepilleristä. Biologinen evoluutio on virittänyt aivomme toimimaan luonnontilassa: ihmisaiivot eivät ole viimeiseen 60 000 vuoteen siitä juuri mihinkään kehittyneet. Toimistoympäristön vetäessä päanupin ylikierroksille tekee pieni happihypely aivoille ihmeitä.

SINULLA ON KAKSI MIELTÄ

Jo antiikin filosofinokkelikko Platonista saakka ihmisiä on ihmetyttänyt, miten mieli tuntuu toimivan tavattoman kaksijakoisesti. Kirkkoisä Augustinus ihmetteli, miten ruumiin jäsenet tottelevat mieltä tuosta vain: kun haluat nostaa kättäsi, se nousee heti. Mieli sen sijaan ei tottele itseään. Yritä vaikkapa olla ajattelematta vaaleanpunaista elefanttia. Se ei onnistu, vaikka hammasta purisit; aivot kun eivät ymmärrä sanaa ”ei”. Kun yrität olla ajattelematta ajatusta, aktivoit ja vahvistat samalla sitä ylläpitäviä hermostoaktivaatioita. Näin raivostuttava mietemato vain kasvaa alati suuremmaksi ajatuskäärmeeksi.

Psykoanalyysin isän, Sigmund Freudin mukaan ihmismieli jakaantuu kolmeen osaan: Ego on minäkokemus, joka on toiminnan keskiössä. Id on synkkä tiedostamaton, traumojen ja himojen pesä, joka ohjaa meidät paheen tielle. Idin kolttosia pyrkii säätelemään moraalinen portinvartija superego – usein, kuten hyvin tiedetään, kehnolla menestyksellä.

Itse asiassa ihmisen mieltä voidaan tarkastella kahtena erilaisena järjestelmänä. Tietoinen mieli käsittelee informaatiota hyvin rajallisesti, mutta sen avulla voit muuttaa käytöstäsi tahdonvaraisesti. Tiedostamaton mieli puolestaan perustuu biologisen evoluution ja henkilöhistoriasi synnyttämiin rakenteisiin, mutta käsittelee jatkuvasti valtavan määrän informaatiota. Nykyään tiedetäänkin,

ettei tiedostamaton mieli ole suinkaan vain paheiden ja traumojen pesä. Se ylläpitää myös positiivista vaistotoimintaa. Tiedostamattomassa mielessä asuu myös kaikista ajattelumme kyvyistä tehokkain: intuitio.

KÄYTÄ INTUITIOTASI!

Tietoinen mieli on tavattoman rajallinen. Tutkimukset osoittavat, että ihminen voi pitää kerrallaan tietoisessa mielessään vain noin viidestä seitsemään asiaa. Tiedostamaton mieli jauhaa puolestaan taustalla valtavan määrän informaatiota: pelkkää aistitietoa käsitellään jo puolisentoista miljoonaa tapahtumaa sekunnissa, puhumattakaan aivokuoren ja syvempien aivoalueiden sadan tuhannen miljardin synapsikytköksen valtavasta prosessointivoimasta.

Tiedostamaton mieli voidaan jakaa kahteen erilaiseen prosessijoukkoon sen mukaan, miten ajatusprosessit ovat sinne kehittyneet. Lajikehityksen kautta syntyneet ajatusprosessit ovat vaistoja: ne ovat tyypillisiä lähes kaikille korkeammille eläimille, ja ne huolehtivat siitä, että säilymme hengissä. Paraatiesimerkki vaistoista on taistele tai pakene -reaktio. Ihmismielessä voi risteillä ties minkälaisia ajatusohjuksia päivän mittaan. Mutta jos pöpelikössä mammuttimetsällä samoavan luolamiehen eteen sattuu sapelihammastiikeri, on olemassa tasan kaksi järkevää vaihtoehtoa: paukauttaa kissaa kuonoon tai suikkia pakoon pää kolmantena jalkana. Jos kognitiivinen apparaattimme alkaa tässä vaiheessa tuumata

muuta, päättyy pää ja sitä kannatteleva vartalo kivikautisen katin lounaaksi. Vaistotoiminnot toimivatkin mitä loistavimmin luonnontilassa. Mutta nakkikioskin jonossa etuilevan kaverin nenän lyttäminen on harvoin optimaalinen ratkaisu sivistyneessä yhteiskunnassa.

Tässä apuun tulevatkin yksilönkehityksen kautta hioutuneet intuition prosessit. Intuitio tarkoittaa kykyä tehdä nopeasti erittäin vaativia päätelmiä, toimia oikein vaativissa tilanteissa ja synnyttää luovia päähänpistoja: heureka-hetkiä. Intuitio toimi silloin, kun Steve Jobs valitsi satojen prototyypin joukosta hittituotteeksi muodostuneen ensimmäisen iPhoneen, silloin kun Mozart sävelsi sinfoniansa sekä silloin kun Walt Disneyn päähän pälkähti ajatus puhuvasta hiirestä.

Intuitiivisessa ajattelussa tiedostamaton mielemme hioutuu kokemuksen ja harjaantumisen kautta tuottamaan omalle alallemme erinomaisia ratkaisuja. Siinä missä tietoinen mieli voi käsitellä kerrallaan vain kourallisen asioita, on intuitiivisen ajattelun käytössä koko tiedostamattoman mielen miljoonaluokan laskentateho.

Intuitio ei kuitenkaan ulotu kaikille elämänaloille: sen rajat kulkevat siellä, missä olet syvällisesti kokenut. Tämä voi olla myös vaarallista. Intuitio ei toimi, jollei siihen luota, mutta luottamusta voi olla liikaakin. Steve Jobs on hyvä esimerkki intuitiivisesta ajattelusta niin hyvässä kuin pahassakin. Teknofriikki Jobs oppi kokemuksen kautta digiaikakauden suurguruksi – hän räpelsi tietokoneiden ja designin parissa yötä päivää teini-ikäisestä saakka. Tämän seurauksena hän pystyi muuttamaan kokonaisia teknologia-aloja puhtaasti näppituntumalta.

Ihmissuhteet eivät kuitenkaan olleet Jobsin vahvuusalue, eikä hän kehittänyt niissä kovinkaan taitavaksi. Jobs tiesi, että hänen suurin voimavaraansa oli intuitio. Se, mitä hän ei tiennyt, oli, että jos kokemus puuttuu, ohjaavat tiedostamatonta toimintaa yleensä vaistot. Tällöin intuitionsa vakaasti luottava ihmissuhdeamatööri Jobs toimikin monesti vaistonvaraisesti lapsellisena tuittupäänä.

Tutkimukset osoittavat, että intuitio tosiaan rajautuu vain omalle asiantuntemusalueelle. Intuitiivisen kyvykkyyden kehittäminen ei myöskään tapahdu aivan käden käänteessä. Sen sijaan se vaatii vuosien intohimoista harjoittelua. Anders Ericssonin kuulussa tutkimuksessa kävi ilmi, että maailman huipputekijät olivat harjoitelleet omaa alaansa määrätietoisesti yli 10 000 tuntia. Se tarkoittaa kolmen tunnin päivittäistä harjoittelua kymmenen vuoden ajan. Vaikka tämä tuntimäärä vaaditaan maailman parhaimmiston pääsemiseen, edellyttää minkä tahansa taidon oppiminen tai intuitiivisen ajattelun kouluminen aina tuhansien tuntien paneutumista. Intuitio kasvaakin siellä, missä olet kaikkein uppoutuneimmillasi ja innostuneimmillasi.

Taitava intuition käyttö vaatii aisaparikseen järjen. Ilman tietoisien mielen ohjausta on helppo erehtyä luulemaan mitä tahansa päähänpälkähdystä intuitiiviseksi oivallukseksi. Tärkein ohjenuora mieleen juolahtavien ajatusten arviointiin on kysyä, oletko tämän alan asiantuntija. Jos hääraät omalla tontillasi, luota intuitionsi. Muussa tapauksessa käytä järkeäsi.

Intuitio toimii myös, jos olet hiljattain tankannut paljon käsiteltävää aihetta koskevaa informaatiota. Jos olet esimerkiksi ostamassa asuntoa, kannattaa lukea asiasta kaikki mahdollinen ja nukkua

sitten pari yötä. Jos vielä siinä vaiheessa asunnon osto tuntuu hyvältä idealta, anna palaa – vaikka järki väittäisi muuta. Tutkimukset osoittavat, että laajan asiaan perehtymisen jälkeen intuitiivinen mieli toimii hetken aikaa selvästi tietoista mieltä paremmin päätöksenteossa.

Lopuksi, yksilönkehityksen kautta ei synny ainoastaan intuitiivisia ajatushelmiä. Yksilönkehitys tuottaa myös kaikenlaisia ajattelun vinoumia. Jos sairastut vatsaflunssaan ja syöt samalla kalakeittoa, saattaa kalakeitto inhottaa lopun ikääsi – vaikkei sillä ollut mitään tekemistä sairauden kanssa. Ja jos tietyn ihmisryhmän jäsenet tekevät ikäviä asioita, alat todennäköisesti pitää koko ryhmää ikävänä. Tämän takia onkin tärkeää oppia tunnistamaan, milloin tiedostamattoman mielesi tuottamat ajatussyötteet ovat aidosti intuitiivisia ja milloin kyse on ajatusvinoumasta.

Kun opit siivoamaan jyvät akanoista, on jäljellä enää intuition kannalta tärkein askel: luottaminen. Intuitiosi antaa käyttöösi koko tiedostamattoman mielesi käsittämättömän laajan prosessointitehon. Kun tunnistat, milloin intuitio tekee työtään, anna sille työrauha. Tällöin teet päätöksiä ja synnytät oivalluksia monin verroin aikaisempaa jouhevammin.

MITEN EDISTÄÄ AJATTELUA?

Aivot käyttävät ajattelun yhteydessä noin 25–30 % elimistön energiasta. Yöllä ne nappaavat siitä 80 %, kun ne ”lataavat akkuja” unen aikana. Nälkäisenä ei jaksata ajatella. Maittavan aterian ja välipalan äärellä onkin mukava jutella toisten ihmisten kanssa. Parhaat keskustelut moni kokeekin käyvänsä ruokapöydän äärellä.

Meillä kaikilla on hyviä ja huonoja päiviä. Ihmisen mieliala vaikuttaa ajatteluun. Jännittynyt, ahdistunut tai masentunut ihminen ei jaksata uskoa voivansa vaikuttaa asioihin. Virkeänä ja levänneenä tulevaisuus näyttyy valoisampana. Hyvin nukutun yön jälkeen ratkaisu mieltä monta päivää kaihertaneeseen pulmaan voi olla kirkkaana mielessä. Heureka-hetken voi kokea myös kesken mukavan ja rentouttavan harrastuksen tai rauhallisen koti-illan.

Tärkeintä on löytää itselle hyvä keino, jonka avulla pääsee olotilaan, jossa ajatukset sopivan mukavalla tavalla haahuilevat – lekottelevat. Sinisellä taivaalla liikkuvat pilvimuodostelmat, tähtitaivas, meren aaltojen laulu, mieluisa musiikki, käynti taidenäyttelyssä tai teatterissa, ruoanlaitto, kaikenlainen näpertely, juttuhetki kanssamatkustajan kanssa raitiovaunussa, piipahdus kahvilaan. Hetkelliseen, mieltä rentouttavaan irtiottoon on niin monta tapaa kuin on meitä ihmisiä.

Mietiskely on erinomainen keino antaa aivoille lepoa. Erityisesti stressikaudella voi olla vaikeaa saada intensiivisen päivän jälkeen unta. Jos käytät puolisen tuntia illalla ajatusohjustesi tutkailuun ja parkkeeraamiseen, tulee unikin nopeammin. Kaada lasi hyvää viiniä tai keitä kuppi yrttiteetä ja istu rauhalliseen paikkaan mukavaan nojatuoliin. Pidä vieressä kynä ja paperia siltä varalta, että mieleesi alkaa tulvia loisto-ideoita. Tutkaile ajatuksiasi ja mieti: *"Ahaa, tällaisiakin juttuja tässä päässä nyt liikkuu."* Anna ajatusten tulla ja mennä omia aikojaan ja seuraile assosiaatiopolkua niin pitkälle kuin niitä riittää. Puolen tunnin jälkeen olet parkkeerannut mielessäsi risteilevät ajatukset yöksi paikoilleen, olo on levollinen ja unikin tulee paremmin. Parhaassa tapauksessa olet vielä poiminut muistivihkoosi loistoidean tai kaksi.

Tehokas tapa antaa mielelle lepoa on myös pitää kerran tai pari kertaa vuodessa digipaasto. Nykyajan tietoverkot ovat yhtäältä ihana asia, joka verkottaa mieliämme vuosi vuodelta tehokkaammin. Toisaalta tietoverkot ja digihäpäkkeet vetävät luolamiesaivomme helposti ylikierröksille. Pieni ajoittainen irtaantuminen verkko-maailmasta tekeekin aivoille hyvää.

Jos vietät lomaa älykännykkä taskussa, on sataprosenttisen varmaa, että käsi käy taskulla tämän tästä tarkastamassa, onko tullut uutta sähköpostia tai onko Facebookiin ilmestynyt jotain uutta kivaa. Jos sen sijaan jätät loman ajaksi tietokoneet ja älylaitteet laatikkoon ja otat käyttöön simpppelin lomakännykän, pääset rauhalliseen palautumistilaan, josta on sitten hyvä palata takaisin online-tilaan töiden taas alkaessa. Mieli toimii parhaiten pulsseissa – eli intensiivisiä ja levollisia tiloja vaihdellen. Digipaasto lataakin tehokkaasti akut uusiin haasteisiin.

VIRTUAALISESTI VAI KASVOKKAIN?

Hollantilainen kuvataiteilija ja graafikko Maurits Cornelis Escher (1898–1972) tunnetaan matemaattis-geometrisista töistään ja perspektiivivääristymistä sekä teoksista, joissa muodoista ja väreistä koostuva mosaiikkikuva muuttaa muotoaan. Hänen teoksiaan katsova ihminen kokee oivaltamisen riemua. Kuvassa *Bond of Union* on äärettömästi jatkuvan ja samalla auki kiertyvän nauhan sisällä miehen ja naisen kasvot peilikuvina toisiinsa syventyneinä. Kuva tuo mieleen jaetut ajatukset.

Salvador Dalín (1904–1989) *Café Scene* -kuvateoksessa vuodelta 1941 näkyy ensi vilkaisulla pääkallo mustine silmäaukkoineen. Kun kuvaa maltaakatsoavähänpitempään,huomaa,ettäsiinäonmyöskaksi musta-hiuksista ihmishahmoa. Nämä istuvat kahvilassa viinipikarien äärellä ja mitä ilmeisimmin keskustelevat keskenään. Kuvan tunnelma muuttuu hetkessä pelottavasta kuoleman kuvauksesta teokseksi, joka muistuttaa katsojaa siitä, miten tärkeätä on viettää aikaa ystävien seurassa, hetkestä nauttien. Sekä Escherin että Dalín taideteokset sisältävät tärkeitä viestejä nykyajan ihmiselle. Me ihmiset tarvitsemme yhteisöllisyyttä. Siten syntyy uusia ajatuksia ja oivalluksia, ajattelutaidot kehittyvät inhimillisessä vuorovaikutuksessa.

Escherin ja Dalín teokset nostavat esiin myös ajattelun kannalta keskeisen seikan: ajattelu on aina viime kädessä toimintaa.

Toisin sanoen, vaikka kuinka vangitsisit ajatuspolkujasi sanoihin, jää niiden ulkopuolelle aina valtavan paljon sanatonta, toiminnallista informaatiota, joka rikastaa ajatteluasi. Ajatusten sanoittaminen esimerkiksi päiväkirjan avulla on loistava tapa tehdä selkoa omista ajatuksista. Samalla on kuitenkin tärkeää muistaa, että jokaisen ajattelemasi sanan taustalla on myös syvälle tiedostamattomaan mieleesi levittynvä miljoonia bittejä informaatiota käsittelevä assosiaatioverkosto, joka pitää viime kädessään sisällään ajatuksen todellisen syvyyden. Ajattelet siis aina enemmän kuin ajattelet.

Walter Isaacsonin kirjoittaman Steve Jobsin elämäkerran sivuilta voi lukea väitteen, jonka mukaan Applen perustaja ja pitkäaikainen toimitus-johtaja Jobs uskoi vahvasti ihmisten välisiin, kasvokkain tapahtuviin, usein spontaaneihin kohtaamisiin. Niissä syntyvät hänen mukaansa parhaat ajatukset ja oivallukset. Jobs ei ollenkaan uskonut siihen, että yhdessä ajattelu voisi olla samalla tavalla luovaa virtuaalisesti, tietotekniikan välityksellä tapahtuvassa vuorovaikutuksessa. Jobs tunnettiin myös pitkistä kävelykokouksista eri ihmisten kanssa. Niiden myötä monet tärkeät päätökset kypsyivät.

Onko Steve Jobs väitteessään yleisemminkin oikeassa? Vai onko enemmän kyse hänen omaan temperamenttiinsa, persoonaansa ja ajatteluunsa sopivasta toimintatavasta? Jobshan oli poikkeuksellisen lahjakas ja vakuuttava puhuja. Monet ihmiset kertovat haltioituneensa Jobsin puheista niin, että uskoivat kaiken olevan sen jälkeen mahdollista. Jobsin puhelajhat ja esiintyminen eivät todennäköisesti olisi toimineet ollenkaan niin hyvin tilanteessa, jossa ihmiset eivät jaa samaa fyysistä tilaa hänen kanssaan.

Kuten yllä kerroimme, valtaosa ihmisten välisestä viestinnästä tapahtuu muutoin kuin kielen kautta. Vaikka virtuaaliset yhteydet ovatkin tehostaneet keskinäistä ajatustenvaihtoa, edelleen on kaikkein tehokkainta olla keskustelukumppanin kanssa nokikkain. Tällöin pienen pienet kasvojen liikkeetkin siirtyvät osaksi kommunikaatiota. Parhaassa tapauksessa pääsemme tanssinomaiseen dialogiin, jossa syvennämme toistemme ajatusmaailmaa entisestään.

MIKÄ ON HYVÄÄ AJATTELUA?

Ihmiset ovat kielellisiltä kyvyiltään erilaisia. Onko hyvä puhuja parempi ajattelijana kuin henkilö, jonka ulosanti on huonompi? Miten varmistaa, että ajattelussa eivät saa yliotetta ihmiset, jotka ovat joko sanallisesti lahjakkaita tai riittävän äänekkäitä, puhuvat mieluummin kuin kuuntelevat? Ihminen voi kehittää ajatteluun lukemalla monenlaista tekstiä ja erilaisten ihmisten ajatuksia. Hän voi panostaa toisten ihmisten kuuntelemiseen ja saada tästä virikkeitä omaan ajatteluunsa. Aktiivinen osallistuminen keskusteluun vaatii rohkeutta ja ympäristön, joka antaa tilaa monenlaisille ajatuksille.

Itse asiassa on tärkeää huomioida, että taitavaa ajattelua on monenlaista. Kieliniekat ja matikkanerot ovat usein taitavia kokoavassa ja yhteen-vievässä ajattelussa, jossa vasemman aivopuoliskon rooli korostuu. Hiljainen hissukka tai baskeri kallellaan elämää tutkaileva taiteilija

voi puolestaan olla oikean aivopuoliskon bravuurin, hajauttavan luovan ideoinnin, nero. Tärkeää onkin löytää omassa ajattelussa omat vahvuusalueet ja löytää ympärilleen ihmisiä, jotka tukevat sinua siinä, missä olet heikoimmillasi.

Abraham Lincoln teki aikanaan radikaalin ratkaisun tultuaan valituksi presidentiksi. Hän valitsi kabinettiinsa pahimmat poliittiset vastustajansa. Lincolnin presidenttikausi alkoi USA:n kaikkien aikojen pahimman kriisin, sisällissodan, kynnyksellä. Lincoln ymmärsi, ettei sotaa voiteta selkään taputtamalla. Se voitetaan loistavilla ideoilla. Ottamalla lähipiiriinsä vastustajiaan Lincoln arveli, että jos jokin idea pääsee kabinetista läpi, se on karkaistu ja koeteltu niin, että idealla todella on myös siivet. Näin myös kävi: Lincolnin johtamat pohjoisvaltiot voittivat sodan.

Taitava ajattelu kehittyy myös erilaisten ajattelutekniikoiden avulla. Voimme jalostaa päässä risteileviä etiäisiä ja oivalluksia harjaantumalla tunnistamaan intuitiivisesti toimivat oivallukset. Pystymme puihoittamaan uudelleen ahdistavia ajatuksia sekä kääntämään elämästämme tai menneisyydestämme rohkaisevimmat ja kauneimmat puolet esiin. Voimme harjoitella monia erilaisia taitoja logiikan perusteista runouteen, jotka hiovat hermoverkkojamme ja kehittävät ja syventävät ajatteluamme.

Keskeistä taitavan ajattelun kehittämässä on ymmärtää ensinnäkin, että sitä on monenlaista, ja toisekseen että kuka tahansa voi kehittyä mestarilliseksi ajattelijaksi. Harvardin yliopiston professori Howard Gardner tuli kuuluksi 1980-luvulla moniälyteoriastaan. Gardner osoitti, ettei ihmisellä ole tosi asiassa vain yhtä, vaan monenlaista

älyä: äly voi kohdistua matemaattisen ja kielellisen lahjakkuuden lisäksi vaikkapa musikaalisuuteen, sosiaalisuuteen tai fyysiseen taitavuuteen. Kaikki nämä taidot ovat myös harjoiteltavissa.

Kuten Ericssonin aiemmin mainittu tutkimus osoitti, taidot karttuvat harjoituksen kautta. Yksikään maailman huippu ei ole ponnahtanut juoksuradoille, Carnegie Halliin tai Nobel-palkintogaalaan heti synnyttyään. Huippusuorituksia on poikkeuksetta edeltänyt vuosikausien intohimoinen harjoittelu.

Tästä syystä intohimo ja kutsumus ovatkin taitavalle ajattelulle tärkeä ennakkoehto. Taitava ajattelu syntyy harjoittelemalla oikeanlaisia taitoja. Mutta koska tehokkaat harjoitusmäärät ovat niin valtavia, tarvitaan siihen todellista intohimoa. Meillä jokaisella on kuitenkin joku kutsumus, jokin innostava ja sydäntä hypäyttävä asia elämässä, joka saa paneutumaan asian pariin innosta soikeana. Se voi olla musiikki, kirjoittaminen tai tanssi. Yhtä hyvin se voi olla Excel-taulukon täyttäminen. Jotkut saavat suurimmat kiksinsä trukkia kuskaten. Me olemme kaikki erilaisia, mutta jokaisella on joku nippu innostavia asioita, joiden parissa aika kuluu kuin itsestään. Ja joka ikinen asia, jonka parissa ihminen viettää intohimoisesti aikaa, koulii häntä myös taitavammaksi ajattelijaksi.

AJATTELU JA OPPIMINEN

Taitavan ajattelun juuressa on oppiminen. Kun ihminen oppii, hänen aivoihinsa syntyy uusia ja tehokkaampia hermoverkkoja, joiden avulla uusi taito tai tieto on palautettavissa mieleen. Oppiminen ei kuitenkaan tapahdu itsestään. Päinvastoin, ilman innostusta ihmisen tarkkaavaisuus harhailee siellä täällä. Sen sijaan, että oppiaines aiheuttaisi kiinteitä aktivaatioita aivoissa, tapahtuu siellä vähän sitä sun tätä.

Eric Kandelin tutkimukset osoittivat, että uusia synapseja – hermosolujen välisiä biologisia kytköksiä aivoissa – syntyy kertauksen kautta. Mutta niitä ei synny aivan hetkessä. Jos tarkkaavaisuus vaeltaa, ei oppikaan hulahda itsestään päähän. Jos opettaja tai oppiaines sen sijaan innostaa, muuntuu oppiaines toiminnallisiksi aivorakenteiksi tuossa tuokiassa. Vanha luentomallinen tapa opettaa onkin tullut tiensä päähän: tulevaisuuden oppija on itseohjautuva.

Normaalisti opettaja käyttää ison osan ajastaan esitellen oppimateriaalia. Yhdessä ajatteluun, joka lisäisi oppilaan tiedollisia valmiuksia ja kehittäisi ajattelun taitoja, on liian vähän aikaa. Todellista ongelmanratkaisua lapset joutuvatkin sitten usein puurtamalla opettelemaan yksin kotona ilman apua. Kaikilla ei ole kouluasioihin paneutuvaa aikuista vierellään. Koulujen tärkein tehtävä on mielestämme innostaa ajatteluun, ruokkia ihmisten tiedollista uteliaisuutta ja antaa valmiudet tiedon kriittiseenkin tarkasteluun.

Mitä nuoremista lapsista on kyse, sitä suurempi on yksilöllinen hajonta sen suhteen, missä taidollisessa ja tiedollisessa kehitysvaiheessa lapsi on. Tämä pätee myös siihen, kuinka nopeata vauhtia lapsi kehittyy siitä eteenpäin. Joku lapsi on kielellisesti lahjakas mutta motorisesti vielä kömpelö, eli yksittäiset taidotkin kehittyvät eri tahtia. Koulun oletus siitä, että lapset jakautuisivat osaamiseltaan Gaussin käyrälle johtuu siitä, että kullakin hetkellä näin tosiaan on. Yksittäisen lapsen kohdalla kehitys voi edetä pienin askelin tai välillä suurinkin harppauksin. Tilanne on hieman samankaltainen kuin pyöräilemään opeteltaisiin niin, että joidenkin lasten kohdalla eteenpäin mennään, vaikka vasta on opittu kääntämään etupyörää vasemmalle. Tai toisten, pyöräilyä monet niksit hallitsevien lasten kohdalla, käytetään edelleen varmuuden vuoksi apupyörää.

Itseohjautuvan oppimisen pioneeri Salman Khan perusti joitakin vuosia sitten vallankumouksellisen digikoulu Khan Academyn. Khanin mallissa perinteinen oppimistapahtuma käännetään nurinniskoin. Jos lapset saavat oppia omaan tahtiinsa, ei mitään Gaussin käyrää ole. Tällöin joka ikisestä tulee kymppi oppilas ennen pitkää. Khanilla on näyttää kovaa dataa ajatuksen tueksi: verkkosivusto kerää oppimistuloksia laajalta oppilasjoukolta. Eräässä kaaviossa nähtiin, että jos koe pidettiin kuukauden kuluttua oppimisen alkamisesta, monet lapset olivat osaamisen häntäpäässä ja näyttivät hitailta ja tyhmiltä; kouluarvosana olisi ollut kuuton. Kahdessa kuukaudessa nämä samat lapset olivatkin kehittyneet luokan kärkiosaajiksi: he suoriutuivat nyt kokeesta kymppi oppilaita paremmin!

Khanin menetelmässä lapset tutustuvat oppiaineeseen omaan tahtiinsa kotonaan. Kotitehtävinä on siis lähinnä innostavia videoita, joita lapset voivat tutkia silloin kun se parhaiten omaan viretilaan sopii. Luokkahuoneessa tehdään sitten tehtäviä. Samalla opettaja näkee Khan Academyn rajapinnasta, kuka osaa ja kuka ei – ja hän voi suunnata huomionsa niihin oppilaisiin, jotka apua todella tarvitsevat.

Lisäksi hän näkee, ketkä oppilaista osaavat jo jonkin alueen hyvin. Opettaja voikin ohjata tällaisen oppilaan neuvomaan aiheen kanssa vielä kamppailevaa oppilasta. Näin kumpikin oppilas syventää osaamistaan entisestään, eikä kolmenkymmenen mukulan luokkahuonekaan ole ongelma. Opettaja voi suunnata resurssinsa juuri sinne, missä niitä hyvän oppimistuloksen saavuttamiseksi tarvitaan.

Tämä ei ole tieteiskirjallisuutta, vaan jo todellisuutta Khanin vetämissä pilottikouluissa ympäri USA:ta. Tämä voi olla todellisuutta tänään myös suomalaisissa kouluissa: Khan Academyn saa käyttöön parilla hiiren klikkauksella osoitteesta *www.khanacademy.org*.

Tulevaisuuden koulussa ei ole lahjakkaita ja lahjattomia oppilaita. Sen sijaan tulevaisuuden koulussa on oppilaita, joista joka ikinen on mestari niissä asioissa, jotka juuri häntä kaikkein eniten kiinnostavat. Tieteellinen tutkimus on osoittanut tämän jo parinkymmenen vuoden ajan, ja nyt Khan Academy näyttää sen toteen käytännössä.

Tulevaisuudessa myös erilaisilla peleillä tulee olemaan tärkeä rooli oppimisessa. Taannoisessa *Wired*-lehden artikkelissa kysyttiin, kuinka moni lapsi pitää algebrasta. Ei varmaankaan juuri kukaan.

Mutta kuinka moni pitää *Angry Birdsistä*? Vallankumouksellinen *Dragon Box*-peli opettaa lapsille koukuttavan pelin keinoin kovan tason algebraa. Peliä pelanneet kahdeksanvuotiaat oppivat ratkomaan muutaman kuukauden pelailun jälkeen kolme tai neljä muuttujaa sisältäviä yhtälöitä.

Ihminen oppii, kun hän on kiinnostunut – ja kun oppiainesta on riittävästi saatavilla. Intialaisen Sugata Mitran kokeissa kävi ilmi, että intialaiset tamilinkieliset katulapset oppivat jopa englanninkielistä materiaalia, kun heidät jätetään tutkailemaan sitä tietokoneelta omaan tahtiinsa.

Eräässä koejärjestelyssä Mitra vei köyhälle alueelle tietokoneen, jossa opetettiin englanniksi kovan tason bioteknologiaa. Alueen lapset eivät osanneet sanaakaan englantia, ainoastaan äidinkieltään tamilia. Mitra asensi koneen ja jätti lapset sen pariin oman onnensa nojaan. Pian yksi lapsista omaksui opettajan roolin, ja ryhmänä lapset alkoivat perehtyä tietokoneelle tallennettuun informaatioon – huolimatta siitä, etteivät he edelleenkään ymmärtäneet sanaakaan siitä, mitä ruudulla luki.

Muutamaa kuukautta myöhemmin Mitra palasi takaisin ja kysyi, mitä lapset olivat oppineet.

”Emme mitään”, yksi lapsista vastasi.

”Sen obella, että DNA:n ongelmat aiheuttavat perinnöllisiä tauteja, emme ole ymmärtäneet yhtään mitään”, hän jatkoi sitten.

Jättämällä lapsille vapaaseen käyttöön täyteen ahdetun iPodin tai iPadin, läjäpäittäin kirjoja, palikka- ja logiikkapelejä sekä esimerkiksi erinomaisen Oppi & Ilo -sarjan tehtäväkirjoja, lapset voivat kokeilla omaan tahtiinsa mielenkiintoonsa sopivia juttuja, ilman painetta oppimisesta tai kokeista suoriutumisesta. Riittävän virikkeellisessä ympäristössä lapset oppivat ihan itsestäänkin: pienen lapsen halu oppia uusia asioita kun on loppumaton.

MITÄ AJATTELULLE TAPAHTUU HUOMENNA?

Lähitulevaisuudessa tapamme ajatella tulee muuttumaan radikaalisti. Tietoverkot ovat tulleet jäädäkseen. Niiden avulla voimme keskittyä kukin yhä enemmän omiin vahvuusalueisiimme. Voidaan toisaalta samalla kysyä, miten kykenemme tunnistamaan piilevät kykymme. Tässä tarvitaan myös toisen ihmisen hoksottimia, kannustusta ja innostavaa esimerkkiä. Et ehkä tiennytkään olevasi hyvä kokki, kunnes kaveri innosti kokeilemaan. Et uskonut nauttivasi esiintymisestä, kunnes työtoveri kannusti voittamaan ramppikuumeen ja huomasitkin puheenpidon sujuvan.

Ajattelusta tulee myös tietoverkkojen kautta uudella tavalla sosiaalista: kun mietit visaista kysymystä, saatat saada siihen vastauksen vaikkapa älylaseihisi muutamassa sekunnissa toiselta puolelta maailmaa. Tai sopivasti netin äärellä oleva ihminen Intiassa on juuri samaan aikaan

kuin sinä miettimässä samaa ongelmaa ja haluaa ajatella asiaa saman tien kanssasi.

Myös oppiminen tulee mullistumaan. Perinteisen ”just-in-case” (varmuudeksi) -oppimisen sijaan, jossa tietoa pöntätään siltä varalta, että sitä joskus tarvittaisiin, siirrytään ”just-in-time” (oikeaa tietoa oikeaan aikaan) -oppimiseen. Päärooliin nousevat oppimisen ja tiedonhaun metataidot. Perhosiä tai kivilajeja ei tarvitse muistaa ulkoa, jos tiedät, miten saat kaivettua tarvittavat tiedot salamannopeasti Googlesta tai Wikipediasta. Oleellista on, että ihmisen tiedollinen osaaminen kehittyi niin, että hän kykenee myös arvioimaan esille kaivamansa tiedon oikeellisuutta. Netissä kun on myös tiedon valepukuun puettua huuhaata. Tästä on tuore, varoittava esimerkiksi tiedemaailmasta: ns. avoimen nettijulkaisupolitiikan tieteellisten lehtien joukosta löytyi valelehti, jonka päätoimittaja on kopiologian, eli plagioinnin, ekspertti. Tämä ei naurata ainakaan tiedeyhteisöä, vaan osoittaa lähdekritiikin tärkeyttä. Tässäkin ihmisen ajattelun taidot ovat keskeisessä roolissa. Huijaus nimittäin paljastui, kun ryhmä tutkijoita ryhtyi salapoliiseiksi.

Virtuaalimaailmat tulevat varmasti yleistymään, ja voi hyvin olla, että niihin syntyy ihan omanlaisiaan virtuaalisia yhteisöjä. Jo nyt maailma on pullollaan hiljaiseen huoneeseen vetäytyneitä *World of Warcraft* -neroja, joiden oma identiteetti perustuu lohikäärmeitä niittäneeseen sankarihahmoon – eikä arjessa tapahtuvaan konttorityöhön. Tässä on sekä hyviä että huonoja puolia. Yhtäältä pelimaailmat voivat tarjota uudenlaisia mahdollisuuksia toteuttaa itseään. Toisaalta verkkopelit ovat

koukuttavia, ja niiden varjoon saattaa hyvin jäädä paljon sellaista, mikä olisi oikeassa elämässä arvokasta.

Digitaalinen ja todellinen maailma tulevat lähivuosina myös sulautumaan yhteen. Älylasien avulla GPS-navigaattorin nuoli leijaileekin maantien yläpuolella. Tulevaisuudessa voit valita, mitä lööppejä näet kaupan kassalla. Mieltä kutkuttavaan kysymykseen löydät salamana vastauksen, jonka lasien puhesyntetisaattori kertoo sinulle, aivan kuin toinen ihminen.

Myös aivo-ohjattavat laitteet tulevat yleistymään. Aivojen sähköistä eli EEG-signaalia mittaavia aivoliittymiä on jo nyt arkikäytössä: Emotiv-nimisen yrityksen valmistamalla aivopannalla voit ohjata ”ajatuksen voimalla” esimerkiksi tietokoneen hiiren osoitinta. Eräänä ideana tässä on se, että tietyn sanan ajatteleminen muuttaa aivojen sähköistä toimintaa. Ajattelemalla kyseistä sanaa toistuvasti, käyttöliittymä oppii vähitellen tunnistamaan sanaan kytkettyvän EEG-signaalin. Kyseinen signaali toimii sitten syötteenä, eli käskynä, käyttöliittymälle. Sen sensori tunnistaa sanan ”oikealle” EEG-signaalin, ja niin osoitin siirtyy oikealle. Lelujätti Mattel on puolestaan julkaissut pelin, jossa ilmapatsaan päällä leijailevaa palloa ohjataan ”keskittymällä”. Jälleen on kyse siitä, että keskittymisen aiheuttamaa muutosta aivojen sähköisessä toiminnassa rekisteröidään EEG-pannalla. Voittaja on se, joka keskittyy paremmin.

Sosiaalinen media tulee sulautumaan yhä enemmän arkeemme. Facebook tietää jo nyt sen, mitä sinä et tiedä. Lähitulevaisuudessa Facebook, Twitter sekä kysymys-vastauspalvelu Quoran

tyyppiset palvelut tuovat koko ihmiskunnan reaaliaikaisen tietotaidon älylaitteisiimme. Google toimii jo nyt älysi jatkeena. Kymmenen vuoden päästä omaa älyäsi saattaa terästää vaikkapa intialainen tuplatohtori, joka naputtelee älylasiesi ruudulle vastauksen visaiseen kysymykseen.

Lähitulevaisuus pitää sisällään paljon mahdollisuuksia, mutta myös uhkia. Nieleekö digimaailma meidät kokonaan? Jääkö perinteinen luonnossa samoileminen digitaalisten fantasiamaailmojen jalkoihin? Tuleeko meistä kaikista pian kyberneettisiä organismeja, kyborgeja? On tärkeää muistaa, että ei tässä eikä millään muullakaan elämänalueella käytetty väline ole itsessään hyvä tai huono. Keskeistä on se, miten sitä käytetään. Tuleeko tietoverkosta uuden inhimillisen tiedon jakamisen ihmemaa, vai tuottaako se uudenlaisia ja entistä eksoottisempia addiktioita aiheuttavia teknohirviöitä, riippuu täysin siitä, mitä me itse sillä teemme. Ja se puolestaan riippuu siitä, miten me ajatlemme.

SUOMI – MAAILMAN AJATTELUN KEHTO

Suomi saa kehuja ympäri maailman. Meillä on loistavat koulut, puhdasta luontoa, viehättäviä asuinalueita sekä varsin vakaat ja rauhalliset yhteiskunnalliset olot. Aivan hiljattain Suomi valittiin maailman onnistuneimmaksi maaksi. Suomessa on tilaa olla ja hengittää.

Kansalaiset ovat luku- ja kirjoitus- sekä kielitaitoisia, osaavat monenlaisia asioita. Täällä ei koko ajan rettelöidä kaduilla, vaan enemmänkin käytetään sanan säilää. Suomessa toisinajattelijan ei tarvitse pelätä vankilaan joutumista. Kansalaisoikeuksia kunnioitetaan. Mitkä mahtavat mahdollisuudet tämä kaikki antaakaan täällä asuville!

Suomalainen kouluosaaminen – ja halu kehittää sitä entisestään – tarjoavat huimat mahdollisuudet ajattelun keihäänkärkenä toimimiselle. Samaten taustamme teknologian kärkimaana mahdollistaa monia uusia ajattelun avauksia, joilla voi olla globaalisti merkittäviä seurauksia. Suomalainen teknologiaosaaminen ei rajoitu vain Nokiaan. Päinvastoin, uusyrittäjäkentällä käy tällä hetkellä sellainen kuhina, että on vain ajan kysymys, milloin nähdään seuraavia Rovion tapaisia menestystarinoita. Yrityshautomoissa erilaiset liikkeidet porisevat ja niiden varaan perustetut kasvuyritykset kokeilevat siipiensä kantavuutta. Polveilevat ajatukset ja unelmat, innostus ja usko onnistumisesta ovat niitä voimia, joilla vastatuulestakin selvitään onnistuneesti luovien sopivan myötäiseen menovauhtiin.

Meidän visiossamme Suomesta kehittyvä maailman ajattelun kehto, jossa on tilaa ajatella ja ajattelukykyisiä ihmisiä. Jos poliittista tahtotilaa on, Suomesta voi hyvin tulla uuden ajattelun Piilaakso: paikka, jossa erilaiset ajattelijat ja tekijät tukevat saumattomasti toistensa oivalluksia ja muuttavat maailmaa paremmaksi. Ajattelijat eri puolilla maailmaa haluavat ajatella kanssamme. Ajattelun edellytysten luojina me tarjoamme innostavan mallin muille.

Suomen kehitys maailman ajattelun kärkimaaksi edellyttää sitä, että emme tuodittaudu hienoihin PISA-tuloksiin tai menestystarinoihimme vaan tähyämme yhä edemmäs tulevaisuuteen. Koululaitoksemme toimii nyt niin hienosti, että huippulehdet ympäri maailmaa esittelevät sitä lähes utooppisena ihannekuvana. Tehdään siitä vielä parempi, ruokitaan ajattelun intoa. Eikä lopeteta tähän. Tartutetaan ajattelun kipinä mahdollisimman moneen ihmiseen. Suomalainen keskustelukulttuuri on vasta avautumassa uuteen aikakauteen. Puhutaan lisää. Vaihdetaan ajatuksia, naamatusten ja nettifoorumeilla. Ajatellaan yksin ja ajatellaan yhdessä.

Ajattelu on taitolaji. Se paranee sitä mukaa kun sitä harjoitetaan. Se, mitä ajattelulle tapahtuu huomenna, onkin viime kädessä kiinni siitä, kuinka taitavasti ajattelemme juuri nyt.

Osa 2:

AJATTELUN
KÄYTÄNTÖ

MIKSI AJATTELET?

”Ajattelen koska epäilen. Onkohan tämä näin? Mistä tiedän, että jokin asia todella on niin tai näin? Pöydän vaihtoehtoja: mitkä kolme tai neljä vaihtoehtoa normaalin kahden sijaan voisi olla parempia tai oikeampia tässä tilanteessa?”

Marko Kulmala

”Ajattelen, koska sydän-aiivot akselistoa ei voi asettaa lepotilaan. Nukkuminen lopettaa tietoisuuden, ei ajattelua. Ajattelen, koska olen kuullut huudahduksen: ajatella!”

Heikki Hiltunen

”Ajattelen koska se on tapani olla olemassa. Ajatteleamalla toteutan minuuttani. Ajatteleamalla voin luoda jotain uutta.”

Olli-Pekka Heinonen

”Ajattelen, koska se tekee elämästä mielenkiintoista.”

Marja Aarnipuro

”Ajatteleminen on osa omaa oppia nöyryydestä elämän edessä. Ajattelussa on siis kyse aiemman jatkuvasta kyseenalaistamisesta. Olenko ihan oikeasti asioista tätä mieltä, vai olenko vain tottunut ajattelemaan näin? Surullisinta olisi, jos jäisi oman mielensä poteroihin, vaihtaisi ajattelun, oppimisen ja harkinnan ns. periaatteeksi, joka vapauttaisi kokonaan kyseenalaistamisen, kehittymisen – eli ajattelun taakasta.”

Petri Rajaniemi

”Ajattelemalla varaudun tulevaan.”

Henna Virkkunen

”Ajattelen, koska jos päästäisi kaiken päässä liikkuvan äänenä ulos, eihän sitä kakofoniaa kestäis erkkikään.”

Mimmu Pekkanen

”Ajattelen, että tietäisin mielipiteeni.”

Riikka Sukula

”En ajattele, teen.”

Alex Nieminen

”Ajattelen, koska siten tekeminen on helpompaa.”

Simo Frangén

”Ajattelen seurauksia, en tekoja.”

Hanna Jensen

”Ihmisenä koostun tunteistani, ajatuksistani ja teoistani.”

Pertti Korhonen

”Ajatteleamalla järjestelen päätäni ja tunteitani. Ellen käsittele asioita ne muodostavat fyysisenäkin tuntuvaan tunnemöykyn.”

Minna Karhunen

”Aivojen tehtävänä on kehittää ratkaisuja loogisiin ongelmiin sähkö-kemiallisten prosessien tuloksena ja auttaa muuta elimistöä selviämään elossa.”

Jyri-Jussi Rekinen

”Saadakseni mielenrauhan.”

Heidi Ekholm-Talas

”Ajatusten synnyttäminen on palkitsevaa: tuntee onnistumisen iloa, riemuitsee omasta kekseliäisyydestään ja hoksaavaisuudestaan. Ongelmien ratkaiseminen tuottaa turvallisuuden tunnetta ja kokemuksen oman elämän merkityksellisyydestä.”

Rosa Meriläinen

"Ajattelen, koska en osaa elää ilman ajatuksia. Siitä sitten seuraa kaikenlaista."

Reetta Meriläinen

"Siksi, että voi säilyttää sen mikä on hyvin ja muuttaa sen missä on parannettavaa."

Sami Paatero

"Ajattelen koska elän. Elän koska pallea supistuu ja laajentaa keuhkoja, joihin pääsee virtaamaan ilmaa. Elän koska happi ilmasta kulkeutuu vereen. Elän, koska sydänlihaks supistelee ja veri vie hapen jokaiselle solulle, joiden mitokondriot valmistavat sen ja sokerin, rasvan tai aminohappojen energian avulla ATP:tä, jonka energiaa käyttää jokaisen solun jokainen proteiini jokaisessa solun kemiallisten reaktioiden tanssissa, jota kutsutaan elämäksi. Yksi näiden proteiinien toiminnan tuote solun sisällä on ajattelu."

Sussa Björkholm

"Ajattelen sydämellä. Siinä pulma."

Jaana Rinne

"Ajattelen, koska ajattelematta oleminen on haasteellisempää."

Jari Lähdevuori

"Kysymys 'Miksi?' sisältää vihjauksen siitä, että jokainen meistä olisi joskus 'valinnut' ajattelun tien. Kyllä evoluutio on tehnyt sen meidän puolesta. Jokainen ponteva yritykseni olla ajattelematta on päätynyt johonkin hengityskatkoksen tyyppiseen. Onko johtopäätös se, että ajattelu on ihmiselle elinehto, niinkuin siipien vimmattu heiluttelu linnulle: Kun lopetat, niin putoat?"

Kimmo Vehviläinen

"Fyysisistä syistä? Se on virkistävää liikuntaa aivoille, raikastaa oloa. Vilkas ajattelu on suorastaan kuntourheilua. Päätoiminen ajattelu... pitää varoa ylikuntoa."

Eija-Riitta Korhola

"Koska en kykene olemaan ajattelematta. Ja koska näin on, ajatusteni hallinta on yksi vaikeimmista ja tärkeimmistä tehtävistäni, itseni ja läheisteni takia."

Outi Mäenpää

"Ajattelen, koska se helpottaa."

René Söderman

"Ajattelen löytääkseni vaihtoehtoja sille asetukselle tai toimintatavalle, joka tuli ensimmäiseksi mieleen."

Pekka Sauri

”OMINTAKEINEN
AJATTELU
EDELLYTTÄÄ
AINA EPÄSOVIN-
NAISUUTTA.”

JORMA UOTINEN
PROFESSORI, KOREOGRAFI, TAITEILIJÄ

Mitä ajattelu on?

Ajattelen, siis olen. Filosofi Descartes on tiivistänyt ajattelun olemuksen.

Onko ajattelu tärkeää?

On kysymys tarpeestamme tietää ja ymmärtää maailman asioita. Ihminen pyrkii selviytymään ajattelun avulla. Ajattelu on fundamentaalinen tekijä elämänlaadun kannalta. Siksi se on tärkeää ja välttämätöntä. Ajattelu edellyttää huomioiden tekemistä, vertaamista ja erojen havaitsemista, henkistä aktiivisuutta.

Miten tieteenalasi näkee ajattelun?

Näkökulmani on taiteilijan, ei tieteenalan.

Ihmisen henkinen kehitys on riippuvainen aistitoimintojen jalostuneisuudesta. Aistitoimintojen ja taiteen yhtymäkohta on ilmeinen. Taide edustaa ihmisen kykyjen ja tajunnan aistillista puolta. Siksi se on niin luonnollista ja inhimillistä. Taide antaa eväitä maailman ymmärtämiseen ja auttaa sen jäsentämisessä.

Jos älykkyys ymmärretään monipuolisina henkisinä valmiuksina, taiteen merkitys älykkyiden ja ajattelun kehittäjänä on kiistaton. Taiteiden aktiivinen harrastaminen kehittää assosiaatiokykyä ja sen mukana luovaa ajattelua. Taiteen tukemana ihmisen tajunta ja tietoisuus kasvavat ja taidot käyttää erilaisia ilmaisukeinoja lisääntyvät.

Mitä sellaista tiedämme ajattelusta nyt, mitä emme tienneet esimerkiksi 10 vuotta sitten?

En ole seurannut tutkimusta ajattelusta, joten en voi sanoa, mitä emme tienneet 10 vuotta sitten. Omassa ajattelussani olen oppinut ymmärtämään, että elämä ei toteudu vakain loogisin askelin. Uudet ajatukset edellyttävät tietokokonaisuuksien hallintaa ja elämäkokemuksen yhdistelyä.

Voiko ajattelu olla huonoa?

Ajattelun avulla ymmärrys syvenee. Huono ajattelu johtaa moraalittomiin, järjettömiin tekoihin. Hitlerilläkin oli unelma Euroopasta.

Entä millaista on hyvä ajattelu?

Omintakeinen ajattelu edellyttää aina epäsovinnaisuutta. On myös uskottava intuitioon ja alitajunnan virtaan. Taidekasvatuksessa intuition merkitys on ymmärretty pitkään. Intuitio on luonnollinen osa ajattelua. Intuitiolla on suuri merkitys uuden löytämisessä. Hyvä ajattelu synnyttää viisasta, eettisesti kestävää toimintaa. Eettisyys on huonon ja vahingollisen hylkäämistä ja siten tien avaamista uudelle. Eettisyys ei ole jäykkiä periaatteita vaan tyhmyydestä ja osaamattomuudesta luopumista.

Miten ajattelua kehitetään?

Näkemisen, kuulemisen, tilahahmotuksen, kosketus-, liike- ja tuntoaistin varassa tapahtuu ihmisen tietoisuuden kehitys.

Keskittymiskyky, tahto ja muisti ovat välttämättömiä, keskeisiä tekijöitä kehittämään ajatteluamme. Kielen kehittäminen, käsitteiden selventäminen ja vaihtoehtojen etsiminen terävöittävät ajatteluamme.

Millainen on ajattelun tulevaisuus; onko ajattelu muuttumassa – jos kyllä, miksi? Mitä mahdollisuuksia näet ajattelun tulevaisuudessa? Entä haasteita?

Tarvitsemme kykyä vastaanottaa uutta informaatiota ympäristöstä ja antaa sen muodostua osaksi omaa maailmankuvaamme. Kun yhteiskunta muuttuu, muuttuvat myös ajatusrakennelmat, mallit ja asenteet. Runoilija Arto Mellerin sanat: *”Älä sano ’näin on ollut maailman sivu’. Se kääntyy.”*

Ajattelu on jokaisen ulottuvilla oleva avain hyvinvointiin. Ei tietenkään ole olemassa mitään reseptiä, jonka mukaan päästään varmaan lopputulokseen.

Joudumme kohtaamaan entistä monikulttuurisemman yhteiskunnan. On suuri haaste laajentaa ihmisten ajattelua, moraalista myötätuntoa. Tässä taiteella on merkittävää annettavaa. Tarvitsemme empaattista, analyttistä ja intuitiivista ajattelua ratkaisemaan monimutkaisen maailman ongelmia ja vastaamme tulevat uudet haasteet.

Jos olisit täysin vapaa rakentamaan päiväsi ajattelun ympärille, millainen päiväsi silloin olisi?

Päiväni rakentuvat ajattelun ympärille, rutiinitkin ovat ajattelua ja tietoisien valintojen tulosta. En voi luottaa ajatukseen, että joku toinen ajattelisi päiväni puolestani.

Mikä on tärkein asia mitä olet ajattelusta oppinut elämäsi aikana?

Ajattelu ei ole hetkittäinen älynvälähdys vaan elämänpituisen prosessi. On oltava valmis kaikkeen mitä saattaa tapahtua ja sopeuduttava johonkin järjestykseen mutta myös ajatukseen, että jokainen järjestys on muuttuva ja riittämätön.

JORMA UOTISEN VINKIT

Aistit avoinna.

Havainnoi, vertaa ja ymmärrä erot.

Keskity, fokusoi ja muista.

Selvitä käsitteet.

Esitä kysymyksiä.

Mieti vaihtoehtoja.

Uskalla ottaa riski.

Älä tyydy keskinkertaiseen.

Ylitä sovinnaisuuden rajat.

KETÄ IHAILET HÄNEN AJATTELUSTAAN?

”Osmo Soininvaaraa. Hän on hyvä esimerkki ihmisestä jonka ajattelua on pakko arvostaa vaikka itse olisi päätenyt olemaan asioista eri mieltä. Jos pitäisi nimetä populistismin vastakohta, se olisi Soininvaara.”

Timo Mäkinen

”Esa Saarista. Loistava ajattelija – filosofin kirkkaudella ja systeemisellä lähestymistavalla, hyvydestä ja universaalista rakkaudesta käsin. Vertaansa vailla.”

Pertti Korhonen

”Vaikea sanoa ihmisten ajattelusta; toiset osaavat ehkä viestiä ajatuksensa paremmin kuin toiset. Esimerkiksi Alexander Stubb on hyvä jäsentelämään ja kommunikoimaan ajattelunsa tuotokset.”

Jussi Hirvelä

"Ihailtavaa ajattelua ovat mun mielestäni esittäneet mm. Vilma Hänninen, Sofi Oksanen, Armi Ratia, Harri Koskinen ja Väinö Linna."

Sanna Nurmilaakso

"Tytärtäni 15 v."

Markus Leikola

"J. Nasaretilaista."

Atte Korhola

"Maanhiljaisia, tavallisia ihmisiä. Yleensä he puuttuvat fb-profiileista. Yleensä."

Heikki Hiltunen

"Hienoja ajattelijoita ovat vaikkapa Hilka Olkinuora, Margot Wallström, Elisabeth Rehn, Marianne Laxén, Tarja Halonen, Maj-Britt Grönberg, Elina Heiskanen, Ritva Siikala, Eeva Kilpi, Hillary Clinton, Märta Tikkanen, Anna-Maja Henriksson, Johanna Niemi, Anna Gavalda, Bodil Jönsson ... näin alkuun."

Eva Biaudet

"Ja siihen vielä jatkoksi Eva Biaudet."

Jyrki Karvinen

”JOS
MIELESI ON
MYRKYTTYNYT
JA KATKE-
ROITUNUT,
LÄHDE PYÖRÄ-
LENKILLE.”

OSMO SOININVAARA
KANSANEDUSTAJA, TIETOKIRJAILIJA

Mitä ajattelu on?

Ajattelu on tilanteen, havaintojen ja tunteiden analysointia sekä aikomusten suunnittelua. Ajattelu tapahtuu mielessä kielen kautta. Uusi käsite voi avata ajattelulle uuden väylän.

Miten tieteenalasi näkee ajattelun?

Tilastotieteen silmissä ajattelu on havainnoista kurinalaisesti tehtyjä johtopäätöksiä. Tilastotieteilijä osaa panna tälle säännölle rajat: sellaistaakin, jota ei ole mitattu, voi olla olemassa. Kaikista tilastotieteen soveltajista ei voi sanoa samaa.

Mitä sellaista tiedämme ajattelusta nyt, mitä emme tienneet esimerkiksi 10 vuotta sitten?

Tiedän että tiedämme aivojen toiminnasta enemmän ja tunteiden vaikutuksesta ajatteluun. Mielenkiintoinen piirre on, että tehtyään tavalla tai toisella päätöksen kahden vaihtoehdon väliltä, ihminen alkaa systemaattisesti vähätellä vastakkaiseen suuntaan vieviä argumentteja. Joka ei näin menettele, ei pysty tekemään päätöstä lainkaan.

Voiko ajattelu olla huonoa?

Voi olla. Epäjohdonmukainen ja epälooginen ajattelu on huonoa, vaikka se tukisi ”oikeita” asioita.

Entä millaista on hyvä ajattelu?

Minun silmissäni hyvää ajattelua on liiallisilta tunteilta suojattu, johdonmukainen ja innovatiivinen ajattelu. ”Out of the box” -ajattelu on parasta ajattelua, ellei se mene aivan liiallisuuksiin.

Miten ajattelua kehitetään?

Lukemalla, keskustelemalla (dialogi on keskustelumuodoista paras), miettimällä asioita kävellessä ja kirjoittamalla. Usein, kun kirjoittaessa ei oikein pysty aukottomasti perustelevaan väitettään, päättelystä löytyy lopulta aukko, ja väite on virheellinen.

Millainen on ajattelun tulevaisuus?

En usko, että ajattelu olisi paljon muuttumassa. Näen ennen kaikkea riskejä: hyvää ajattelua uhkaa kiire ja aivojen rasittuminen sekä liiallinen informaatiotulva. Lisääntyvä ja helpottuva tiedonsaanti ei ehkä parannakaan ajattelua. Me ”vanhan polven” tilastotieteilijät päivittelemme aina silloin tällöin, kuinka paljon huonommin olemassa olevia valtavia tietovarantoja analysoidaan huolimatta valtavasti parantuneesta laskenta-tehosta verrattuna siihen, miten vähästä pystyttiin päättämään niin paljon aiemmin.

Millainen olisi ajattelun ympärille rakennettu päivä?

Aloittaisin aamukahvin jälkeen shakkipelillä tai parilla netissä. Lukisin tunnin, mitä pohtimastani asiasta on sanottu tai menisin

ehkä lounaalle tältä kannalta kiinnostavan henkilön kanssa. Lounaalle olisi hyvä kävellä kilometrin verran. Tehokkaimmin ajattelee, kun yrittää laatia asiasta puhetta, koska suunnitellessaan asian valaisemista muille, tulee valaisseeksi sitä myös itselleen. (En kirjoita puheita, mutta teen ranskalaiset viivat). Kirjoitustyössä luovinta on tekstin rakenteen suunnittelu ranskalaisten viivojen avulla. Tekisin ajatusten lukkiuduttua tunnin kevyen pyörälenkin sen verran rauhallisella vauhdilla, että pystyisin pohtimaan työn alla olevaa asiaa. Pyörälenkin voi korvata kävelyllä. Joskus illan suussa ottaisin inspiraatiota antamaan lasin hyvää viiniä ja jatkaisin ajatusten panemista paperille (tai siis biteiksi).

Mitä olet oppinut ajattelusta elämäsi aikana?

Kiihkeässä tunnetilassa voimakkaisiin vastakkainasetteluihin nojaava ajattelu on huonoa. Jos mielesi on myrkyttynyt ja katkeroitunut, lähde pyörälenkille.

”IHMISET EIVÄT
OLE SYSTE-
MAATTISIA
KONEITA.”

GÖTE NYMAN
PROFESSORI EMERITUS,
FILOSOFIAN TOHTORI

Mitä ajattelu on?

Ajattelu on ihmisen itse ajattelemalla keksimä sana, siksi sitä kannattaa pohtia ja ajatella huolellisesti. Esimerkiksi sammakolle se on vuorenvarmasti hankala sana.

Ajattelu on kulttuuriympäristömme ohjaamaa sisäistä havaitsemista. Psykologit ja aivotutkijat puhuvat mielellään ajatteluprosesseista. En itse usko prosessikäsitteen hyödyllisyyteen tässä, se mekanisoi ihmistä ja jättää helposti elämyksellisyyden, mielikuvituksen, motivaation, luovuuden ja yksin ja yhdessä kokemisen ilon sivuun.

Ajattelu on luultavasti kehittynyt havaintoprosessien pohjalle ja pyrkii sisäisen maailman ja ulkoisen maailman jäsentämiseen niin, että voisimme elää maailmassa ennustettavasti. Ajattelu ottaa henkistä kuormaa pois havaintomekanismeilta, jotka olisivat muuten mahdollisimman tehtävän edessä informaattorikkaan maailman parissa.

Olennaista ajattelulle on välineellisyys. Välineet ovat joko sisäisiä (verbaalisia tai visuaalisia mielikuvia, tarinoita ja muuta huonommin tunnettua materiaalia) tai ulkoisia (paperi, kynä, kirja, ihmiset, tietojärjestelmät). Eläimilläkin on ajattelua, mutta sitä ei hyvin tunneta, kuten ei ihmisenkään ajattelua.

Kiinnostava kysymys on se, mikä on muistin ja ajattelun välinen suhde. Tietokone ei toimisi ilman muistia, sillä ei olisi mitään prosesseja. Ajattelu ilman muistia ei kai sekään olisi mahdollista. Oma kiinnostava juttunsa on myös kollektiivinen ajattelu, jolla on erityinen merkitys verkkojen ja yhteisösovellusten maailmassa.

Sen perustana oleva yksilöllinen ajattelu onkin kiinnostava ilmiö, jota pitäisi tuntea paremmin. Monta kysymystä on auki, esimerkiksi mitä on koordinoitu ja synkronoitu ajattelu yhteisöissä?

Onko ajattelu tärkeää?

On, mutta pakonomainen jumiutuminen ns. huippuloogiseen ja nerokkaaseen ajatteluun tai sen tavoitteluun voi estää näkemästä asioiden uusia puolia ja mahdollisuuksia. Shakkimestaritkin hahmottavat olennaisen, ei kaikkia toisistaan riippumattomia yksityiskohtia. Suuri osa maailman ongelmista on sellaisia, että niille ei ole yksiselitteisiä ratkaisuja parhaimmallakaan ajattelulla. Siitä huolimatta niiden pohdinta synnyttää tekemisiä, jotka parhaimmillaan vievät kohti uusia ratkaisusuuntia.

Miten tieteenalasi näkee ajattelun?

Psykologiassa ajattelun tutkimus on käsittääkseni murrosvaiheessa.

Suurin haaste ajattelun tutkimukselle psykologiassa on tällä hetkellä mielestäni luovan, elämyksellisen, kaoottisenkin ja komplekseja asioita tarkastelevan luonnollisen ajattelun ongelma: ihmiset eivät ole systemaattisia koneita.

Toinen merkittävä kysymys on ihmisten eroavaisuudet ja heidän omien ympäristöjensä mukanaan tuomat tavat ja mahdollisuudet ajattelussa. Uusi teknologia vain sekoittaa pakkaa, kun tiedollinen ympäristö on räjähtänyt ja kehitys vain jatkuu.

Mitä sellaista tiedämme ajattelusta nyt, mitä emme tienneet esimerkiksi 10 vuotta sitten?

Ei paljoakaan erityisen hyödyllistä, sellaista mitä sivistyneet ihmiset eivät olisi tienneet ennen psykologiatieteen aikaa. Aivotutkimus tietää nykyään esimerkiksi vain tämän: *”Mieleni minun tekevi, aivoni ajattelevi.”*

Käsitteitä on syntynyt lisää ja tunne- ja harhavaikutuksista puhutaan, mutta ne ovat vanhoja juttuja (niistä puhuttiin ja niitä tutkittiin jo 1970-luvulla). Eri paikkoja aivoissa tiedetään aktivoituvan, mutta vastaava tieto on saatu jo vaikkapa suomalaisten sodassa ampumien venäläisten ampumavammoista seuranneita neuropsykologisia oireita tarkastelemalla (Luria).

Kiinnostavaa on kylläkin kollektiivisen ajattelun käsite ja siihen liittyvät ilmiöt, mutta ei sekään aivan uutta ole, vaikka sitä nyt kovasti tutkitaankin.

Voiko ajattelu olla huonoa?

Pelkästään kriittisyyteen perustuva ajattelu tappaa enemmän kuin Raid ajattelun puutarhassa.

Laiskan ajattelun tuntee arkikäsitteistä, kun ei ole ollut voimia tai aikaa perehtyä vaativaan asiaan ja sen ydinkäsitteisiin. Vahinkoa aiheuttava ajattelu viljelee yleistyksiä tai väittämiä, joita on vaikea osoittaa oikeaksi tai vääräksi. Se pakottaa ihmiset ottamaan tiedollisen vastuun siitä, joka ei heille kuulu.

Alistunut ajattelu kumartaa valtaa. Joillakin on kyky estää lähipiiriä paneutumasta asiaan tavalla, joka on vallalla olevalle ajattelulle ongelmallista.

Entä millaista on hyvä ajattelu?

Hyvä ajattelu on omalta pohjalta ja omissa olosuhteissa tapahtuva ja siitä ponnistava henkinen suoritus. Sillä on lähtökohta. Jokin asia/voima/syy, joka antaa sille erityistä arvoa, väriä ja iloa. Hyvää ajattelua voi kommunikoida ja jakaa tavalla tai toisella muiden kanssa ja rikastaa sitä – tai arvioida uudelleenkin.

Millainen on ajattelun tulevaisuus; onko ajattelu muuttumassa – jos kyllä, miksi? Mitä mahdollisuuksia näet ajattelun tulevaisuudessa? Entä haasteita?

Merkittävin uusi teema tulee olemaan kyky ajatella tilanteissa, joissa yhtä ainoata ratkaisua ei ole näkyvissä, ongelmat ovat monimutkaisia, informaatiota on runsaasti, mielipiteitä ja analogia-väitteitä sinkoilee, ilmenee erilaisia paikallisia tai yleisiä (ei puolue- vaan valtapoliittisia) poliittisia painostustekijöitä.

Ensimmäinen edellytys onnistumiseen on rohkeus sietää tämä tilanne ja uskaltaa esittää näkemyksiä ja ratkaisuperiaatteita silloinkin kun varmuutta lopputuloksesta ei ole. On kyettävä kestäämään pikku-sieluinen ja tarkoitushakuinen kritiikki, joka hyödyntää tilanteen vaativuutta ja mieluusti tuhoaa uusien viestien – ja varsinkin hankalien viestien – tuojan. Tämä on arkipäivää Suomessa.

Kun tällaisia tilanteita tulee yhä enemmän vastaan, vähän kerrallaan opitaan tunnistamaan ne uuden ajattelun edellytykset joita siihen liittyy. Syntyy tarve uudelle ajattelun välineistölle ja yleissivistykselle siitä, mitä on kompleksisessa maailmassa toimiminen ja sen ongelmien yhteinen ratkaiseminen.

Jos olisit täysin vapaa rakentamaan päiväsi ajattelun ympärille, millainen päiväsi silloin olisi?

Aamulla aamiaisen jälkeen, kävisin raikkain aivoin pohtimani kysymyksen pariin (ohjelmointi- tai suunnittelutehtävä, kirjan luvun hahmottaminen, artikkelin osan laatiminen, tutkimuksen, talon tai puutarhan suunnittelu, tms. intohimoinen juttu, joka on meneillään). Aikaa menisi samalla energialla helposti neljä tuntia yhtämittaa asiaan paneutuen. ”Yhden asian aamupäivä”.

Sen jälkeen olisi tauko ja rutiiniasioiden (selvitykset, raportit, hankinnat, vastaamiset, hakemukset) hoitamista ja irrottautumista aamun hienosta puuhasta, antaen mentaalisen työn edetä itsekseen taustalla. ”Perusduuni”. Välillä purjehtimista täysin erilaisten kiinnostavien (eri teemat kuin tuo aamun ydinjuttu) asioiden parissa lukien, verkossa tai tuttujen kanssa kommunikoiden. Maailmaan perehtymistä monella eri ulottuvuudella.

Tämän jälkeen salille tai muuhun luovaan treenipuuhaan ja ajatukset irti kaikesta muusta, tilalle sali-, musa- tai muuta ajattelua. ”Peruskivaa elämää”.

Toipumista ja paneutumista kiinnostaviin näkemyksiin, teksteihin tai materiaaleihin milältä tahansa itselle merkitykselliseltä tiedon, taiteen tai muun tekemisen alueelta. Yhteydenpitoa innostaviin kollegoihin ja ystäviin Suomessa ja maailmalla.

Ja jos aamuduunin tekemisiin liittyy konkreettisia tuloksia, niin niiden katselmointi, kokeilu, testailu pienessä skaalassa.

Illalla vielä hetki ennen väsymistä aamun aiheen taustamateriaaleihin perehtymistä, jos siltä tuntuu. Tarinointia puolison kanssa mielissämme olevista jutuista.

Samalla alkaa jo virittyä nälkä seuraavan aamun ajattelua vaativaan tehtävään. Jos vielä tuntuu siltä, niin hiukan verran puuhaa aamuasian parissa. Yöllä saattaakin tapahtua jäsentymistä.

Kunnon yöuni.

Mikä on tärkein asia mitä olet ajattelusta oppinut elämäsi aikana?

Uskallus kokeilla uutta, vaativaakin ja siitä syntyvä motivaation voima jatkaa. Näin opin rakentamaan ja huoltamaan tietokoneita psykologina. Ajattelu kehittyi huimasti liikkumalla älyllisesti ja fyysisestikin sivusuunnassa eikä vain aina alas-ylös ja huipulle suoraan. Tämä sivusuuntaisuus ruokkii itseään ja aina löytyy uusia tapoja ajatella eri ”domaineissa”.

Omasta (silloin omaperäiseksi sanotusta) ajattelustani saadun, arvostamani tunnustuksen uskomaton voimauttava vaikutus. Se on minulle yliopistopiireissä tapahtunut kerran tai enintään kaksi Suomessa mutta useammin muualla elämäni aikana.

Anna siis tunnustusta muille kun sen paikka on. Uskalla ajatella omin voiminkin ja muista arvostaa muiden mitä kummallisimpiin asioihin liittyviä kykyjä.

GÖTE NYMANIN VINKIT

Selvitä kuinka eri ihmiset ajattelevat jostakin sinua kiinnostavasta ongelmasta. Mitä mielikuvia ja käsitteitä he käyttävät puhuessaan ao. kysymyksestä/ongelmasta?

Kehitä omia ajattelun mielikuvia, tarinoita ja sanoituksia juuri niin kuin se sinulle sopii, mutta hae muilta hauskoja ja erilaisia esimerkkejä. Varo yksinkertaistavia metaforia ja analogioita kun kyse on monimutkaisista asioista, kuten EU-tuet :)

Kokeile pieniä ja onnistuvia ratkaisuja (kun teet ajattelua vaativaa asiaa, vaikkapa kirjoitat, ohjelmoit, suunnittelet puutarhaa, lähestyt vastakkaista sukupuolta...). Näin opit itsestäsi.

Rakenna pienoismalleja tai muita konkreettisia versioita tai piirustuksia yms. asiasta jota pohdit ja ongelmasta jota ratkot tai jutusta jota suunnittelet. Se opettaa aina ja auttaa varsinkin monimutkaisissa tilanteissa näkemään ajattelun ongelmia ja ratkomaan niitä.

Älä käytä pääosaa älyllisestä energiastasi muiden ajatusten alas ampumiseen, koeta sen sijaan aina löytää ratkaisuja joko itse tai muiden kanssa yhdessä. Se kehittää omaa ajatteluasi. Toisten ideoiden alas ampuminen on useimmiten köyhää ajattelua ja tekee älyllisesti ja luovasti laiskaksi.

ONKO TODELLA NIIN,
ETTÄ AJATTELU ON
VAIN SITÄ, ETTÄ EI
VOI OLLA AJATTELE-
MATTAKAAN? KUTEN
HENGITTÄMINEN?

MIKSI SITTEN
VALITETAAN,
ETTEI OLE
AIKAA
AJATTELUUN?

”Mikä tabansa päässä liikkuva asia ei tyydytä ainakaan omaa ajattelun nälkääni. Kaiken arvokkaan eteen on ponnisteltava, myös ajatusten.”

Rosa Meriläinen

”Yleisajattelen’ koko ajan, mutta se ei välttämättä ole mitenkään analyttistä, vaan sellaista ’pitääköhän jäädä seuraavalla pysäkillä pois’. Sitten on sellaista erityisajattelua, jolle ei juurikaan tai välttämättä ole aikaa, esim. ’onko valittu toimintatapa paras mahdollinen ja jos ei ole, niin mikä olisi vaihtoehto’. Ja tuo jälkimmäinen ajattelu vie usein aikaa, koska ne oikeat kysymykset eivät välttämättä tule mieleen ilman tyhjää tilaa ja joutilaisuutta. Ehkä maslowmainen tarvehierarkia toimii myös ajatusten suhteen – jos on kiire, ajattelee vain välttämättömät perustarpeet, mutta jos on sellaista luksusta kuin tyhjää, vapaata aikaa, voi ajatella tärkeitä, suuria asioita.”

Janina Vilén

”Uuteen ajatteluun tarvitaan aikaa. Kesäisin sen huomaa – minulla karenssiaika on noin 9 päivää ennen kuin aivot uskovat, että nyt on lupa alkaa suoltaa aidosti uusia juttuja ilman että ne juuttuu tajunnan ruuhkaan.”

Petri Rajaniemi

"Minulla 'tehokkaimmat' ajattelut tapahtuvat hiljaisessa, kauniissa tilassa ja pitkällä, HITAILLA kävelyillä ja jos olen pätkäillyt kinkkisten asioiden kanssa edellisen päivän, heti aamulla sängyssä hyvin nukutun yön jälkeen."

Sussa Björkholm

"Yllättävään vaikeaa on ajatella, että voisinko ajatella tästä toisella tavalla? Haluaisinko? Minusta johtaminenkin on ajattelun johtamista."

Hanna Jensen

"Meilläkin rekrytointikriteerinä strateginen ajattelu ja käsitteellinen ajattelu mutta onko kukaan miettinyt mitä ne tarkoittavat ja pitääkö niitä mitata jotenkin?"

Johanna Saarinen

"Minulla asiat menee kahteen kategoriaan: 'pätkäilyyn' ja 'höyheniin'. Pätkäily on sitä arkista ajattelua, jossa on määrä, muoto, tavoite ja aikataulu tiukasti naulattu. Ja sitten on se toinen: ah, elämän hienoimpia juttuja kun ilman minkäänlaista tekemistä, painostusta, edes ajattelua asiat vaan ovat itsestäänselviä. Näen asiat, kokemukset, opit höyheninä, jotka sitten yhdistyvät kevyesti näissä ihanissa hetkissä. Tätä ei arvoosteta, sille ei anneta aikaa ja se on pelottavan 'epävarmaa'."

Camilla Tuominen

”HYVÄ AJATTE-
LU RAKENTAA
IHMISTÄ
JA MAAILMAA.”

MIKAEL PENTIKÄINEN
PÄÄTOIMITTAJA

Mitä ajattelu on?

Asioiden pohtimista ja arvottamista, mielen ja aivoitusten kirkastamista.

Onko ajattelu tärkeää?

Ihmisten maailmassa erittäin tärkeää, välttämätöntä. Se on ihmisen tehtävä, etuoikeus ja ilo.

Miten tieteenalasi näkee ajattelun?

Hyvää journalismia ei ole ilman ajattelua. Tätä työtä tekeville tarjotaan paljon ajatuksia. Ilman omaa ajattelua näistä tarjotuista ei synny ajateltua sisältöä, journalismia.

Voiko ajattelu olla huonoa?

Ajattelu sinänsä tuskin voi olla huonoa, mutta ajattelun tuomat johtopäätökset voivat olla huonoja. Yleensä huonoa jälkeä ja vastakaikua tulee, kun ajattelu jää tekemättä, sitä tehdään liian vähän ja liian kovassa kiireessä tai sitä ovat ohjanneet osviitat, joita ei ole riittävästi ajateltu.

Entä millaista on hyvä ajattelu?

Sellaista, joka rakentaa ihmistä ja maailmaa.

Miten ajattelua kehitetään?

Siihen on olemassa paljon keinoja ja tekniikoita. Tärkeää on jo sekin että antaa ajattelulle aikaa ja virikkeitä.

Millainen on ajattelun tulevaisuus; onko ajattelu muuttumassa – jos kyllä, miksi? Mitä mahdollisuuksia näet ajattelun tulevaisuudessa? Entä haasteita?

Kiivasrytmisen elämäntapa syö ajattelun edellytyksiä, ja se on vaarallista. Meidän pitää huolehtia siitä, että on mahdollisuuksia ja aikaa ajatella.

Jos olisit täysin vapaa rakentamaan päiväsi ajattelun ympärille, millainen päiväsi silloin olisi?

Varaisin enemmän aikaa ajattelulle, kiinnostaville keskusteluille, lukemiselle ja kirjoittamiselle. Tärkeää on myös liikkua ja sauna rauhasa. Saunassa on hyvä ajatella. On myös olennaista, että yöuni on riittävä, koska väsyneenä ajatus ei ole kirkas. Joskus on tärkeää myös ottaa etäisyyttä – mennä kauemmaksi ja katsoa omaa vastuuruutua ja maailmaa etäämmältä. Tärkeää on kohdata ajattelua, joka poikkeaa omasta.

Mikä on tärkein asia, mitä olet ajattelusta oppinut elämäsi aikana?

Minulle henkilökohtaisesti on tärkeää huolehtia ajattelun edellytyksistä: levosta, liikunnasta, virikkeistä, riittävästä ajasta ajatella, välillä etäisyyden ottamisesta.

”HYVÄ LOPPU-
TULOS ON
AJATUS KERTAA
TOTEUTUS.”

FRANK KORSSTRÖM
TOIMITUSJOHTAJA

Mitä ajattelu sinulle merkitsee?

Ajattelu merkitsee minulle uuden keksimistä, eteenpäin menemistä, asioiden yhdistelemistä ja ongelmien ratkaisemista - ovat ne sitten työongelmia tai yksityiselämän pulmia.

Työni on ajattelua. Pyrimme yhdistämään faktat ja sopivan ennakkoluulottoman ajattelun aiempaan kokemukseen vastaavanlaisista tilanteista, haasteista joihin olemme törmänneet. Pyrimme ratkaisemaan asiakkaidemme ongelmat luovalla tavalla, kuitenkin hyödyntäen hyväksi havaittuja viitekehyksiä ja ”työkaluja”. Oikeastaan voisi sanoa, että yhdistämme nykyhetken ajattelumme aikaisemman laadukkaan ajattelun tuloksiin. Samalla täytyy kuitenkin muistaa että pelkkä ajatus ei riitä. Minua häiritsee ajatus ajatuksista, jotka eivät johda mihinkään. Tarvitaan ennen kaikkea tekoja. Hyvälläkään mietinnöllä ei ole suurta arvoa ellei sitä toteuteta. Suomessa on ehkä viime aikoina ajateltu enemmän ja tehty vähemmän. Hyvä lopputulos on minulle ”ajattelu kertaa toteutus”.

Kuvaile tilannetta, jossa olet erityisen syvällä ajatustyössä

Syviä ajatuksia saattaa syntyä omassa yksinäisyydessä kun pohtii asioita, joskus alitajuisestikin. Loistavat ja luovat ajatukset syntyvät kuitenkin lähes poikkeuksetta kohtaamisten kautta. Ajattelu tarvitsee sytykkeitä. Muita tehokkaita ”triggereitä” löydän kirjallisuudesta, niin fiktiosta kuin ammattikirjallisuudestakin.

Missä ajattelet erityisen paljon, missä ajatus luistaa?

Endorfiini näyttää voitelevan aivonystyröitäni. Uusia ajatuksia syntyy lenkkipolulla.

Muunnatko ajatuksia jotenkin konkretiaksi; piirtämällä, kirjoittamalla, tekemällä jotain fyysistä?

Konsultilta edellytetään konseptuaalista ajattelua ja kokonaisuuksien hahmottamista. Piirtäminen on usein on hyvä tapa konkretisoida ajatuksia.

Miten jaat ajatteluaasi, millä foorumeilla?

Omia ja kollegoideni ajatuksia puidaan johtoryhmissä ja asiakastyöpajoissa. Silloin tällöin tarjoutuu mahdollisuus puhua isommillekin joukoille. Nautin myös siitä kun saan kuulla muiden ajattelun tuloksia. Se avartaa omaakin ajattelua.

Jos ajatus ei luista ollenkaan, miten saat ajattelun uudestaan luistamaan?

Ajattelu saa lisätehoa ryhmässä. Tulee mieleen useita tilanteita, joissa pitkään yksin tuloksitta työstetty ongelma on ratkennut viidessä minuutissa pienessä ryhmässä. Yhdessä tekeminen on syvällä Accenturen kulttuurissa. Tämä koskee myös yhdessä ajattelua.

Millainen on ajattelun tulevaisuus; onko ajattelu muuttumassa – jos kyllä, miksi? Mitä mahdollisuuksia näet ajattelun tulevaisuudessa? Entä haasteita?

Sinä missä kaikki tuntuvat puhuvat uhkista, itse haluan nähdä, että globalisaatio sekä sosiaalinen ja digitaalinen media kaiken kaikkiaan tuovat ainutlaatuisia innostavia mahdollisuuksia katalysoida uutta ajattelua ja luovat ennen kaikkea uusia tapoja mielenkiintoisten ajatusten jakamiseen.

Jos olisit täysin vapaa rakentamaan päiväsi ajattelun ympärille, millainen päiväsi silloin olisi?

Rutiinit pois alta nopeasti aamusta, sen jälkeen pienryhmätyöskentelyä luovasti koottujen ryhmien kanssa, joissa erilaiset näkemykset rikastuttavat kaikkien omaa ajattelua. Sellaisen päivän jälkeen ajattelee itsekkin aina paremmin. Onneksi työssäni myös usein on sellaisia päiviä.

”AIVOT
TARVITSEVAT
MYÖS
RUTIINEJA JA
RENTOUTUSTA.”

JOHANNA SINISALO
KIRJAILIJA JA KÄSIKIRJOITTAJA

Mitä ajattelu sinulle merkitsee?

Ajattelu on minulle kirjailijana yhtä aikaa työtä ja leikkiä. Suunnitelmallisen ajattelun avulla etsin aiheen, lähestyn teemaa eri puolilta, tuotan tekstille rakenteen ja analysoin fiktiolahmojen persoonaa ja käytöstä. Samaan aikaan minulla on mahdollisuus ja vähän velvollisuuskin päästää ajatukset temmeltämään pidäkkeettä – ajatuksen tasolla kaikki on vielä mahdollista, kaikki vaihtoehdot oikeita. Ajattelu muuttuu leikistä työksi vasta, kun alan tehdä valintoja ja pitäytyä niihin – silloin leikkikenttä muuttuu laboratoriodiksi. Minulle assosioiva, ryntäilevä ja vapaamuotoinen ajattelu teoksen suunnitteluvaiheessa on yhtä rakasta kuin pikkutarkka, faktoihin ja logiikkaan pohjautuva viimeistelytyökin.

Ajattelu sanana merkitsee minulle hyvin usein kyseenalaistamista tai spekulatiota, sitä että kurkistetaan vallitsevien käsityksien taakse.

Kuvaile tilannetta, jossa olet erityisen syvällä ajatustyössä

Uuden teoksen suunnittelu- ja ideointivaiheessa. Aivan oma lukunsa on elokuva- tai televisiokäsikirjoittaminen, jossa ajattelu-prosessiin on sisällytettävä ja nivellytettävä myös paljon teknistä, tuotantoprosessiin liittyvää dataa.

Ajattelun keskittyessä tiettyyn problematiikkaan, kuten teoksen teemaan ja sen orkestraatioon, huomaa kun jungilainen synkroniteetti alkaa hallita elämääni. Yhtäkkiä kaikkialla tiedotusvälineissä, ihmisten ohimennen kuulluissa keskustelunpätkissä ja lukemissani kirjoissa tunnutaan käsittelevän tulevan teoksen tematiikkaa.

Ilmiö on sama kuin raskaana olevan naisen taipumus nähdä kaikkialla äitiyttä ja vauvoja.

Missä ajattelet erityisen paljon, missä ajatus luistaa?

Olen, kuten monet muutkin kirjailijat, parantumaton prokrasti-naatikko ja siksi pystyn parhaiten syventymään tuottavaan ajatustyöhön olosuhteissa, joissa ei pysty kehittämään itselleen sijaistoimintoja esimerkiksi kodinhoidosta tai internetistä. Vetäytyminen pelkälle työlle pyhitettyyn tilaan, jossa ei ole paljoakaan muita virikkeitä, on ihannetila. Jos tilassa on vielä jokin fläppitaulun tai whiteboardin tapainen, johon pystyy visualisoimaan ajatuksiaan, se auttaa ehdottomasti. Passiivisempi, assosiativinen ja alitajuntaa kaiveleva ajattelu taas sujuu parhaiten kun tekee samalla jotain fyysistä ja toisista, kuten juokseminen, käveleminen tai ruoan valmistaminen.

Muunnatko ajatuksia jotenkin konkretiaksi; piirtämällä, kirjoittamalla, tekemällä jotain fyysistä?

Piirrän mielelläni kaavioita, aikajanoja ja visuaalisia hahmotelmia teoksen rakenteesta. Myös kaikenlainen verbalisointi – puhuminen tai kirjoittaminen – auttaa aina ajattelussa. Verbalisointi pakottaa konkretisoimaan ja rajaamaan ongelman ja siksi johdattaa helposti ratkaisumallien äärelle. Usein hyvin muotoiltu kysymys sisältää jo puolikkaan vastauksen.

Miten jaat ajatteluasi, millä foorumeilla?

Kirjoissani ja käsitkirjoituksissani, kolumneissa ja sosiaalisessa mediassa.

Jos ajatus ei luista ollenkaan, miten saat ajattelun uudestaan luistamaan?

Pienikin tauko, jonka aikana ajattelee jotain muuta kuin käsillä olevaa ongelmaa, yleensä auttaa. Kahvikupillisen valmistaminen, pelkkä vessakäyntikin voi riittää. Parhaiten solmut aukeavat fyysisessä rasituksessa. Olen jo käytännössä tottunut luottamaan siihen, että ratkaisut löytyvät viimeistään juoksulenkillä – siinä vaiheessa, kun hiki on kunnolla pinnassa ja kaikki keskittyminen muka maaston korkeuseroissa, ideat ja ratkaisut tulevat päähän välähtämällä.

Millainen on ajattelun tulevaisuus; onko ajattelu muuttumassa – jos kyllä, miksi? Mitä mahdollisuuksia näet ajattelun tulevaisuudessa? Entä haasteita?

Tietotulvamaailmassa ajattelun on kehityttävä koko ajan kriittisemmäksi tietolähteiden suhteen ja erityisen tärkeää on oppia erottamaan epäolennainen tieto olennaisesta.

Jos olisit täysin vapaa rakentamaan päiväsi ajattelun ympärille, millainen päiväsi silloin olisi?

Kirjailija on töissä koko valveillaoloaikansa ja suurimman osan yönestakin, joten en välttämättä edes haluaisi käyttää koko päivää silkkään työpohtimiseen. Aivot tarvitsevat myös rutiineja ja rentoutusta, joten jos rakentaisin päiväni ajattelun ympärille, työtuntieni jälkeen varmaankin katsoisin ja analysoisin jotakin kiinnostavaa elokuvaa, lukisin ajatuksia herättävää kirjaa tai ratkaisisin vaativaa ristisanatehtävää.

”EN STRESSAA
AJATTELUN
LUISTAMATTO-
MUUTTA.”

HELENA RANTA
OIKEUSHAMMASLÄÄKÄRI

Mitä ajattelu sinulle merkitsee?

Ajattelu on ”aivovoimistelua” parhaimmillaan. Koska asun yksin, ajattelen usein ääneen ja kuuntelen itseäni.

Kuvaile tilannetta, jossa olet erityisen syvällä ajatustyössä

Katselen omenapuita ja kasvihuonetta olohuoneen ikkunasta. Lintulauta on yhden puun alla, ja toivon näkeväni mahdollisimman monia lintuja.

Missä ajattelet erityisen paljon, missä ajatus luistaa?

Ajatus luistaa hyvin puutarhatöitä tehdessä ja haravoidessa syksyn lehtiä. Myös konserteissa vaivun usein ajatuksiini, joita siivittävät sävelet.

Miten jaat ajatteluasi, millä foorumeilla?

Viime vuosina minua on pyydetty puhumaan hyvin erilaisiin tilaisuuksiin. Kuulijani ovat eri-ikäisiä, asiantuntijoita, ”tavallisia” ihmisiä, eläkeläisiä, lukiolaisia jne. Viimeksi puhuin maailman kirjastokokouksessa elokuun alussa Helsingissä parille tuhannelle ammattilaiselle.

Jos ajatus ei luista ollenkaan, miten saat ajattelun uudestaan luistamaan?

En stressaa ajattelun luistamattomuutta. Poimin jonkun runokirjan hyllystä, luen lempirunojani ja sitten ajatus taas luistaa!

Millainen on ajattelun tulevaisuus; onko ajattelu muuttumassa – jos kyllä, miksi? Mitä mahdollisuuksia näet ajattelun tulevaisuudessa? Entä haasteita?

Ajattelua tarvitaan aina, mutta onko meillä kärsivällisyyttä antaa sille sen tarvitsema aika? Minulle ajattelu on suunnaton voimavara, ja siirryttyäni eläkkeelle (vaikka teen kyllä vielä töitä) olen nauttinut pitkästä aamusta, lehtien lukemisesta ja kiireettömästä ajattelusta.

Jos olisit täysin vapaa rakentamaan päiväsi ajattelun ympärille, millainen päiväsi silloin olisi?

Päivä ajattelun ympärillä alkaisi edellisen kohdan mukaisesti ja jatkuisi puutarhassa, talvella vaihtoehtoisesti uimahallissa tai hiihtoladulla. Rakastan runoa Läckiseppä Lindblad, mikä täydellinen päivä!

MISSÄ SAAT PARHAAT AJA- TUKSESI? ONKO PAIKALLA VÄLIÄ?

”Forsassa!!!”

Sanni Grahn-Laasonen

”Epäekologisesti suihkussa. Veden säästämiseksi ei siis voi ajatella kovin usein ;)”

Janina Vilén

”Keskustelussa inspiroivassa seurassa.”

Minerva Krohn

”Metsässä.”

Markus Torkki

"Tilanteessa jossa annan aivojen olla tyhjäkäynnillä enkä ollenkaan aktiivisesti ajattele: partaa ajaessa, suihkussa, juoksulenkillä, aamuyön kevyen unen aikana."

Pertti Korhonen

"Neuloessa. Käytän neulomista myös ihan ajattelutyöhön."

Anu Harkki

"Matkoilla. Poissa Suomesta. Yleensä jo lentokoneessa alkaa tapahtumaan. Niitä täytyy säännöllisesti hakea ulkomailta. Sitten tuoda niitä tänne toteutettavaksi."

Alex Nieminen

"Paikalla ei ole väliä. Hetkellä on."

Tarja Virmala

"Aamulla, yksin. Silloin kun vielä kävin töissä, auton ratissa Konalan suoralla."

Jussi Isotalo

"Ajatusten laatu paranee kun ajattelen viinitarhalla."

Riikka Sukula

”Suihkussa, hotellihuoneessa, lentokoneessa. Vieraassa kaupungissa. Uusi ja outo ympäristö sysää liikkeelle häiriintyneiden ajatusten ketjun ja joskus niistä tulee jotain, joskus ei.”

Marko Kulmala

”Uskon päähän pälkähdyksiin. Hetkiin, joissa puppugeneraattori yhtäkkiä tuottaa mielettömän oivalluksen. Ongelmana on niiden kadottaminen, jos ei satu olemaan paperia tai läppäriä paikalla.”

Olli Valtonen

”Aamusuihkussa on saatu monta juttuideoa ja tehty liuta lehtikonsepteja. Pitäisi melkein saada työsubdesuihku.”

Iina Thieulon

”Melkein missä tahansa eduskunnan ulkopuolella.”

Lasse Männistö

”Tylsyydessäkin syntyy usein paljon. Vaikkei se ole paikka, mutta tila se on, mielentila.”

Minna Von Reiche

”Ei tuon taivaallisen väliä.”

Hanna Jensen

”AJATTELUN
TULEVAISUUS
ON, VALITET-
TAVASTI, SIINÄ,
ETTÄ SIITÄ ON
TULOSSA
ENTISTÄ YHTEI-
SÖLLISEMPÄÄ.”

JYRKI LEHTOLA
KOLUMNISTI

Mitä ajattelu on?

Vastausten ja kysymysten tavoittelua. Sitä että yrittää miettiä näin yleiseen kysymykseen vastauksen, jossa ei käyttäisi sanaa ”prosessi” ja joka pystyisi nokkeluuden ja väistelyn sijasta ilmaisemaan jotain siitä, mitä on ajattelu, ja koska sitä ei nyt tapahtunut, on sekin eräs vastaus siihen, mitä ajattelu on.

Onko ajattelu tärkeää?

On, ajattelun avulla on joskus edes pieni mahdollisuus välttää tyhmien asioiden tekeminen, toisaalta tyhmien asioiden tekeminen voi kehittää ajattelua.

Miten tieteenalasi näkee ajattelun?

Jos ns. tieteenalani on ”mielivaltaisten asenteiden ottaminen maailmaan säännöllisin väliajoin”, tieteenalani näkee ajattelun 3–5 ajatuksena/asenteena, joiden toistamisen toivotaan turhaan kasvavan ajatteluksi.

Mitä sellaista tiedämme ajattelusta nyt, mitä emme tienneet esimerkiksi 10 vuotta sitten?

Jos olen oikein ymmärtänyt lukemiani aivotutkimusta esitteleviä kirjoja, olemme vuosi vuodelta vakuuttuneempia siitä, että ajattelumme lähtee liikkeelle asioista ja tunnetiloista, joista sen ei kannattaisi lähteä liikkeelle ja joista se päättyy väärään pisteeseen. Onneksi tämä ei ole aina negatiivinen asia.

Voiko ajattelu olla huonoa?

Voi, esimerkiksi silloin, kun ajattelun sijasta innostuu siitä, että minulla on tässä moraalinen asenne maailmaan, eikö se ole ajatus, on, on, hirveän hyvä ajatus.

Entä millaista on hyvä ajattelu?

Mitä vain. Muun muassa sitä, että pystyy perustelemaan kaksi toisilleen vastakkaista maailmanäkemystä yhtä vakuuttavasti.

Miten ajattelua kehitetään?

Ajattelemalla muita asioita kuin niitä, joita piti ajatella.

Millainen on ajattelun tulevaisuus; onko ajattelu muuttumassa – jos kyllä, miksi? Mitä mahdollisuuksia näet ajattelun tulevaisuudessa? Entä haasteita?

Ajattelun tulevaisuus on, valitettavasti, siinä, että siitä on tulossa entistä yhteisöllisempää. Sen seurauksena ajatuksemme muuttuvat helpommiksi, iskulauseen omaisiksi ja moralismimme sotkemiksi, kun voimme saada ajatuksillemme ”tykkäyksiä” niiltä, jotka ajattelevat yhtä yksinkertaisesti kuin itse ajattelemme. Perussuomalaisissa ei ole mitään ajateltavaa, mutta me kaikki olemme ajatelleet niitä viimeiset pari vuotta, koska niitä on helppo ajatella ja niitä koskevista ajatuksista seuraa helposti tykkäyksiä muilta, jotka eivät myöskään ole pystyneet ajattelemaan muuta kuin perussuomalaisia.

Jos olisit täysin vapaa rakentamaan päiväsi ajattelun ympärille, millainen päiväsi silloin olisi?

Eivätkö kaikki päivät aina rakennu ajattelun ympärille? ”Herätä lapsi kouluun” on ensimmäinen ajatus. Sen jälkeen voi saada pari toimivaa ajatusta, kunnes illan viimeinen ajatus on se, että lukee kirjasta jotain, jonka ymmärtää väärin.

Mikä on tärkein asia, mitä olet ajattelusta oppinut elämäsi aikana?

Ei se laatu, vaan määrä.

JYRKI LEHTOLAN VINKIT

Ajattele jotain muuta.

Aja autolla moottoritiellä. (Pyöräily tuottaa katkonaisempia, omasta itsestään liikaa innostuneita ajatuksia.)

Siivoa.

Lue jotain muuta.

Kävele.

Tee jotain muuta.

Ajattele viisi minuuttia ennen nukahdamista sitä, mitä piti ajatella.

Älä ole jatkuvasti samassa energiatilassa. Väsyneenä voi saada ajatuksen, jota ei pirteänä olisi saanut.

Humalassa voi ymmärtää kuluttaneensa viikon siihen, että oli tyhmä.

Tapaa muita ihmisiä.

Muiden ajatuksia ei kannata lähtökohteisesti epäillä, vaan ottaa ne vastaan, jolloin ehkä oppii muidenkin kautta jotain siitä, mitä ajattelu on.

Lue aiheesta, joka ei välttämättä kiinnosta sinua.

”HUONOTKIN
IDEAT PITÄÄ
SANOA ÄÄNEEN,
MUUTEN
NE JÄÄVÄT
JÄYTÄMÄÄN.”

LOTTA BACKLUND
KOOMIKKO, KIRJOITTAJA JA JUONTAJA

Mitä ajattelu sinulle merkitsee?

Ajattelu menee käsi kädessä luomisen kanssa, luovuus on ajattelua. Stand up –komiikka, kolumnit ja uusien tv-ohjelmien keksiminen on aina pohjimmiltaan ajattelua ja luomista, ja esitys, kolumni tai ohjelma on lopulta vain sen ajattelun esittely. Ajattelulle on kuitenkin yllättävän vaikea korvamerkitä aikaa, koska se näyttää laiskottelulta. Ja silti esimerkiksi kolumnien työstämisessä suurin osa ajasta ei mene siihen kirjoittamiseen, vaan siihen kuin jäsentää ajatuksiaan. Toisaalta ajattelu on kiitollista työtä, koska sitä voi tehdä missä vaan. Voin päättää vaikka että ”*tällä ratikkamatkalla töihin keksin seuraavan kolumnin idean*”. En tosin sitä yleensä tee, koska harhaidun ajattelemaan jotain muuta. Mutta teoriassa se olisi mahdollista.

Kuvaile tilannetta, jossa olet erityisen syvällä ajatustyössä

Kirjoittaessani. Jäsenän ajatusta kirjoittaessani, kirjoittaminen ”pakottaa” ajattelemaan.

Missä ajattelet erityisen paljon, missä ajatus luistaa?

Joukkoliikennevälineissä. En usko että jollakin random-bussilla -ajelu edistäisi ajatusprosessia, mutta bussi- tai ratikkamatka (töihin tai töistä) on yleensä sellainen hetki päivästä että lapsi on jo viety tarhaan, mutta työpäivä ei vielä ole alkanut. Se on eräänlaista ”No Man’s Landia”. Ykkösroolini ei ole enää mutsi eikä vielä työntekijä, jolloin ajatus ehkä voi kulkea jotenkin vapaammin. Ja kun se kulkee vapaammin, sieltä voi tulla

yhtäkkisiä oivalluksia. Usein ratkaisut, hyvät ideat ja keksinnöt tulevat, kun niitä ei purista tai kun ei edes etsi ratkaisua juuri tiettyyn ongelmaan (vaan ehkä toiseen).

Muunnatko ajatuksia jotenkin konkretiaksi; piirtämällä, kirjoittamalla, tekemällä jotain fyysistä?

Jos ajattelulla on selvä fokus, saatan piirtää tai käyttää post-it-lappuja. Pääasiassa istun kuitenkin päätteen edessä ja kirjoitan irtonaisia lauseita. Voi se tietysti olla paperiakin, mutta minun on kotoisampi keksiä juttuja tietokoneen äärellä, jolloin voin konkretisoida asioita nopeasti, ja ne toimivat pohjana lopulliselle esitykselle, paperille, memolle tai millä tavalla ajatukset sitten ikinä esitelläänkään.

Rakastan myös ideoimista muiden kanssa, silloinkin kun projekti ei ole oma. Silloin se vasta on helppoa, koska konkretia tai realismi ei paljon päätä pakota. Nyt kun kirjoitan tämän, tajuan, että minunhan pitäisi käyttää juuri sellaisia ihmisiä apuna omassa ”brainstormauksessani” ja ajattelussani.

Miten jaat ajatteluasi, millä foorumeilla?

Liian suuria kokonaisuuksia ei oikein kannata alaan vihkiyty-mättömän kanssa avata, koska se ei lopulta hyödytä. Yksi avainasia onkin se, että osaa rajata luovia kokonaisuuksia pienempiin osiin.

En vielä ole tarpeeksi oppinut hyödyntämään ”co-creationia” muussa ajattelussa. Blogiani voisin käyttää paljon enemmän kuin osaan,

kuten myös Twitteriä ja ehkä Facebookia. Pieniä harjoituksia olen tehnyt, mutta kaikissa näissä työkaluissa olisi aineksia paljon enempiin. Kolumni-ideoita sen sijaan jaan hartaasti (ehkä siksi että olen laiskistunut). Ennen pohdin ne alusta loppuun itse, mutta nyt jos minulla tulee idea, niin puhun siitä ihmisten kanssa, koska jokaiselta tulee aina jotain näkemystä, joka kehittää oman ajatuksen tai joita voi jopa käyttää sellaisenaan kolumneissa (etenkin jos pyytää luvan, ei siis saa sikailla).

Jos ajatus ei luista ollenkaan, miten saat ajattelun uudestaan luistamaan?

Haen lähikävelystä kahvin. Joudun menemään ulos, mutta tauko ei ole kohtuuttoman pitkä. Väliin voi myös tehdä jonkin ankean tai mekaanisen työtehtävän. Ja juttelu. Monesti se, että ”täytyy” keskustella jostakin asiasta, pakottaa itselläkin esiin uusia näkökulmia tai tapoja ilmaista asioita. Absurdia on, että ideat tulisivat ehkä parhaiten kylmiltään ja spontaanisti, mutta sessioille on nykytyössä aina varattava aika etukäteen.

Millainen on ajattelun tulevaisuus; onko ajattelu muuttumassa – jos kyllä, miksi? Mitä mahdollisuuksia näet ajattelun tulevaisuudessa? Entä haasteita?

Yhteisöllisyys ja jakamisen kulttuuri: sosiaalinen media on verkoston jatke, jossa voi ”olla” silloinkin kun ei ole ihmisten kanssa. Se tarkoittaa, että verkosto (ainakin jokin verkosto) on milloin tahansa ulottuvillasi. Se on johtanut siihen, että herkemmin tulee jaettua jo raakilemisiäkin ajatuksia omiin verkostoihin.

Silloin niihin voi tulla vasta-ajatuksia, kommentteja ja linkkejä. *”Hei tiedättekö mikä olisi upea juttu? Jos olisi palvelu, josta voisi kartasta etsiä kaunokirjallisuutta. Voisi tapahtumapaikan perusteella etsiä luettavaa”.*

Toisaalta idean laittaminen ulos, eteenpäin, voi johtaa siihenkin, ettei tartu siihen tarpeeksi. Kun ajatukset voi suodattamatta laittaa eteenpäin, ei niitä tule aina tarpeeksi palloteltua ja muhitettua. Laiskistuu ja olettaa että vuorovaikutus tekee tempunsa ja tekee raakileesta timantin. Minulla on teoria, jonka mukaan huonotkin ideat pitää sanoa ääneen, koska jos ei sano, ne jäävät jäytämään. Ajatukset pitää laskea tieltä pois, olivat ne sitten hyviä tai huonoja.

Jos olisit täysin vapaa rakentamaan päiväsi ajattelun ympärille, millainen päiväsi silloin olisi?

Kävisin aamulla lenkillä ja kaupassa. Ne ovat sellaisia asioita, joita rupeaa muuten jossain vaiheessa päivää pohtimaan tai potemaan huonoa omatuntoa, tai rupeaa kalenterin kanssa kelaamaan, miten saa kaiken hoidettua, ja silloin tulee alitajuinen ahdistus joka blokkaa kelat. Hoitaisin ”velvollisuudet” alta pois aamusta, koska sitten on paremmalla tuulellakin.

Parkkeeraisoin itseni johonkin keskustan kahvilaan. Tarvitsen mukavuudet (läppärin, netin, kahvia, vessan sekä pistokkeen mahdollista akunlatausta varten) lähelle, mutta haluan silti elämää ympärilleni. Saan aikaan asioita kahviloissa. Päivä olisi kiireetön siinä mielessä, että seuraavana aamuna ei olisi deadlinea, jolloin

ajattelun tuotos pitäisi jotenkin esittää. Deadline kyllä kannustaa konkretisoimaan tuotoksen, mutta ei edesauta ajatusprosessia. Kiiressä tulee vain hätäisiä ”ekoja ideoita”.

Hyvään ajattelupäivään kuuluisi myös nokkelien, reippaiden ja luovien ihmisten tapaaminen. On muutamia ihmisiä, joiden seuraan hakeudun joskus vain siksi, että heillä on niin luova ajatuksenjuoksu. Ja joisin paljon kahvia. Kahvi on minun luksukseni, se seesteyttää ja laittaa oikeaan tilaan.

MIKSI
TYÖPAIKKA EI
OLE SE PAIKKA,
MISSÄ IHMISET
SANOVAT SAA-
VANSI PARHAAT
AJATUKSENSA?
MITÄ PITÄISI
TEHDÄ, JOTTA
SE OLISI?

”Työnteko on parasta, ajattelua eniten inspiroivaa puuhaa ja työpaikalla on mahtavaa ideoida kollegoitten kanssa. Kysymys on siis johdatteleva :(”

Senja Larsen

”Vapaa ajattelu tarvitsee vapaan paineettoman tilan. Harvalla on töissä sellaista ilmapiiriä.”

Minna Karhunen

”Ajatus tulee muualla. Töissä se ajatellaan toteen.”

Riikka Sukula

”Pakko ja suuntaaminen tappavat parhaan ajattelun. Ajattelu ja seksi ovat siinä mielessä hieman samanlaisia. (Älkää ymmärtäkö väärin, kyllä seksi työpaikalla VOI olla ihan kivaa, mutta siitähän ei siellä maksetakaan.)”

Sussa Björkholm

”Olen ollut sellaisilla työpaikoilla, joilla ajatusten pallottelu esimerkiksi kahvilla ei ole ollut työtä, vaan laiskottelua. Työn tekeminen ja hyödyllisyys mitattiin siinä, miten paljon istui koneen ääressä, ihan sama mitä sillä koneella teki.”

Sini Korpinen

"Ennen vanhaan parhaat ideat piirrettiin tupakkatauolla klubiaskin kanteen. Se tapa on haihtunut savuna ilmaan. Mitä tuli tilalle?"

Jussi Isotalo

"Työpaikalla pitää tehdä asioita jotka 'näyttävät työnteilta'. Eli näpytellä tietokonetta. Työnteko ei ole enää esim. lapiolla ojan kaivuuta, mutta jotain fyysisiä elementtejä siinä pitää olla, jotta työnantaja mieltää sen työntekoksi."

Maria Kelter

"Luulen, että keskitymme töissä täyttämään niitä odotuksia joita kuvittelemme tehtävään liittyvän. On organisaatioita joissa visiointi ja luova ajattelu on määritelty sallituksi vain tietyille taboille. Samoilla taboilla on myös organisatorinen valta määritellä mikä on kyseisen organisaation parasta mahdollista ajattelua. Jos haluaa tulla hyväksi työntekijäksi, on omaa ajattelua säädeltävä tähän samaan suuntaan, muussa tapauksessa eriytyy toisinajattelijaksi eikä kuulu joukkoon. Tällainen 'ajattelukatko' pitää organisaation kurissa ja johtajistonsa nuhteessa, mutta ei vapauta niitä tehoja joita kaikkien ajattelu yhdessä muodostaisi."

Sara Kaloinen

”Missä tabansa voi ajatella yksin, mutta hyvällä työpaikalla voi ajatella yhdessä muiden kanssa. Mitä monimutkaisemmaksi maailma menee, sitä enemmän tarvitsemme yhteen kietoutuneita hermoverkkoja.”

Piia-Noora Kauppi

”Meidän tulisi nomadisoida työpaikat. Hylätä tyhjä, kalseat seinät ja muuntautua heimoiksi, jotka kuljeskelevat pitkin maita ja meriä vapaina ja virikkeitä ympäristöstä imien. Edes joskus ja jossain määrin.”

Timo Mäkinen

”KRIITTINEN
AJATTELU
EI TARKOITA
TOISTEN
AJATUSTEN
ALAS-
AMPUMISTA.”

MAIJA-RIITTA OLLILA
FILOSOFI, VALTIOTIETEEN TOHTORI

Mitä ajattelu on?

Tarkoitan ajattelulla tiedollisten uskomusten luomista ja niiden järjestämistä systemaattiseksi kokonaisuudeksi. Päähän tupsahtelevien mielteiden virta soljuu katkeamatta ilman ponnisteluakin; tätä virtaamaa en nimitä ajatteluksi. Ajattelua ei ole myöskään toisten ihmisten ajatusten automaattinen omaksuminen. Elämästä voi selvitä loistavasti ilman ajatteluakin. ”Ajattelemattomat” saattavat sopeutua ympäristöönsä helposti, kunhan muistavat vaihtaa uskomuksiaan aina yhteisöstä toiseen siirtyessään.

Useimpien ihmisten uskomusjärjestelmä lienee kasvatuksen ja omien yhteisöjen peruja, joten omaan ajatteluun murtautuminen ei ole sen enempää helppoa kuin mukavaakaan. On kunnianhimoista olettaa, että jonakin päivänä kykenisi keksimään aivan ”oman” ajatuksen, ainoan ja alkuperäisen, sillä jo pelkässä järjestämisessä on yllin kyllin puuhaa.

Ajattelemisen havaittavissa oleva merkki on yleensä se, että kykenee perustelemaan uskomuksiaan ja kertomaan, miten ne sopivat yhteen muiden uskomusten kanssa.

Miten tieteenalasi näkee ajattelun?

Filosofia ei yksinään kykene kuvaamaan ajattelua prosessina. Tämä on nykyisin kognitiotieteen kenttään kuuluva asia. Kognitiotieteen sateenvarjon alle sijoittuu paitsi filosofiaa myös psykologiaa, kulttuuri-antropologiaa, kielitiedettä, erilaisia neurotieteitä ja tietojenkäsittelytiedettä. Kognitiotiede tutkii esimerkiksi käsitteiden syntyä

ja niiden luonnetta, kielenkäyttöä, havaitsemista, tiedon prosessointia, muistia ja oppimista.

Ajattelulla voidaan tarkoittaa joko toimintaa itseään tai toiminnan lopputulosta. Jos tarkoitetaan älyllisten toimintojen tulosta, tullaan samalla kysyneeksi, ajattelevatko eläimet ja tietokoneet. Tavallisesti ollaan kiinnostuneita juuri inhimillisestä ajattelusta ja pyritään kertomaan, milloin se sujuu hyvin, eli loogisesti. Logiikkakin on jo ehtinyt siirtyä soveltavan matematiikan osa-alueeksi, mutta yhä edelleen ajattelun hyvyttä voidaan puntaroida logiikkaa apuna käyttäen.

Mitä sellaista tiedämme ajattelusta nyt, mitä emme tienneet esimerkiksi 10 vuotta sitten?

Viime vuosikymmeninä on kyetty osoittamaan, että ajattelu on kontekstuaalista: kun tarina kerrotaan eri tavalla, ihminen ottaa siihen kantaa eri tavalla. Erilaisissa yhteisöissä ajattelu on erilaista monissa asioissa: esimerkiksi individualismi ja holismi tuottavat erilaisissa yhteisöissä erilaisia havaintoja ja niihin perustuvia ajatuksia. Aivotutkimuksen keinoin on myös kyetty osoittamaan päättelyn systemaattisia virheitä, jolloin niihin voidaan löytää myös parannuskeinoja.

Entä millaista on hyvä ajattelu?

Yksi hyvän ajattelun muoto voisi olla kriittinen ajattelu, mikä tarkoittaa ennako-oletusten vaihtamista. Olettakaamme, että on keskusteltava vaikkapa eurokriisin ratkaisusta. Jokainen keskustelija

kysyy mielestään tärkeän kysymyksen. Yksi kysyy, mitä hyötyjä eurosta on Suomelle. Toinen kysyy, mitä eurosta eroaminen maksaisi. Kolmas kysyy, miten fiskaalinen integraatio voitaisiin toteuttaa. Vielä joku kysyy, mitä vaihtoehtoja nykyjärjestelmälle on. Näiden kysymysten nojalla jokainen kokoaa joukon uskomuksia – arvoja ja faktoja – joiden pohjalta päättely etenee. Näin ihmiset tulevat aivan erilaisiin lopputuloksiin, vaikka kaikki päättelisivätkin loogisesti.

On siis ihmeteltävä, miksi eri ihmiset kysyvät erilaisia kysymyksiä. Kysymysten taustalla ovat juuri erilaiset ennakko-oletukset. Ennakko-oletusten taustalla taas luuraavat erilaiset arvot. Jos haluamme laajentaa ja syventää ajattelua, on opittava vaihtamaan ennakko-oletuksia, jotta voi kokeilla erilaisia vaihtoehtoja. Kriittinen ajattelu ei siis tarkoita toisten ajatusten alasampumista, elleivät ne satu välittömästi itseä miellyttämään.

Miten ajattelua kehitetään?

Ajattelu vaatii ennen kaikkea rohkeutta. Jos aikoo johdonmukaisesti ajatella asiat loppuun asti, joutuu helposti vaarallisilta tuntuville vesille. Tekee mieli lopettaa ja palata tuttuun ja tavanomaiseen.

Jos vielä haluaa ilmaistakin ajattelunsa tulokset, pelottomuutta tarvitaan vielä enemmän. Yhteisöön kuulumista toteutetaan tavallisesti hokemalla samaa kuin kaikki muutkin. Jos omassa ajattelussaan on päätyneet erilaiseen lopputulokseen, mietteidensä ilmaiseminen voi tuntua riskialttiilta.

Jos olisit täysin vapaa rakentamaan päiväsi ajattelun ympärille, millainen päiväsi silloin olisi?

Jokaisen ihmisen jokainen päivä rakentuu ajattelun ympärille, hänen omansa tai toisten ajattelun. Jos haluaa ottaa vastuun omasta elämästään, on tarkistettava ne uskomukset, jotka ympäristöstämme tarjoutuvat. Jos tähän ei ole aikaa tai mahdollisuuksia, tulee eläneeksi parhaiten markkinoitujen ajatusten mukaisen elämän. Kun tämän huomaa, haluaa ehkä raivata kalenteria omia pohdintoja varten.

Ajattelemista ei valitettavasti voi ulkoistaa. Tilaajan pitäisi voida tarkistaa ulkoistamansa ajattelun tulokset, mutta juuri siihen ei ole eväitä, ellei ole itse ajatellut. Kun esimerkiksi liikkeenjohtaja ostaa ajatuksia, hän on ulkoisen ajattelijan armoilla.

MAIJA-RIITTA OLLILAN VINKIT

Ajattelun tehokkain este on 10 pienen vinkin maailma.

Omassa ajattelun määrittelyssäni systeemisen kokonaisuuden luominen on A ja O. Omaa uskomusjärjestelmää on jatkuvasti tarkistettava, vaikka omista rakkaista uskomuksista luopuminen tuntuukin tuskalliselta. Tunteet ovat tärkeä tekijä ajattelussa, koska juuri kyvyttömyys sietää luopumisen tuskaa estää ajattelua. Perustavanlaatuisia ajattelua – omien ennakkoletusten tarkistamista – voi mainiosti väistää harjoittelemalla kymmentä pikku vinkkiä.

Ajattelusta tulee hauskaa puuhastelua oikean työn ja elämän lomassa, elämän ikävyyden välttämiseksi. Tulokset ovat kaikkialla nähtävissä. Esimerkiksi politiikassa kelpaa populismi: pistemäinen yhden yksityiskohdan paisuttelu kokonaisuuden kustannuksella.

Oletetaan, että ihminen haluaa ajatella, mitä kuolevaisuudestamme ja elämän lyhyydestä seuraa. Miten elämä näissä oloissa pitäisi elää?

Kymmenestä – tai edes kahdestakymmenestä – pikku vinkistä ei taida olla suurta hyötyä.

”ME OLEMME
VASTUUSSA
SIITÄ, MITÄ ME
TUOMME TÄHÄN
MAAILMAAN.”

KATJA TUKIAINEN
TAIDEMAALARI JA SARJAKUVATAITELIJA

Katja Tukiaisen aamut alkavat aina samalla tavalla – sanomalehden parissa.

– On hirveän terveellistä tietää, mitä maailmassa tapahtuu. Siitä saa suhteellisuudentajua. Ihminen alkaa helposti etsiä draamaa, jos suhteellisuudentaju katoaa. Mielestäni me olemme kaikki vastuussa siitä, että elämme tässä yhteiskunnassa tiedostavina ihmisinä. Ajatukset lähtevät käyntiin, kun lukee sen sanomalehden.

Vaikka lukeminen ja tiedonkeruu näyttelevät tärkeää roolia ajattelu-työssä, kiteytyy Tukiaisen ajattelu loppujen lopuksi dialogiin.

– Sitä helposti ajattelee, että ajattelu on yksilön omaa puuhaa, istumista jossain kammiossa tai ateljeessa. Mutta todellinen ajattelu kristallisoituu keskustelussa, silloin kun tulee haastetuksi ja joutuu terävöittämään omaa ajatteluaan. Parasta on, kun pääsee väittelemään, Tukiainen toteaa ja jatkaa:

– On sanonta, että jos joku ajattelee täysin päinvastoin kuin sinä, niin silloin keskusteluun ei kannata uhrata energiaansa. Minusta se on juuri päinvastoin. Täysin vastakkaiset ajatukset voivat synnyttää jotain mahtavaa. Mutta olenkin vähän idealisti, haluan aina uskoa hyvään. Täysin vastakkaiset ajatukset voivat muodostaa sillan ja rauhan.

Tukiaiselle ajattelu on pääasiallisesti ratkaisujen hakemista. Silloin ajattelusta, jostain hyvinkin abstraktista, tulee nopeasti jotain käsin kosketeltavaa.

– Minulle sanottiin aina nuorena, että älä ajattele niin paljon. Mutta minusta tuntuu, että aina on mahdollista keksiä joku ratkaisu. Ajattelemalla löydetään ratkaisuja, ja ratkaisut ovat konkreettisia. Ajattelu on alkusysäys toiminnalle.

Konkreettisenä taiteilijan ajattelu näkyy tietysti myös taideteoksissa.

– Kuvataiteilijan työ on visuaalisten ratkaisujen luomista. Kun olen työhuoneella ja ajattelen töitä, haen visuaalisia ratkaisuja. Mutta se ei ole verbaalista ajattelua. Se mikä näkyy maalauksissa, tulee silmän ja fysiikan kautta.

– Yleensä maalaus alkaa siitä, että minulla on joku ajatus. Esimerkiksi äskettäin minulla oli ajatus tytöistä, jotka lepäävät nurmella ja nurmelle on tullut nuuskimaan yksisarvinen. Tämä voi kuulostaa vähän hassulta, mutta se oli se ajatus ja aloin tehdä sitä ajatusta kankaalle, yrittäen tavoittaa sen tietyn tunnelman.

– Lopputulos ei kuitenkaan ole ikinä juuri se mitä olin ajatellut. Maalaus on lopputulema minun ja materiaalin – öljyvärin, siveltimen, sidosaineen – välisestä dialogista. Minulla on joku, joka vastaa ja toimintani muuttuu sen mukaan, mikä vastaus oli. Se on se hienous. En ikinä pysty tekemään toista samanlaista vetoa, koska siihen tilanteeseen ja hetkeen ovat vaikuttaneet niin monet asiat, vastus kankaassa ja kuinka paljon maalia siveltimessä oli. Lopputulos on jotain enemmän kuin se, mitä olin ajatellut. Haluan aina sen vastapuolen siihen mukaan. Olisi hirveän tylsää, jos maalaukset olisivat aina sellaisia kuin olin kuvitellut.

– Ja siinä vaiheessa kun katsoja näkee maalauksen, alkaa taas uusi dialogi. Eri ihmiset lukevat niitä eri tavalla ja niin dialogi taas jatkuu. Välillä teoksista syntyy sellaisia katsojalähtöisiä tulkintoja, joita en ole osannut ennakoida. Enkä ajattele että minun olisi pitänyt ennakoida, taide saakin olla ennakoimatonta. Teokseni voivat hyvin olla viisaampia kuin minä, eli katsojat ovat viisaampia kuin minä.

Tukiaiselle kuvataiteen tekeminen – omien ajatusten tarjoaminen visuaalisessa muodossa – on ollut palkitseva kokemus ja keino marssittaa hyvää maailmaan.

– Teoksissani on paljon tyttöjä, oikeastaan tyttöarmeija. Pidän tuosta tyttöarmeija-sanasta, siinä on samassa kiltteys ja anarkia, pehmeys ja kovuus. Ne taistelevat, mutta hyvän puolella, pehmein, humoristisin keinoin. Jaan teoksissa kokonaisimpana elämänarvoni.

– *”Be kind, not stupid.”* Se, että on kiltti, ei tarkoita sitä etteikö ajattelisi. Kyyniseen on niin helppo mennä. Mutta kyynisyys on merkki masennuksesta. Me olemme koko ajan vastuussa siitä mitä me tuomme tähän maailmaan.

”MINUA
KIEHTOO
TEKNOLOGIA,
JOLLA IHMIS-
JA KONEAIVOT
VOITTAISIIN
YHDISTÄÄ.”

ANJA SNELLMAN
KIRJAILIJA

Mitä ajattelu sinulle merkitsee?

Ajatteleminen on elämän mittainen prosessi, ajattelu on työni.

Kuvaile tilannetta, jossa olet erityisen syvällä ajatustyössä

Olen syvällä ajattelussa kirjoittaessani, lukiessani, kävellessäni, uidesani, maatessani rannalla meren kohina korvissani.

Missä ajattelet erityisen paljon, missä ajatus luistaa?

Ajattelen kävellessäni, verryttelen mieltäni. Puhun ääneen. Haen rytmiä.

Muunnatko ajatuksia jotenkin konkretiaksi; piirtämällä, kirjoittamalla, tekemällä jotain fyysistä?

Kirjailija kun olen, kirjoitan ajatuksiani muiden luettaviksi. Tuoreen työni psykoterapian keskeinen ydin on myös ajattelussa; uudelleenajattelussa, näkökulmien vaihtamisessa, avussa piintyneiden ajattelutottumusten muuntamisen kautta. Kirjailijana avaan, artikuloin ajatuksiani muille. Psykoterapeuttina kuuntelen tarkoin toisen ajatuksia ja sanoitan niitä ihmisen itsensä kuultavaksi.

Miten jaat ajatteluasi, millä foorumeilla?

Jaan ajatteluani romaaneissa, runoissa, lauluteksteissä, kolumneissa, tv-journalistin työssä, ja ideoimalla uutta vaikkapa alumniyhdistyksen

hallituksessa tai Suomi-Somalia-seuran johtokunnassa. Tulevana psykoterapeuttina jaan ajatuksiani sekä koulutuksen dialogeissa että ohjatussa asiakastyössä.

Jos ajatus ei luista ollenkaan, miten saat ajattelun uudestaan luistamaan?

Jos ajatus ei tunnu luistavan, lähden kävelemään meren rantaan tai metsään, tai lähden uimaan, tai treenaamaan aerobikkia, body pumpia tai kahvakuulaa. Endorfiinityrsky ja happi auttavat luistoon.

Millainen on ajattelun tulevaisuus; onko ajattelu muuttumassa – jos kyllä, miksi? Mitä mahdollisuuksia näet ajattelun tulevaisuudessa? Entä haasteita?

Keinoälytutkimus kiinnostaa minua. Stephen Hawking ennusti kymmenisen vuotta sitten, että teknologian kehitys johtaa lopulta siihen, että keinoäly peittoaa ihmismielen. ”Tietokoneiden suorituskyky tuplaantuu 18 kuukauden välein. On olemassa riski, että ne tulevat älyllisiksi ja valtaavat maailman,” Hawking varoitti.

Jotkut tutkijat ovat suunnitelleet tulevaisuuden superihmisiä, joilla on normaalia suuremmat aivot ja erittäin korkea älykkyysosamäärä. Minua kiehtoo teknologia, jolla ihmis- ja koneaivot voitaisiin yhdistää, ja keinoälyteknologia muokkaisi itse ihmistä.

Toisaalta: kekseliäs teknologia ja sen myötä massaviihteen totaalinen läsnäolo arjessa, ajankuluviihteen lisääntyminen vaikkapa ns. korkeakulttuurin ja laatujournalismin kustannuksella on jo nyt johtamassa meitä kohti ajattelun kapeutumista ja yhdenmukaistumista, mutu-tyhmistymistä ja tylsistymistä.

Jos olisit täysin vapaa rakentamaan päiväsi ajattelun ympärille, millainen päiväsi silloin olisi?

Olen valmis rakentamaan päiväni ajattelun ympärille kirjailijana, osa-aikajournalistina ja psykoterapian opiskelijana. Kirjoitan, luen, opiskelen, kävelen, treenaan, otan happea, haen yksinäisyyttä, tapaan ihmisiä, kuuntelen muiden ajatuksia.

Lopuksi:

HAVUKKA-
AHOSTA
HOO-
MOILASEEN



AJATUKSIA
AJATTELUN
TULEVAISUU-
DESTA: MALLIA
HAVUKKA-AHON
AJATTELIJASTA

GÖTE NYMAN

"Havukassa taas ajatellaan, niin! Tiktaattorit ja kepulitouhut isketään matalaksi, upotetaan murahautaan ja isketään juntalla päähän... Salakavaliala ja robmuja isketään ajatuksella turpaan, eikä heillä ole nokan koputtamista. Ajatus on vapaa kuin hiirihaukka eikä lähe piikkilankaleirille, ee, ee! Ei lähe ajatus leirille, ei koskaan!" (Veikko Huovinen: Havukka-ahon Ajattelijä)

Tietokoneiden aika on synnyttänyt harhan, että ajattelu olisi vain ongelmien ratkaisemista, nerokkaasti tai tyhmästi ja että toiset meistä olisivat siinä huonompia tai parempia. En ole koskaan tavannut näissä omissa yhteyksissäni näkemystä, että ajattelu olisi myös olennainen osa jokaisen ihmisen sielunmaisemaa – henkeä, tyyliä ja värejä.

Kaikilla ihmisillä on kyky värittää ja maisemoida oma sisäinen maailmansa tavalla, jolla he ajattelevat asioista, itsestään ja muista. Ei ole lainkaan yhdentekevää, missä ajattelun maisemassa elämme. Tämä uskomaton taito kehittyy jatkuvasti, läpi koko iän, mutta uskon, että sen suuntaviivat synnytetään aikaisin ja että niitä on vaikea matkan varrella muuttaa. Siksi ajattelun tyyli maailmaa pitää viljellä: opettajat, vanhemmat, ystävät ja kollegat voivat sitä tehdä.

Mutta päävastuu sisäisen maailman väreistä – se on meillä itsellämme.

Daniel Kahneman sai Nobelin osoittamalla ihmisen olevan altis ajatteluharhoille. Esimerkiksi erilaisissa tutkimuksissa ihmiset ratkaisevat saman ongelman eri tavoin riippuen

esimerkiksi siitä, mitä lähtöoletuksia teemme ihmisistä, joita päätöksemme eli ajattelumme koskee. Onko kyse esimerkiksi pelastettavista vai kuolonuhreista.

Tämä ihmisen ajattelun harhaisuutta koskeva ihailu kertoo paljon nykyajasta: ajatellaan esimerkiksi, että nämä Kahnemanin soveltamat testiongelmien ovat nimenomaisesti ajattelun, eli ongelmanratkaisun, haasteita koska niiden loogis-formaalinen sisältö on sama. Näin ei ole.

Kun ihminen hahmottaa jonkin ongelman omalla tavallaan, hän on samalla tehnyt inhimillisen teon, johon kuuluu myötätuntoa, huolta, pelkoa, ahneutta – kaikkia inhimillisen elämän tulevaisuuden näkökulmia. On aivan oma kysymyksensä millaisia päätöksiä tästä loppujen lopuksi seuraa, mutta sen tavan, jolla asioita hahmotamme ja miten niistä ajattelemme, määrittää ihmisen itsensä sisäinen maailma.

Juuri siksi esimerkiksi psykopaatti on meille vaikea ymmärrettävä. Hänellä ei ole niitä inhimillisiä harhoja jotka ovat meille arkipäivää ja inhimillisyyden perusta.

Se, mitä tutkijat sanovat usein ajattelun harhaksi, on siis ihmisyyttä parhaimmillaan. Ajattelumme sisältö on väriltään, maisemaltaan ja kokemuksiltaan erilainen riippuen siitä olemmeko pelastamassa ihmisiä vai uhraamassa heitä.

Meidän on luonnollisesti opittava tekemään viisaita päätöksiä, mutta arvokasta on myös kehittää sellaisia ajattelun tyynejä, jotka

rikastuttavat sisäistä maailmaamme ja tekevät sitä myös muille ihmisille, jotka kanssamme toimivat. Siksi on tärkeää pohtia myös niitä värejä ja maisemia, joita tapamme ajatella meihin itseemme ja muihin ihmisiin synnyttävät.

Kärjistäen voi kysyä, kuinka käy ns. pitkässä juoksussa kahdelle eri ajattelijatyypille: hyötyä optimoivalle ja ajattelun harhoja tehokkaasti minimoivalle ongelmanratkaisijalle ja toisaalta inhimillistä painotusta suosivalle, ajattelun harhoille alttiimmalle, sisäisen ajattelun tyyliäitaurille?

Tutkijoilla saattaa olla tapana sisäpiirissä puhua oman alan muista tutkimusryhmistä vihollisina. Sen tuloksena ajattelu kuitenkin värityy taisteluiden, vastakkainasettelun ja muun destruktiivisen materiaalin mukaisesti.

Entä jos me sen sijaan ajattelisimme kollegoitamme samalla universumin tutkimusmatkalla olevina miehistön jäseninä ja seikkailutovereina? Voisiko se olla tärkeä osa ajattelun tulevaisuutta?

PIENI AJATTELU- SANASTO

SIMO FRANGÉN

Aivopesu

Yleensä puhtaus ja hygienia ovat suositeltavia, mutta aivojen kohdalla tämä ei päde. Aivot ovat hellävaraisempia kuin silkki. Peseepä ne millä tavalla tahansa, aina ne kärsivät. Varsinkin aivojen pesu pesukoneessa on tosi tyhmää. Jos aivot tulee kuitenkin erehdyksessä pestyä, ne kannattaa lähettää Pohjois-Koreaan, jossa aivopestyille aivoille on paljon käyttöä esimerkiksi valtionhallinnossa.

Aivopieru

Älytön, typerä tai käyttökeltoton idea tai kommentti. Verrattuna tavalliseen pieruun aivopieru ei kuitenkaan haise. Mutta myös aivopierun jälkeen tuulettaminen on suositeltavaa, nimenomaan aivopierun päästäneen henkilön aivojen tuulettaminen.

Aivot narikkaan

Kuvaannollinen sanonta siitä, kun pyritään lakkauttamaan oma aivotoiminta ja ryhdytään rentoutumaan. Suomessa tämä tarkoittaa

sitä, että juodaan alkoholia niin kauan, että äly on ämpärissä. Aivot voidaan jättää narikkaan myös konkreettisesti. Nimittäin aivoja saatetaan käyttää ravintona. Esimerkiksi Yhdysvaltain eteläisissä osavaltioissa tunnetaan ruokalajina porsaan aivot paistinkastikkeessa. Ruokalajeja, joissa on käytetty eläinten aivoja, tunnetaan myös Ranskassa, Meksikossa, Kamerunissa ja Indonesiassa. Jos aivoja aikoo syödä, niitä ei kannata ravintolassa käydessään jättää narikkaan, vaan mieluummin jääkaappiin tai pakastimeen.

Aivovuoto

Työikäisten koulutettujen ihmisten muuttaminen maasta toiseen. Yleisessä kielenkäytössä aivovuodolla on kielteinen leima. Oikeasti aivovuoto on yliopistoissa keksitty rasistinen käsite, jolla paheksutaan ja yritetään rajoittaa eri tavalla koulutettujen ihmisten liikkumisvapautta. Taustalla on ajatus siitä, että vähän koulutetut eivät saa tulla meidän maahamme ja korkeasti koulutetut eivät saa lähteä pois meidän maastamme.

Ajattella

Tarkoittaa mitä tahansa aivotoimintaa. Kun toinen pohtii, söisikö vielä yhden karkin ja toinen ratkaisee Poincarén otaksuman, niin molemmissa on kyse ajattelusta. Usein korostetaan ajattelun ensisijaisuutta tekoon nähden, ”*Pitäisi vähän ajatella ensin*”. Kannattaa joskus kokeilla myös sitä, että ajattelee sekä ennen tekoa, sen aikana että teon jälkeen.

Ajattelen, siis olen

Latinaksi Cogito ergo sum. René Descartesin filosofinen lausuma. Descartes epäili etenkin aistihavaintoja, mutta hänen mukaansa vähintään subjektin henkisen minän, ajattelevan mielen, on oltava olemassa, koska se epäilee aistien antamaa todistusta. Tästä voi tehdä päätelmän, että jos jokin eloton esine, esimerkiksi tämä kirja, ei pysty ajattelemaan, ei ole lainkaan varmaa, onko tätä kirjaa ollenkaan olemassa. Tällä perusteella voit vaatia kirjasta rahoja takaisin.

Ajattelu ja tunne

Usein väitetään, että ajattelu ja tunne ovat toisilleen vastakkaiset asiat. Näin ei välttämättä ole, sillä ihminen voi helposti ajatella sitä, miltä hänestä tuntuu. Tai kokea fiiliksiä siitä, mitä hän ajattelee.

Ajattelu vs. toiminta

Usein väitetään, että miehet eivät ajattele, he vain toimivat. Tämä ei pidä paikkaansa, sillä Ohion yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan miehet ajattelevat varsin paljon. Esimerkiksi seksiä miehet ajattelevat 19 kertaa vuorokaudessa, kun naisten vastaava luku on 10.

Ajatushautomomo

Paikka, jossa vain haudotaan ideoita, mutta varsinaista ideoiden syntymistä ei tapahdu. Ajatusten syntymisen kannalta ajatushautomoiden lisäksi pitäisi olla ajatusten synnytyssairaloita.

1900-luvun alussa Suomessa oli yleistä, että monet ajatukset syntyivät saunassa. Tässä oli kuitenkin monia riskejä. Valtavasti ajatuksia kuoli jo synnytyksen aikana. Nykyään Suomessa ajatusten synnytyksuolleisuus on maailman alhaisimpia, vain 3,43 ajatusta tuhannesta on kuolleena syntynyttä.

Ajatuskupla

Sarjakuvissa käytettävä pilvimäinen kuvio, jonka sisällä oleva teksti kuvaa sarjakuvahahmon ajattelua. Tämä todistaa, että sarjakuvat sisältävät ajattelutoimintaa. Tämän takia sarjakuvien lukemista ei pidä hävetä.

Ajatusten Tonava

Romanian diktaattori Nicolae Ceausescun arvonimi, joka hänen syrjäyttämisenä jälkeen muuttui yleiseksi pilkkanimeksi, kuten myös hänen toinen ylistystittelinsä Karpaattien Nero. Sittemmin näitä molempia termejä on muokattu laajempaankin herjauskäyttöön. Esimerkiksi jotakin henkilöä voi kutsua Ajatusten Kuokanjoeksi. Tällöin voi käydä niin, että ylistetty henkilö ei ymmärrä, että hänen aivotoimintaansa on verrattu Sumiaisesta Ala-Keiteleeseen laskevaan, Suomen lyhimpään jokeen.

Aprikoida

Mietiskellä, miettiä, tuumia, harkita, pohtia, punnita. Tavallaan 'aprikoida' on täysin turha sana, koska se tarkoittaa samaa kuin moni muu sana. Aprikoida ei kuitenkaan ole turha, sillä se on

onomatopoeettisesti kiehtova ja sille saa rakennettua persoonallisempia riimejä kuin muille samaa tarkoittaville sanoille. Esimerkkinä Eläkeläiset-yhtyeen klassikkokappale ”*Kahvipakettihumppa*” (alunperin Neil Young: *Rockin’ In The Free World*): ”*Sisar hento valkoinen / katsoo aprikoiden / Kun baihtuu poskilta / väri paprikoiden / Bingo pöydässä kaksi! / sinne päät kääntyvät / Leijonakantiset / jo solmuun vääntyvät!*”

Auguste Rodinin Ajattelijaveistos

Pariisissa sijaitseva, 1902 valmistunut pronssiveistos. Veistoksen nimi on harhaanjohtava, sillä nykytieteen mukaan patsaat eivät ajattele. Koska tästä ei kuitenkaan voi olla aivan varma, niin kiinnostavaa on se, että mitä tämä teos ajattelee. Erään teorian mukaan se miettii Riemannin hypoteesiä, jonka todistamisesta on luvattu miljoonan dollarin palkkio. Toisen teorian mukaan Ajattelijaveistos pohtii sitä, miksi lintujen annetaan kakata sen päälle kenenkään puuttumatta asiaan.

Ei ole kaikki Muumit laaksossa

Idiomi, eli ilmaus, jonka merkitys on muuttunut vertauskuvalliseksi, eli sen merkitys on eri kuin ilmauksen varsinainen merkitys on alunperin ollut. Kyseinen idiomi tarkoittaa samaa kuin lausahdukset ”*Hissi ei kulje ylimpiin kerroksiin asti.*” tai ”*Simo ei käy kaikilla pytyillä.*”

”Ei ole jotakin jossakin” -muoto perustuu vanhaan idiomiin ”*Ei ole kaikki kotona.*” Nykyään muoto on hyvin suosittu ja siitä on

kymmeniä, ellei satoja variaatioita: ”*Ei ole kaikki inkkarit kananotissa. Ei ole kaikki paavit Vatikaanissa. Ei ole kaikki koirat kennelissä. Ei ole kaikki murot kulhossa. Ei ole kaikki eskimot iglussa. Ei ole kaikki lehmät navetassa. Ei ole kaikki kivet kiukaalla.*”

Tämän idiomin tärkein merkitys on se, että näitä vastaavanlaisia idiomeja lisää keksimällä voi verrytellä aivonsa kuntoon muita ajatuksia varten.

Hidasajattelu

Kauan kestävä saman asian ajattelu. Tarkoituksena on ajatella asiaa perusteellisesti ja tätä kautta saada aikaan mahdollisimman korkeatasoinen ajatus. Näin voi joskus käydä. Suuri vaara on kuitenkin se, että hidasajattelijan ajatukset alkavat kiertää kehää, ja lopulta hän on aivan sekaisin eikä osaa arvioida, onko hänen lopullisessa ajatuksessaan mitään järkeä.

Hoomoilanen

Legendaarinen typerys, jolla raksuttaa hitaasti ja jolla on hyvin pitkät piuhat. Sikäli ikävä termi, että esimerkiksi Heikki Moilasan tai Hanna Moilasan elämä ei ole varmaankaan ole helppoa, sillä he saavat säännöllisesti kuulla olevansa H. Moilasia.

Itämainen mietiskely

Itämainen mietiskely eroaa länsimaisesta mietiskelystä siinä, että tällöin mietiskely tapahtuu jollakin itämaisella kielellä, esimerkiksi

hindiksi, assamiksi tai malajalamiksi. Itämainen mietiskely tapahtuu yleensä paikallaan lattialla istuen. Tämä johtuu siitä, että itämaiset mietiskelijät ovat monella tapaa samanlaisia kuin basistit, he eivät osaa tehdä kahta asiaa yhtä aikaa, esimerkiksi mietiskellä ja syödä purkkaa yhtä aikaa.

Järki ja tukka eivät viihdy samassa päässä

Kaljujen keksimä sananlasku, jolla he mollaavat hiuksien omistajia taulapäiksi. Todellisuudessa järjen ja tukan välillä ei ole tieteellisesti osoitettua yhteyttä. Esimerkiksi Albert Einsteinilla oli tuuhea tukka, mutta ei kylläkään kampaa. Totuudenmukaisempi sanonta olisi ”*Silmäläsit ja pikkubousut eivät viihdy samassa päässä.*”

Lämmin ajatus

Harhaanjohtava termi, sillä tutkimusten mukaan ajatusten välisillä lämpötiloilla ei ole eroa. Arkikielessä puhutaan lämpimästä ajatuksesta, kun tarkoitetaan hyvin myönteistä ajatusta. Tiedekin kuitenkin myöntää, että lämpimästä ajatuksesta voidaan puhua, jos ajatus koskee esimerkiksi saunaan menemistä ja naapurin veneen polttamista.

Neronleimaus

Kun Albert Einstein leimattiin 1930-luvulla Yhdysvalloissa kommunistiksi, niin kyseessä oli neronleimaus.

Pika-ajattelu

Nopeasti tapahtuva ajattelu, jota käytetään silloin, kun ajatellaan, että tähän asiaan ei kannata uhrata ajatuksia kovin pitkään. Usein tosin käy niin, että henkilö kuvittelee ajattelevansa nopeasti, vaikka hän vain refleksinomaisesti turvautuu johonkin vanhaan ratkaisuun, kun ei vaivaudu miettimään asiaa sen enempää.

Pinnallinen ajattelu

Kaikki hauska ja humoristinen on pinnallista ajattelua.

Syvällinen ajattelu

Syvällinen ajattelu eroaa tavallisesta ajattelusta siinä, että otsa on enemmän rypyssä ja ilme on vakavampi. Vallitsevan tulkinnan mukaan syvällistä ajattelua voi olla vain vakava, mielellään erittäin vakava suhtautuminen asioihin. Jos ajattelun lopputulos on vielä kielteinen, niin ajattelu on erityisen syvällistä. Syvällisen ajattelun lopputulos pitää kertoa mahdollisimman hitaasti ja jokaista sanaa merkittävästi painottaen, tällöin kuulijat voivat ovat varmoja siitä, että kyseessä on erittäin syvällinen ajatus.

Tenkkapoo

Aina asiat eivät suju kuin Strömsössä. Tällöin voi tulla eteen tenkkapoo. Kyseessä on ajatuskatkos tai ylittämättömältä näyttävä ongelma. Tällainen ongelma voidaan kuitenkin ratkaista funtsaamalla. Hyvä esimerkki tästä löytyy Jukka Virtasen

sanoituksesta *Tenkka tenkka poo*, jonka kauniisti tulkitsee Simo Salminen: ”*No, tulipa tenkka tenkka poo, no tulipa tenkka tenkka poo, mutta annas olla, kun hetki funtsataan / Kas hoppuhommat ei onnistu koskaan, faija joskaan sitä tajunnut ei!*”

Tollo

Henkilö, joka ei ole Euroopan johtava ajattelija. Tollolla voi olla jokin erityisala, jossa hän on erityisen pölvästi. Esimerkiksi henkilö, joka on aivan tolo papereiden kanssa, on paperitollo.

Tuumailu

Useissa anglosaksisissa maissa käytettävä termi mietiskelystä. SI-järjestelmän mukainen termi on 2,54-senttimetreily. Tuumailusta näkee joskus käytettävän myös muotoa kahdestoistaosajalkailu.

Tuumaustauko

Harvinaisen epäselvä termi, jota ei ole jaksettu miettiä loppuun asti. Erkkikään ei ota selvää, tarkoittaako tämä taukoa tuumauksesta vai taukoa, jolloin tuumataan. Tauko-loppuisten sanojen tarkastelu ei tässä auta, sillä niiden käytäntö on sekava: tulitauko tarkoittaa taukoa tulituksesta, kun taas tupakkatauko tarkoittaa taukoa, jolloin tupakkaa poltetaan kuin korsteenit. Jos ei halua munata itseään täysin, niin kannattaa poistaa tämä termi omasta sanavarastostaan.

Äly hoi, älä jätä

Sanonta, joka kuvaa lausujansa pelkoa siitä, että hänen älynsä lähtee läksimään tai poistuu takavasemmalle. Jos äly häipyy, niin silloin aivoja pitää käyttää pelkällä tunteella. Tällä tavalla ei kuitenkaan menesty kovin hyvin esimerkiksi matematiikan kokeissa.

Älyköt eivät saa seksiä

Sikäli harvinainen kansanuskomus, että tämä pitää paikkaansa. Sillä aikaa, kun hernekepin muotoiset rillipää-älyköt vielä pohdiskelevat korkealentoista tapaa hurrata joku, suoraviivaisempi toimija on jo edennyt makuukamarin puolelle. Kuten Eppu Normaalin Martti Syrjä asian ilmaisee *Urheiluhullu-*kappaleessa: *"Luin Sartrea, Nietzscheä, Hegeliä, Kanttia / Se oli kyllä tavallaan kovin intressanttia / että toiset vei naiset / Oli jokaisella heili / ne näet urheili"*.

Älypuhelin

Älypuhelimella ei ole vakiintunutta määritelmää, mutta nyrkkisääntö on se, että älypuhelin on käyttäjänsä älykkäämpi. Älypuhelimien toiminnot ovat niin älykkäitä, että juuri kukaan ei ymmärrä niitä kaikkia. Huippuälykkäiden yhdistyksellä Mensalla on maailmanlaajuisesti yli 100 000 jäsentä, mutta ainakaan vielä se ei ole huolinut älypuhelimia jäsenikseen. Periaatteessa älypuhelimien pitäisi päästä Mensan jäseneksi, jos se on älykkäämpi kuin 98 prosenttia kaikista puhelimista.

LISÄÄ LUKEMISTA
KIINNOSTUNEILLE:
KITI MÜLLERIN JA
LAURI JÄRVILEHDON
LUKUSUOSITUKSIA

- Müller, Kiti (2008) Aivokutinaa. TTL Kustannus.*
- Järviölehto, Lauri (2012) Tee itsestäsi mestariajattelija. Tammi.*
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1990) Flow: The Psychology of Optimal Performance. Harper Perennial.*
- Damasio, Antonio (2003) Spinozaa etsimässä - Ilo, suru ja tuntevat aivot. Terra Cognita.*
- Damasio, Antonio (2001) Descartesin virhe. Terra Cognita.*
- Fredrickson, Barbara L. (2009) Positivity. Crown Archetype.*
- Gardner, Howard (1983) Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. Basic Books, Inc., Publishers.*
- Kalakoski, Virpi (2011) Pieni Kirja Muistista. TTL Kustannus.*
- Kandel, Eric. R. (2006) In Search of Memory: The Emergence of a New Science of Mind. W.V. Norton & Co.*
- Nummenmaa, Lauri (2012) Tunteiden psykologia. Tammi.*

MITÄ AJATTELIT
TÄNÄÄN?
KUNTAVAALEJA,
OSTOSLISTAA,
EUROKRIISIÄ,
SYRJÄYTYNEITÄ?

”Budjettia ja suppilovahveroita tasavahvoina.”

Mimmu Pekkanen

”Totaalista elämänmuutosta.”

Jussi Hirvelä

”En muista, mitä ajattelin. Päätin juuri, siis ajattelin, keikkukenkäillä osan matkaa kotiin muistaakseni, mitä ajattelin tänään. Jos ei muistu mieleen, ajattelen jotain ihan muuta.”

Kiti Müller

”Prosesseja.”

Minna Karhunen

”Seksiä, ruokaa ja unta. Niin kuin eilen ja huomennakin. Työ tosin haittaa välillä perusasioihin keskittymistä.”

Timo Mäkinen

”Mitä isona tekisi.”

Petri Rajaniemi

”Naisten kokemaa väkivaltaa Larssonin vikan osan innoittamana, valkosipuliöljyssä valmistettuja gambaksia, murtomaahiihtoa, ystäviä, Jan Erolan kravattivalintaa ja sitä, että olen onnenpeikko.”

Minna Varajärvi

”Hääjublia.”

Kreetta Salmela

”Syysmyrskyn tuomia uusia tuulia ja New Yorkin maratonia.”

Elina Ahlbäck

”Metaanihydraatteja.”

Jari Keränen

MITÄ SINÄ
AJATTELIT
TÄNÄÄN?

JA MITÄ
AJATTELET
HUOMENNA?

