

## Ajattelun kehittyminen vaiheittain



Kun ihminen kehittyy, niin hänen ajattelunsa muuttuu valoisammaksi

Ihmisen **ajattelu ei ole yksi yhtenäinen kyky, vaan kerroksellinen rakenne**, joka kehittyy, laajenee ja lopulta kohtaa omat rakenteelliset rajansa. Itsetutkimuksen näkökulmasta ajattelun kehitys ei ole vain kognitiivista tehokkuutta tai parempaa ymmärtämistä, vaan vähitellen syvenevää suhdetta siihen, **kuka tai mikä ajattelee.?** Tässä yhteenvedossa hahmotellaan kerrosmalli, jossa **ajattelu etenee minäkeskeisyydestä metakognitioon ja siitä edelleen oman roolinsa ymmärtämiseen ja lopulta rakenteelliseen vapautumiseen**, jota usein kutsutaan egon kuolemaksi. Lopputulemana on tietoisuuden avautuminen, jossa ajattelu nousee tarpeen niin vaatiessa elävöittämään avautumista.

### Tekijä – rutiinit ja käyttäytymismallit



Ajattelun ensimmäinen kerros rakentuu varhaisessa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Se on pääosin **matkimisoppimisen, kielen omaksumisen ja sosiaalisen peilautumisen tulosta**. Tällä tasolla ei ole selkeää tietoisuutta olemassa olemisesta ajattelun tasolla. Lapsen huomio kohdistuu ympärillä olevaan todellisuuteen ja siinä samassa oma kehollisuus alkaa avautumaan toiminnallisuuteen omakohtaisten kokemusten kautta.

Kehittyneet motoriset toiminnot mahdollistavat aistimisen, liikkumisen sekä käsien avulla tapahtuvan tekemisen. **Minuus** näyttäytyy toimijana, joka **pyrkii selviytymään, ennakoimaan ja sopeutumaan**.

Vegetatiiviset (**elämän mukaiset**) kehon toiminnot ovat **rakenteita**, jotka **ylläpitävät kehon, tunteiden ja käyttäytymisen kehittymistä ja jatkuvuutta**. Tämä taso on välttämätön ja toimiva, se takaa varhaislapsuudessa nopean oppimisen ilman arviointia ja kriittisyyttä. Tekijätaso ei loppujen lopuksi häviä mihinkään myöhemmissä vaiheissa. **Vaistonvaraiset toiminnot** ovat **ensisijaisessa asemassa myös aikuisuudessa** ja usein vasta tekemisen jälkeen tekijä havahtuu ja tiedostaa mitä tuli tehtyä.

## Kokija – mentaalisen maailma



Seuraavassa kerroksessa ajatteluun ilmestyy uusi ulottuvuus: **kyky nähdä itsensä osana laajempaa kokonaisuutta**. Yksilö on kehittynyt tekijäksi, joka tiedostaa olevansa itsenäinen olemus irrallaan ympäröivästä todellisuudesta.

Lapsuuden aikana tällä tasolla tapahtuu merkittävää **oppimista, tunteet ja tuntemukset** alkavat **korostumaan** ja ne saavat **uudenlaisia merkityksiä**. Sosiaalinen kanssakäyminen kehittyy samalla kun kielellinen ilmaisu laajentuu. **Minä haluan ja minä tahdon** nousevat esiin ilmaisemaan yksilön tarpeita pääosin aistien mukaisten tarpeiden muodossa.

Aikuisuudessa tämän tason voi **ymmärtää silminnäkijän tasona**. Ajattelu **muodostaa** salaman nopeasti **tilannekuvan**, heti kun jotakin on tapahtunut. Tilannekuva ja sen mukaiset **impulssit aktivoivat syvemmän tason ajattelua**, mutta vasta sen jälkeen, kun tilanne on rauhoittunut tai kun uhkaava tilanne on ohi. Onnettomuustilanteen tai vastaavasti tilanteen, jossa yksilö on kokenut onnea tai tyytyväisyyttä, **tapahtumat tallentuvat** muistiin **sisältäen** myös tapahtumaan liittyvän **tunteen** sekä **keholliset tuntemukset**. Tämä taso tarvitaan taustalle, jotta ajattelu kykenee siirtymään kolmannen persoonan näkökulmaan, jossa minuuden ominaispiirteet alkavat hahmottumaan ja vahvistumaan.



## Tutkija - itsereflektio



Kun elämän erilaiset tapahtumat kertaantuvat riittävässä määrin, yksilö alkaa **hahmottaa itsensä ja oman toimintansa suhteessa laajempaan kokonaisuuteen**. Ensimmäisessä vaiheessa kokonaisuudet ovat pienempi, **minä ja minun perheeni, minä ja minun ihmissuhteeni** ja niin edelleen. Myöhemmissä elämän vaiheissa yksilö kykenee **rinnastamaan itsensä yhteiskuntaan ja maailmaan** sekä myös tieteellisiin **rakennemalleihin**, kuten psykologia, sosiaalinen käyttäytyminen, kulttuuri, ammatilliset ja oppiarvolliset rakenteet ja niin edelleen. Neurobiologisesti tämä liittyy erityisesti etu- ja sivulohkojen kehittyneempään

toimintaan ja assosiativiseen ajatteluun (kyky nähdä itsensä mielikuvallisesti osana laajempaa kokonaisuutta).



Jossakin noin 2 vuoden iässä syntynyt ”minä”- ajatus alkaa kohtaamaan uusia haasteita tutkijataso aktivoituessa. Kaksijakoinen ajattelu luokittelee tekemiset hyväksi tai huonoksi, oikeaksi tai vääräksi tai muuta vastaavaa ja näin syntyy laadullinen käsitys minuudesta; ”tämmöinen minä olen”, ”näin minulle aina käy” tai ”olen todella onnekas ja iloinen” tai muuta vastaavaa määrittelyä. Lapsuuden ja nuoruuden aikana syntynyt käsitys omasta itsestä (**ego**) kohtaa hetkiä, joissa ajattelulla ei selkeää käsitystä siitä mitä tapahtuu. Tunteet heilahtelevat, ja ilman selkeää opastusta, oma **ego** voi vahvistua tai heikentyä

joillakin alueilla ja on myös mahdollista, että **tapahtuu eriytymistä** sellaisilla alueilla, joiden taustalla on virheellistä tietoa tai vinoumia. Murrosiän niin sanottu **selvänäköisyys** on hyvä esimerkki tästä. Vanhemmat kertovat olevansa onnellisia tai tyytyväisiä elämäänsä, mutta kun nuori katsoo heitä omasta selkeydestään käsin, hän näkee valheellisuutta ja reagoi siihen protestoimalla.

Kun reflektio syvenee entisestään, ajattelun näkökulma siirtyy **helikopteriperspektiiviin**. Yksilö ei tarkastele enää vain ajatuksiaan, vaan näkee ja alkaa ymmärtämään heijastuksia laajemmista kokonaisuuksista. Tämä metataso tuo mukanaan systeemisen, moniperspektiivisen ymmärryksen ympäröivästä todellisuudesta. Työelämän alkuinnostus alkaa hiipumaan ja upean uuden työpaikan ihmiset eivät ole enää varteenotettavia esikuvia, vaan enemmän vertaistukea omille epäilyille.



Useat kokevat tässä vaiheessa **eksistentiaalisen kriisin**, jolle on tyypillistä oman **olemassaolon** ja **elämän**, sekä niiden **merkityksellisyyden pohdiskelun**. Yksilö kohtaa karulla tavalla todellisuuden, joka ei ole täydellinen, ei ainakaan sillä tavalla, kun se on hänelle esitelty. Vain harvat katsovat kehitystä vuosisatojen tasolla, mikä avaa näkymän huikeaan kehittymiseen aina pimeästä keskiajasta lähes täydelliseen informaation vapauteen. Varsinainen haaste ei tässäköän kohdassa ole yhteiskunnallinen kehittyminen, vaan sen irrallaan oleminen elämästä ja luonnosta. Kyky nähdä laajempia kokonaisuuksia ja erityisesti niiden tautalla olevia motiiveja aktivoituu ajattelun syvenemisen myötä. Syvissä lähes täysin näkymättömissä olevissa reflektioissa, ymmärrämme, että emme ole maailman valtiaita, vaan yksi luonnollinen osa ympäröivää todellisuutta, vaikka olemme ajattelun tasolla kykeneviä huikeisiin mielikuviin ja illuusioihin. Syvällä ihmisyyden alkulähteillä on aitoa ymmärrys, eräänlainen ihmisyyden perusta, joka nousee esiin, ensin taustavaikuttajana ja myöhemmässä vaiheessa todellisena elämän ohjaajana, jos uskallamme kyseenalaistaa ja luopua omista ajatusharhoistamme.

**Paradoksaalisesti** tämäkin vaihe on yksi välttämätön askel kehittyneempään ajatteluun, jolla itsetutkimuksen piirissä tarkoitetaan ajattelua, jossa myös muut ihmiset, luonto ja elämä huomioidaan merkittäviksi tekijöiksi, korostamatta omaa osuutta kokonaisuudessa. Näissä maisemissa kuvitellaan ensi alkuun, että ajattelu on vihollinen, mutta ymmärryksen lisääntymisen myötä, voidaan havaita, että:

- **ajattelu on mallintavaa, ei suoranaisesti itse todellisuus**, vaan sitä kuvaava mallinnus

- **minuus** on vain **osa mentaalista rakennetta, ei itsenäinen entiteetti tai olemus**
- **merkitykset eivät ole osa näkyvää maailmaa, vaan jotakin sen taustalla.**

Ajattelu voi jatkua vielä korkeammille tasoille, jossa jopa tämä kokonaisuus nähdään suhteellisena ja osana laajempaa kokonaisuutta. **Ajattelutoiminnon laajentuminen** johtaa useiden kohdalla näissä **tyhjiyteen, tilaan, jossa itse ajattelija ei enää tunnista minuuttaan**, eikä tiedä mistä kokonaisuudessaan on kysymys.

Yksi viimeisimmistä merkittävistä oivalluksista **on ymmärrys; nyt tiedän, että en tiedä mistään oikeastaan mitään**. Selkeät tasot ja ideat, jotka yksilö luuli ymmärtäneensä ovat muuttuneet monitasoisiksi ja vaikeiksi ymmärtää. Useille nousee ajatus, että ehkäpä irti päästäminen onkin se ainoa ja oikea tehtävä, joka pitää tehdä. Tätä ajatusta ei pidä nähdä mustavalkoisena, elämä jatkuu, samoin kuin kaikki muukin arkeen ja työhön liittyvä tekeminenkin, mutta enää emme koe olevamme vastuussa siitä, mitä maailmassa tapahtuu.

## Todistaja – ajattelun tyhjiys



Useat, jotka **ovat päästäneet irti ylisuuresta ja mahdottomasta maailman parannustehtävästä kohtaavat tyhjiyden**. Ajattelu on tullut sen verran tietoiseksi itsestään, että se näkee ja ymmärtää oman rajallisuutensa. **Tilanteet tulevat ja menevät, ajattelu pyrkii ratkaisemaan edelleenkin ongelmia**, mutta kun usko ajattelun kykyyn toimia merkittävänä ratkaisijana puuttuu, syntyy tyhjiys, jossa yksilö todistaa neutraalilla tasolla kaikkea sitä, mitä tajuntaan

(tietoisuuteen) avautuu. **Tyhjiyden kokeminen alkaa avaamaan ymmärrystä** siitä, että ajattelun taustalla on jotakin semmoista, millä **ei ole kovinkaan paljon**, jos ollenkaan, **tekemistä havaitun ja koetun maailman suhteen**.

Tämä johtaa **eksistentiaaliseen jännitteeseen**. Kysymys **ei ole enää siitä, mitä ajatella?** vaan **siitä, kuka tai mikä ajattelee?** Tätä, rajapintaa ei voi ylittää rationaalisen ajattelun avulla, vastaamalla ajattelun tasolta ylös nouseviin kysymyksiin, vaan tarvitaan lisää luopumista ja irti päästämistä, lähes kaikesta siitä mitä on pitänyt tärkeänä.

**Advaita Vedanta- opissa** on käytäntö ”**neti – neti**”, mikä tarkoittaa ajatuksien tasolla ”**ei se mennyt näin**”, ”**ei se ollut tätäkään**” tai ”**ei tämäkään ollut totta**”. Kun ajattelun taustalla vaikuttava tieto ei saa hyväksyntää, sen **automaattiset rakenteet** alkavat **menettämään tarkoitustaan**, jolloin ne eivät vastaavasti, enää **nouse ylös kertomaan yksilölle, mitä hänen pitäisi tai ei pitäisi tehdä**.

## Romahdus ja vapautuminen – egon kuolema



Kun **ajattelun keskus (itse) ei enää pysty ylläpitämään itseään**, tapahtuu **rakenteellinen romahdus**. Tätä kutsutaan monissa traditioissa **egon kuolemaksi**. Kyse ei ole persoonan, toimijuuden tai älykkyyden katoamisesta, vaan **erillisen hallitsijan kokemuksen purkautumisesta**.

**Ajattelu jatkuu**, mutta se ei enää määritä identiteettiä.

Kokemus ei keskity mihinkään

pisteeseen, vaan avautuu kokonaisuutena. Tämä **ei ole uusi ajattelun taso, vaan ajattelun vapautuminen omasta ylivallastaan suhteessa todellisuuteen. Vaihe, jossa elämä alkaa.**

## Integraatio – ajattelu palvelijana



Romahduksen jälkeen tapahtuu **oivallus, että ajattelu itsessään ei ole muuttunut miksiäkään**. Muistot, osaaminen ja kyky ajatella ovat edelleenkin tallella. **Ajattelu jatkaa siitä missä se oli, mutta nyt se toimii uudessa roolissa**. Se toimii työkaluna, ei minuuden ytimenä. Tietoisuus ei laajene määrällisesti, vaan selkenee laadullisesti.

**Elämä jatkuu arkisena, mutta ilman pakkoa rakentaa jatkuvaa sisäistä selitystä**. Toiminta nousee tilanteista, kehosta ja kokonaisuudesta käsin. **Ajattelu palvelee elämää – ei toisin päin**. Ymmärrys siitä, että en ole täällä, jotta minusta tulisi jotakin katoaa ja sen tilalle alkaa nousemaan iloa ja riemua, koska olen olemassa.

Vanha viisaus idästä kertoo, kuinka mies **ennen itsensä oivaltamista kantoi vettä ja puita**. Itseoivallus ei vaikuttanut hänen elämäänsä mitenkään, sillä **senkin jälkeen hän kantoi vettä ja puita**. Se mikä oli muuttunut ei ole sanoin selitettävissä, vaan se on kokemus, jonka kokoluokkaa tai onnetta ei pysty selittämään.

Tiedän, että olen olemassa...