

# Sisäisen työskentelyn armollisuus

TEKSTI: EEVA KALLIO  
@WISEPROGRESS

Miksi jokin asia pinttyy toimintaamme niin, että toistamme sitä jatkuvasti, joko tuhoisin tai tyydyttävin seurauksin? Jälkimmäisessä tapauksessa poisoppiminen ei ole tietystikään meidän kannaltamme mitenkään tarpeellista. Toistamme käytöstä, josta itse saamme palkinnon. Teoreettisesti on kuitenkin mahdollista, että käytöksemme ei kuitenkaan ole muiden näkökulmasta hyväksyttävää.

Kuinka pysyvää opittu on? Jos asiaa tarkastelee kehityspsykologisesti, joissakin kehitysvaiheteorioissa väitetään, että kerran omaksuttua korkeampaa kehitysvaihetta ei voi kadottaa, se ei häviä minnekään. Sen sijaan oppimistutkimuksessa voidaan puhua jonkun taidon poisoppimisesta. Näiden kahden lähestymistavan mielenkiintoinen ristiriita olisi sinällään kirjoitelman arvoinen, mutta en syvenny nyt siihen.

Jos poisoppiminen on mahdollista (epäilen, että se on jotenkin varsin pitävästi todettu, koska se on tieteellisesti nimetty tosiseikka), miksi emme pysty esimerkiksi muuttamaan omia tuhoisia käyttäytymismallejamme? Miksi ihmiskuntana emme opi lopettamaan perustavia, tuhoavia tapojamme? Miksi kävelemme haudan reunalle ja toteamme: ilmastonmuutos huimaa, mutta en peräänny?

Luulen, että osa tällaisesta käytöksestä perustuu psykologiseen itsesuojeluun. En halua katsoa seikkaa, jonka katsominen on epämiellyttävää. En halua katsoa ruhojuttuja kasvoja, luurangoksi nälkiintyneitä lapsia kuivuusalueilla. Väistän puolittietoisesti konfliktitilanteita: on aina mukavampaa kietoutua miellyttävyyshöttöön. Tällaisessa suojautumisessa ei sinällään ole kielteistä. Tarvitsemme sitä, koska katsominen suoraan on liian tuskallista. Parempi mielen tasapaino kuin haurauden aiheuttama tuska.

Joskus on kuitenkin katsottava, ja katsomisen jälkeen myös muututtava. Tai ei, ehkä emme sittenkään halua vielä muuttua – ainakin haluamme odottaa, tarvitseeko meidän muuttua? Katsominen saattaa merkitä itseymmärrystä, pohdintaa ja tulkintaa miksi käyttäydyn kuin käyttäydyn. Se on ehto sille, että voin myös muuttaa itseäni, toimintaani.

Poisoppimisen vaikeus näkyy ruohonjuuritasolla vaikkapa laihduttamisessa tai lenkille lähtemisessä.



## ***Väistän puolittietoisesti konfliktitilanteita: on aina mukavampaa kietoutua miellyttävyyshöttöön.***

Poisoppiminen merkitsee työskentelyn aloittamista, harjoittelua, tahdon ja sisäisen voiman käyttöönottoa. Tämä kuulostaa niin rasittavalta! Miksi minun pitäisi tehdä elämässäni jotakin ylimääräistä?

Voi olla niin, että elämän kaudet, jolloin ihminen haluaa

ja kykenee työskentelemään ja harjoittelemaan, poikkeavat yksilöittäin. Joku voi kokea sen vain nuoruuteen ja aikuisuuteen liittyvänä kehityksenä. Toinen taas toteaa vasta myöhemmällä iällä, että voi olla olemassa sisäistä itsekasvatusta ja työskentelyä. Voi olla, että se on jollakulla elämän pituinen teema, jollakin toisella vain ajoittainen. Joku ei havaitse sitä koskaan.

Joskus todellakin on myös niin, että ei tarvitse työskennellä oppiakseen pois, voi luovuttaa. Ottaa kevyesti ja olla välittämättä, todeta ettei halua: olla itselleen armollinen. Kaikki, tämäkin, on suhteellista. Ehkä puhumme vain poisoppimisen ideaalista, siitä, kuinka asioiden tulisi parhaimmillaan olla. Lopultakin taitaa olla niin, että elämässä kaikki jää kesken ja mikään ei tule valmiiksi. Rajallisuutemme jää: muut jatkavat.

## ***Poisoppiminen merkitsee työskentelyn aloittamista, harjoittelua, tahdon ja sisäisen voiman käyttöönottoa.***

*PsT, dos. Eeva Kallio toimii erikoistutkijana Koulutuksen tutkimuslaitoksessa Jyväskylän yliopistossa. Hän on ollut perustajajäsen ja ensimmäinen puheenjohtaja eurooppalaisessa aikuisuuden kehityspsykologian kattojärjestössä (ESRAD) ja toimittanut teoksen Ajattelun kehitys aikuisuudessa – kohti moninäkökulmaisuutta (2016), josta lyhyen ajan sisällä on otettu lukuisia painoksia. Hän vetää Jyväskylän yliopiston Koulutuksen tutkimuslaitoksen Viisaus ja oppiminen -tiimiä.*