

# **Minuuden tunne ja meditaatio affektiivisissä aivoissa**

MERJA TIKKA  
Tampereen yliopisto  
Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö  
Filosofian pro gradu –tutkielma  
Huhtikuu 2016

TAMPEREEN YLIOPISTO

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

MERJA TIKKA:

Minuuden tunne ja meditaatio affektiivisissa aivoissa

Pro gradu -tutkielma, 75 s. Filosofia

Tammikuu 2016

Tässä tutkielmassa käsittelen minuuden tunnetta ja meditaatioharjoituksen mahdollistamaa muuttunutta tietoisuuden tilaa affektiivisen neurotieteen viitekehysessä. Pysin osoittamaan, että meditaatiota harjoittamalla on mahdollista muovata oman mielensä materiaa, sillä tarkkaavuuden harjoittaminen mahdollistaa kokemuksellisen ymmärryksen oman mielensä toiminnasta.

Minuus käsitetään arkipsykologiassa ja normaalissa valveillaolon kokemuksessa jonkinlaisena yhtenäisenä ja ajassa jatkuvana persoonana, joka on tietoisuutensa ja järkensä avulla toimintaansa ohjaava agentti. Minuus rakentuu tarinoista joita kerromme itsestä toisille ja itsellemme. Narratiiviset teoriat asettavat väitteen narratiivin ja minuuden rakenteellisesta suhteesta jonka myötä agenttius ja sitä kautta pyrkimys eettiseen hyvään on välttämätöntä minuudelle. Eettisyys siis näyttäisi vaativan narratiivisesti käsitetyn minuuden. Myös sosiologiassa esitetyt näkemykset modernin ihmisen minuuden tekemisen projekteista tukevat tätä väitettä.

Filosofi Galen Strawson pakottaa ajattelemaan uudelleen minuuden olemusta omalla teoriallaan, jonka mukaan minuus on kokemuksen subjekti yksittäisenä mentaalisenä olentona. Tämä hetkellinen minuus, jota Strawson kutsuu sesmetiksi on vailla ajallista jatkuvuutta ja persoonallisia ominaisuuksia sekä tunnetta agenttiudesta, ja se on läsnä vain kokemuksessa. Kiinnitän Strawsonin teorian hetkellisestä minuuudesta affektiivisen neurotieteen antamaan biologisen kuvaustasoon, vaikka Strawson itse ei käsittele asiaa siltä kannalta. Pankseppin affektiivisen minuuden teoria jota voidaan rinnastaa Damasion tekemään jakoon ydinitsestä ja elämäkerrallisesta itsestä kuitenkin auttavat ymmärtämään meditaation, minuuden ja narratiivin välisiä suhteita sekä asettavat ennakkoehdot, joita ilman narratiivisen minuuden kokemus ei ole mahdollinen.

Meditaatiossa on mahdollista kokemuksellisesti ymmärtää minuuden hetkellisyys, kokemus, jota voidaan kuvata myös puhtaaksi tietoisuudeksi. Meditaation harjoittamisen vaikutukset plastiin aivoihimme avaavat mahdollisuuden aitoon eettiseen toimintaan, jonka perustana on yhteyden kokemus. Kokemuksellinen ymmärrys meidän kaikkien perimmäisestä yhteydestä luo kestävän pohjan eettisille valinnoille ilman takertumista narratiiviseen minuuteen. Meditaatiossa vahvistetaan niitä aivojen osia, jotka ovat osallisena allosentrisiin eli toisiin suuntautuneisiin prosesseihin.

ASIASANAT; Tietoisuus, Minuus, Meditaatio, Affektiivinen neurotiede

## Sisällysluettelo

1. Johdanto .....	4
1.1 Taustaoletuksia .....	6
1.2 Työn rakenne.....	10
2. Narratiivisen minuuden ”pakko” .....	11
2.1 Narratiiviset teorit.....	13
2.2 Onko narratiivisuus välttämätöntä eettisyydelle? .....	16
2.3 Tarvitseeko minimaalinen minuus narratiivia? .....	18
3. Strawsonin hetkellinen minuus.....	19
3.1 Minimaalinen minuus kokemuksen subjektina .....	22
3.2 Sesmet ja aika .....	25
3.3 Sesmet materialistisena objektina .....	26
4. Affektiivinen neurotiede.....	29
4.1 Affekti, emootio ja tunne .....	29
4.2 Affektiiviset aivot ja tietoisuuden biologiaa .....	32
4.3 Tietoisuuden anatomia ja minuuden tunne.....	34
4.3.1 Pankseppin affektiivinen minuus .....	37
4.4 Sesmetin biologiset ennakkoehdot.....	40
5. Minuuden tunne ja tietoisuus.....	43
5.1 Itsetietoisuus: minä subjektina ja minä objektina .....	43
5.2 Tunne oman kehon omistajuudesta ja agenttiudesta.....	45
5.3 Attentio ja sen merkitys minuuden prosesseissa.....	50
6. Meditaatio ja hetkellisen minuuden kokemus .....	52
6.1 Mitä on meditaatio? .....	55
6.1.1 Meditatiiviset tilat ja metatietoisuus.....	56
6.1.2 Harjoittamisen keinot ja päämäärät .....	58
6.1.3 Meditaatio ja aivojen neuroplastisuus.....	61
6.2 Millainen on meditaation muuttama minuus? .....	64
6.3 Hetkellisen minuuden eettisyys.....	69
7. Lopuksi .....	70
Lähteet:.....	72

## 1. Johdanto

Suurin osa meistä ihmisistä peiliin katsoessaan kokee jollakin tavalla, että vastaan tuijottavien silmien takana on jokin, jota voidaan kutsua minuudeksi. Miksi sitten filosofit, psykologit ja neurotiede näinä päivinä yhä enenevässä määrin väittävät, että mitään minuutta ei ole? Neurotieteiden mukaan mitään yksittäistä paikkaa, joka vastaisi minuutta, ei aivoista löydy. Siellä ei ole mitään karteesisista egoa tai ylipäällikköä, joka vastaisi käyttäytymisestämme. On vain jatkuvasti muuttuva kimppu ajatuksia, tunteita, havaintoja ja muistoja joiden järjestäminen tunnistettaviksi tarinoiksi on länsimaisen psykologian mukaan minuuden tehtävä. Tietynlaista pysyvää minuutta ei siis näyttäisi enää olevan. Kuitenkin modernissa länsimaisessa individualismissa minäkeskeisyys on olennainen piirre. Minuus liitetään identiteettiin ja yksilölliseen persoonallisuuteen ja meille on tärkeää kokea olevamme "oma itsemme". Oman identiteetin ja persoonan jatkuva työstäminen, tietynlainen "pakko tulla joksikin" tuntuu paradoksaalisesta. Kuinka voin tulla joksikin mitä ei ole olemassakaan?

Usein minuuden olemassaolon kiistäminen on filosofisessa keskusteluissa johtanut teorioihin, jotka sopivat älylliseen spekulatioon ja analyttisen filosofian perinteeseen, mutta joilla on enää hyvin vähän tekemistä käytännön elämän kanssa. Tosin arkijärjen ajattelua pitääkin ravistella, jotta avautuisi mahdollisuus todella pohtia minuuden tunnetta uudella tavalla. Perinteisesti minän on ajateltu olevan substanssi, joka pysyy samana ajan kuluessa ja eri ajanhetkinä tapahtuvat kokemukset kerrostuvat ihmisen elämäntarinaksi, narratiiviksi, joka kannattelee ajassa pysyvyyden vaadetta, siis sitä että tapahtumat kuuluvat samalle minälle. Minä on myös toimija, joka ei voisi olla vastuussa teoistaan, jollei pysyisi samana. Näitä ajatuksia filosofi Galen Strawsonin (s.1953) teoria minuudesta ravistelee ytimiä myöten ja sopii siksi hyvin keskustelun avaajaksi hetkellisen ja narratiivisen minuuden olemuksista. Strawsonin näkökulma on kiinnostava myös siksi, ettei hän kiistä minuuden olemassaoloa. Mutta minuus jota hän puolustaa, on arkijärjen oletuksille täysin vastakkainen, ja siten hyvä lähtökohta minuuden kysymysten tarkasteluun uudenlaisesta näkökulmasta. Tässä työssä kiinnitän Strawsonin hetkellisen minuuden teorian affektiivisen neurotieteen viitekehykseen sekä konkreettiseen mielenharjoittamiseen, meditaatioon. Tällaisella kokonaisuudella toivon pääseväni näkemykseen, jota olisi mahdollista soveltaa eksistentiaalisten kysymysten pohtimiseen, jotka nousevat minuuden "työstämisen" paradoksista.

Strawson haastaa omalaatuisella teoriallaan luopumaan pysyvän minuuden tunteesta, mutta ei anna siihen kummempaa johdatusta, kuinka se olisi mahdollista. Siksi haluan miettiä meditaation mahdollisuutta minuusharhan purkajana. Mitä uutta kontemplatiivisen perinteen (tässä työssä lähinnä buddhalaisen tradition mielenharjoittamisen menetelmät) filosofia voi sitten tarjota? Minuus on arkipsykologiaamme ja intuitioomme niin vahvasti kiinnittynyt tunne, että pelkästään älyllisillä ponnistuksilla emme pysty siitä irtaantumaan. Tässä työssä käsittelen meditaatiota keinona paljastaa hetkellisen minuuden olemus kokemuksen kautta ja sitä kuinka tämä kokemuksellinen tieto ja ymmärrys muuttaa neuroplastisia aivojamme. Neurotieteissä meditaation vaikutuksia aivoihin on tutkittu runsaasti ja tässä työssä pyrin yhdistämään näiden tutkimusten tuloksia affektiivisen neurotieteen näkemyksiin tietoisuuden toiminnasta ja minuuden prosesseista. Koetan osoittaa neurologisten tutkimusten antaman näytön perusteella sen, että meditaatio vahvistaa niitä yhteyksiä aivoissa, jotka ovat sidoksissa hetkellisen minuuden kokemukseen. Tutkimusten mukaan ne aivoalueet jotka liittyvät minuuden hetkellisyyteen, ovat allosentrisesti eli ulospäin suuntautuneita. Ajatus siitä, että suuntaamalla huomioni sisäänpäin, avaudunkin ulospäin voi tuntua oudolta, mutta se mahdollistaa sen, että meditaation harjoittaminen (jota voidaan kuvata tietynlaiseksi sisäänpäin kääntymiseksi) ei johda eristyneisyyteen, vaan nimenomaan mielekkääseen elämään toisten kanssa. Pyrin osoittamaan, että meditaatiossa saavutettava tietoisuuden tila auttaa meitä näkemään narratiivisen minuuden illuusion läpi jolloin kiinnittyneisyys narratiiviseen minuuden tunteeseen löystyy. Narratiivisen minuuden prosesseja toki tarvitaan, sillä ilman niiden rakentamaa jatkumoa elämä näyttäytyisi mielettömänä poukkoiluna. Narratiivia tuottavat aivoalueet vahvistuvat siten automaattisesti jatkuvan käytön myötä, mutta vahvistamalla myös hetkellistä minuutta tuottavia aivoalueita voimme elää arkipäivässä kiinnittymättä elämäkerralliseen minuuteemme niin vahvasti, että se pääsee aiheuttamaan ahdistusta. Väitän, että tällä on monia vaikutuksia ihmisen mentaaliseen hyvinvointiin ja suhteisiin muiden olentojen kanssa. Tarkoitukseni on myös osoittaa, että minuuden kokemus on mahdollista ilman narratiivia ja tietynlainen ei-käsitteellinen, ei-sanallinen minuus on oltava olemassa, jotta narratiivi edes olisi mahdollista. Kuka muutoin olisi sen tarinan kokeva subjekti?

## 1.1 Taustaoletuksia

Tällä hetkellä tietoisuus on useiden eri tieteenalojen, kuten filosofian, psykologian ja neurotieteiden kiinnostuksen kohteena. Voidaan jopa puhua uudesta "tietoisuuden aallosta", sillä tutkimusten määrä on viime vuosikymmeninä kasvanut räjähdysmäisesti. Meitä kiehtoo tietoisuuden mysteeri sillä se on ilmiö jonka tutkiminen antaa totisesti haastetta. Jo lähtökohtaisesti päänvaivaa aiheuttaa se, että meidän on tutkittava tietoisuutta käyttämällä tietoisuuttamme. Toinen olennainen kysymys tietoisuuden tutkimuksessa koskee aivojen ja tietoisuuden suhdetta. Kuinka materiasta koostuvilla aivoilla voi olla tunteita, havaintokokemuksia ja subjektiivisia, elämyksellisesti koettuja aistimuksia? Nykyisen tietämyksemme valossa on aika selvää, että nämä tietoisuuden aspektit perustuvat aivotoiminnan prosesseihin, mutta silti psykologisen ja fysikaalisen kuvaustason välillä vallitsee selityksellinen kuilu. (Hämäläinen, Laine, Aaltonen, Revonsuo 2006; Näreaho 2004)

Tavallaan on hedelmätöntä yrittää vastata filosofisiin kysymyksiin viittaamalla empiiristen tieteiden tuloksiin. Useinhan empiiristen tieteiden tulokset perustuvat metodeihin, käsitteisiin ja todisteisiin, jotka ovat juurikin niiden filosofisten kysymysten objekteja joihin vastuksia etsitään. Esimerkiksi mielen toimintaa yritetään selittää tietyillä tavoilla määrittelemättä sitten kuitenkaan mitä se mieli on. Poikkeuksena voidaan pitää Einsteinin suhteellisuusteoriaa, joka perustui filosofiseen reflektioon ajan olemuksesta. (Nagel 2012) Mutta fysiologinen psykologia ei vielä ole saavuttanut tätä tasoa. Hermostomme on tämän hetkisen tiedon valossa monimutkaisin materiaallinen objekti, joka universumistamme löytyy. 12 biljoonaa solua, kullakin niistä monimutkainen rakenne jossa on kymmeniätuhansia synaptisia yhteyksiä toisiin soluihin. Se on myös fysikaalinen kokonaisuus, josta meillä tavallaan on mahdollisuus saada sisäpuolinen näkymä. Sisäisen ja ulkoisen maailman kokemukset ovat välitöntä manifestoitumista siitä mitä hermostossamme tapahtuu. Näitä hermoston tapahtumia voidaan tutkia samoin kuin muitakin fysikaalisia systeemejä ulkoisilla havaitsemisvälineillä, kuten esimerkiksi EEG:llä, MfRi:llä sekä verikokeilla. (Hämäläinen, Laine, Aalto ja Revonsuo 2006) Ongelmana kuitenkin on kuinka yhdistää nämä kaksi kuvauksen tasoa? Selitykset neuronien tulituksesta ja välittäjäaineista eivät juuri anna käsitystä siitä, miltä minusta sisäisesti tuntuu kokea kokemuksia. Emme tiedä, miten uskomukset ja halut toteutuvat aivoissa koska meillä ei ole edes selkeää käsitystä siitä, millaisia entiteettejä nämä viime kädessä ovat. Tiedostan siis tuskallisen selvästi, ettei aivojen ja tietoisuuden välistä suhdetta ole mitenkään yksiselitteisesti ratkaistu. Miksi sitten haluan

tuoda fysikaalisen kuvaustason tähän työhön? Taustalla on ajatus siitä, että se mitä tapahtuu hermostossa yhdessä ympäristön kanssa saa aikaan tietoisuuden tuntumisen. Siis aivot, keho ja ympäristö yhdessä saavat aikaan tietoisuuden prosessit. Biologisella kuvaustasolla puhutaan neuroneista ja välittäjäaineista, ja ne kuvaavat minkälaiset prosessit saavat aikaan kokemusten joltakin tuntumisen. Tietenkin se tuntuu käsittämättömältä, että nämä rasvasta, vedestä, proteiineista ja joistain kemiallisista aineista koostuvat aivot, jotka ovat biologista kudosta voisivat aiheuttaa tietoista toimintaa. Miten ja miksi minusta sisäisesti voi tuntua tällaiselta olla materiaalisen aivokudoksen toimintaa? Mutta toisaalta, olisiko se vähemmän käsittämätöntä ajatella, että tietoiset kokemukseni olisivat jonkun ”henkiolennon” tiloja? (Näreaho 2004; [http://www.helsinki.fi/opintomoniste\\_ii-2.doc](http://www.helsinki.fi/opintomoniste_ii-2.doc)) Vaikka fysiikan teoriat eivät kerrokaan suoraan vastausta filosofian tai psykologian esittämään kysymykseen mistä sisällöistä mieli koostuu, se ei tarkoita, että mielen sisällöt olisivat jotain ylikuonnollista. On monia muitakin asioita, joita ei mainita fysikaalisissa kuvauksissa, kuten esimerkiksi värit, jotka ovat havaittavissa, mutta eivät silti ole esineiden pinnan fysikaalinen ominaisuus.<sup>1</sup> (Näreaho 2004; [http://www.helsinki.fi/opintomoniste\\_ii-2.doc](http://www.helsinki.fi/opintomoniste_ii-2.doc))

Tietoisuus on aivojemme toiminnan erityispiirre, mutta tämänhetkisen tieteen menetelmillä on mahdotonta osoittaa riittäviä ja välttämättömiä tietoisten toiminnan neuraalisia ehtoja. Neurofysiologinen tutkimus voi tällä hetkellä osoittaa vain korrelaatiota tietoisten tapahtumien ja aivotapahtumien välillä. Korrelaatio ei siis ole selitys, eikä osoita suoraan syy-suhdetta, mutta silti se antaa tärkeää tietoa mielen toiminnasta. Neurotieteet ovat myös kiistatta osoittaneet tietoisten toimintojen läheisen riippuvuuden aivoista ja keskushermostosta. (Näreaho 2004, 2014; Damasio 2011; Metzinger 2000) Tämän tutkielman taustalla ei siis ole mikään tiukka reduktionismi<sup>2</sup>, vaan näkemys siitä, että ilman tätä monimutkaista aivojen, kehon ja hermoston aparaattia meillä ei myöskään voisi olla kokemusta subjektiivisesta tietoisuudesta, ja siksi niiden prosessien tunteminen on tärkeää sekä mielenkiintoista. Ymmärtämällä mielen prosessien biologisia ennakkoehtoja

---

<sup>1</sup> ”Se minkä värinen jokin esine on riippuu paitsi esineen heijastamasta valosta, myös katsojan silmän ja näköjärjestelmän toimintaperiaatteista. Väri on siis pikemmin psykologinen tai biologinen, kuin puhtaasti fysikaalinen ominaisuus. Kysymykseen ”ovatko nämä esineet samanvärisiä vai eri värisiä?” ei ole olemassa yleispätevää vastausta sen enempää kuin kysymykseen ”onko parsakaali hyvän makuista?” (John Locke kutsuu värejä ja makuja sekundäärikvaliteeteiksi). Tämä ei tarkoita, että värejä, parsakaaleja tai miellyttäviä makuja ei olisi olemassa.” ([http://www.helsinki.fi/opintomoniste\\_ii-2.doc](http://www.helsinki.fi/opintomoniste_ii-2.doc))

<sup>2</sup> Reduktionistisen materialismin mukaan kaikki mitä on, on palautettavissa täysin atomeihin ja muihin vielä pienempiin hiukkasiin ja viime kädessä ilmiöiden taustalla ei ole mitään muuta. Tätä on kritisoitu, sillä on ilmiöitä, jotka eivät millään järkevällä tavalla ole redusoitavissa. Tai tarkemmin sanoen reduktiiviset selitykset eivät anna ilmiöstä/oliosta mitään oleellista tietoa. Eli tietoisuuden kokemuksellisia ominaisuuksia ei voida suoraan palauttaa fysikaaliselle kuvaustasolle, koska se ei sellaisenaan selitä mitään.

mahdollisuudet myöskin vaikuttaa mieleemme materian muokkaamiseen kasvavat. Tietoisuuden toiminnan ymmärtäminen vaatii eri kuvaustasojen yhdistämistä. Kuinka tietoiset tilat ovat syntyneet (oletettavasti) materiaalisten prosessien seurauksena ja mikä on tietoisuuden paikka ja rooli materiaalisessa maailmassa?

En itse näe siinä mitään mystistä, että materia tietyllä tavalla järjestäytyneenä mahdollistaa tietoiset kokemukset, vaikka se onkin filosofiaa jakanut kiista vuosisatojen ajan. Me emme edes ymmärrä materian luonnetta perusteellisesti, (ajatellen juuri kvanttifysiikkaa) joten yhtä hyvin voidaan lähteä liikkeelle ajatuksesta, että kaikki materia sisältää potentian tietoisuuteen. Ja etenkin jos ajatellaan orgaanista materiaa tietyllä tavalla järjestäytyneenä (kuten mielettömän monimutkainen hermostomme) on todennäköistä, että materia voi toimia tietoisuuden prosessien alustana. Filosofian historiassa nämä ajatukset eivät toki ole mitenkään uusia, vaan ovat olleet antiikin ajoista lähtien osa metafysisiä pohdiskeluja. Panpsykismi tai paneksperientialismi on teoria, jonka mukaan tietoisuus on todellisuuteen kuuluva metafysisesti perustava ei-redusoitava ilmiö. Sen mukaan siis kaikki materia sisältää tietoisuuden elementin. Panpsykismin juuret löytyvät antiikin kreikkalaisesta ajattelusta ja laajasti ymmärrettynä panpsykismin eri muotoja ovat pyöritelleet ajatuksissaan ainakin William James, G.W. Leibniz, Baruch Spinoza, Arthur Schopenhauer, ja A.N. Whitehead. (Seager, William and Allen-Hermanson, Sean 2015; Näreaho 2014) Myös Strawson edustaa panpsykkistä ajattelua ja esseessään "Realistic Monism: Why Physicalism Entails Panpsychism" hän pohtii materian olemusta ja tietoisuuden ongelmaa. Tietoisuuden palauttamattoman olemassaolon kieltäminen on Strawsonin (2006, s.5). mukaan "oudoin asia, mitä on ikinä tapahtunut koko inhimillisen ajattelun historiassa". Mistä tietoisuus sitten on ilmestynyt jos sitä ei voida palauttaa materiaaliseen maailmaan (sellaisena kuin me sen tällä hetkellä tunnemme)? Emergenssiin<sup>3</sup> vetoaminen on Strawsonin (2006) mukaan "epäkoherenttia" ja "mystistä" (s.12) sekä "määritelmällisesti ihme" (s.18). Strawson päätyykin näkemykseen, että subjektiivinen tietoisuus on jollakin tapaa osa ainetta. Siis maailman perimmäiset rakennuspalikat sisältävät kokemuksellisuuden sisäsyntyisenä ominaisuutena, jota ei voi redusoida mihinkään vielä perustavampaan palikkaan.

---

<sup>3</sup> "Käsite, joka tarkoittaa tietyistä kokonaisuudesta nousevaa ja syntyvää uutta ilmiötä, ominaisuutta tai toiminnan tasoa. Emergentismillä tarkoitetaan filosofiassa ontologista kantaa, jossa johonkin fysikaaliseen systeemiin ilmestyy uusia ominaisuuksia. Muutosta alatasen (yksinkertaisista) säännöistä ylätasen (kompleksiseksi) kehittyneeksi järjestelmäksi kutsutaan emergenssiksi. Emergentti materialismi on ontologinen kanta, jonka mukaan tietoisuutta ja mieltä ei voida palauttaa (redusoida) tai eliminoida fyysisiksi tai fysiologisiksi ominaisuuksiksi." (Raatikainen, Panu (2007) "Reduktionismi, alaspäinen kausaatio ja emergenssi" Tiede & edistys 32 (2007) : 4, 2. Artikkelin).



Panpsykismi voi olla (ei-reduktiivista) naturalismia, jolloin protomentaalisuudessa ei olisi mitään mystistä vaan se olisi täysin luonnollista. Luonto on kaikki, ja kaikki on luontoa, mutta luonto ei redusoidu fysiikan kuvaamaan luontoon. Luonto on niin ihmeellinen ja monimutkainen, että emme tällä rajoittuneella mielellämme pysty sitä tavoittamaan, saati täydellisesti kuvaamaan sen monimuotoisia dynaamisia prosesseja. Mentaalisuus voi hyvinkin olla aineen sisäsyntyinen ominaisuus, mutta koska tämänhetkinen fysiikkamme pystyy kuvaamaan vain ulkoisia ominaisuuksia emme ainakaan sen avulla voi tavoittaa materian mentaalisuutta. (Jylkkä 2015; Capra 1975; Kts. myös Nagel 2012; Strawson 2006; James 2001) Esimerkiksi biologiassa perinnöllisyys perustuu biokemiaan, jossa olioiden ulkoiset (ekstrinsikaaliset) ominaisuudet "kantavat" ja välittävät sisäsyntyisiä (intrinsikaalisia) ominaisuuksia. Näreahon (2014) mukaan "sitien myös fysiikan alkeishiukkastason ominaisuuksilla täytyy olla "kantajia". Tällä tasolla ominaisuuksien välittäjät eivät voi enää olla muiden luonnon systeemien olioita tai ominaisuuksia, vaan niiden on oltava perustavia ominaisuuksien kantajia, "perusvälittäjiä", jotka eivät määrity suhteessa mihinkään muuhun systeemiin, koska muut systeemit määrittyvät lopulta suhteessa niihin." Kirjassaan "A place for consciousness: probing the deep structures of the natural world" Gregg Rosenberg (2004) yhdistää filosofiset ongelmat kausaatiosta ja tietoisuudesta maailman selittämisen metafysiseksi taustaksi. Rosenbergin teoriassa tietoisuuden kokemukselliset ominaisuudet toimivat sisäsyntyisten ominaisuuksien välittäjinä, koska fenomenologiset ominaisuudet ovat perustavalla tavalla intrinsikaalisia. Siten ne voivat muodostaa sisäisiä kontrastiluokkia, jolloin niiden on mahdollista toimia muiden ominaisuuksien välittäjinä. Näillä alkeishiukkastason välittäjäominaisuuksilla ei kuitenkaan ole samankaltaisia ominaisuuksia kuin ihmisen tietoisuudella. Protomentaalisuus ei siis tarkoita sitä, että kivet ja pöydät ovat tietoisia samoin kuin ihmiset. Kaikkien olioiden ei tarvitse olla aktuaalisesti tietoisia, vaikka niillä olisikin alttius tietoisuuteen. Orgaanisten olioiden, kuten ihmisten ja eläinten tietoisuus kehkeytyy ja kasvaa orgaanista kehityslinjaa pitkin "sisältä päin". Ei siis niin, että yksittäiset "tietoisuusatomit" liittyisivät mekaanisesti toisiinsa muodostaen tietoisuuden kentän. (Rosenberg 2004; Näreaho 2014)

Myöskään se, että olemme kyvyttömiä käsittämään millaista paneksperientalistinen, primitiivinen tietoisuus voisi olla, ei sulje pois sen olemassaolon mahdollisuutta. Esimerkiksi gravitaatiota pidetään fysikaalisten kappaleiden perustavana piirteenä, mutta emme silti oleta, että yksittäinen elektroni tarjoaisi aukottoman todistuksen ympärilleen kehittämästä gravitaatiokentästä. Kvanttifysiikan paradoksit eivät istu arkiajattelun raameihin, mutta silti

luonto toimii kvanttifysiikan mukaisesti. Spinoza sanoo Etiikka teoksessaan (Näreaho 2014), että tietoisuus (taju) ja ruumis *”on yksi ja sama yksilö, joka käsitetään milloin ajattelun, milloin ulottuvaisuuden attribuutin alaisena.”* Näreahon (2014) mukaan panpsykismi vie saman ajatuksen alkeistasolle. Kaikilla maailman perusolioilla – mitä nämä lopulta ovatkin – on materiaallinen ”ulkopuoli” ja kokemuksellinen ”sisäpuoli”.

Tässä työssä käsittelemäni minuuden, meditaation ja affektiivisen neurotieteen teemat kytkeytyvät edellä hahmottelemaani metafyyssiseen taustaan pyrkimällä kuvaamaan mentaalisuuden materiaa/materian mentaalisuutta. Meditaatioissa saavutettava tietoisuuden tila antaa kehon kautta kokemuksellisen ymmärryksen mielen materiasta, tunteen siitä, että kehomme on tietoista materiaa. Se ei sinällään vielä todista panpsykististä näkemystä oikeaksi, mutta kertoo ainakin orgaanisen materian potentiasta tietoisuuteen. Se myös herättää kyselemään tämän hetkisen fysiikan mahdollisuuksista selittää kokemuksellista tietoisuutta.

## **1.2 Työn rakenne**

Työn ensimmäisessä osassa esitän, että narratiivisesti käsitetty minuus on eksistentiaalisen ahdistuksen taustalla ja minuuden tekemisen projekti tuottaa minäkeskeisyyttä ja pakkoyksilöitymistä. Esittelen lyhyesti narratiivisia teorioita ja niiden asettamaa eettisyyden vaadetta. Kolmannessa luvussa käsitelen Strawsonin teoriaa minimiminuudesta ja sen nostattamaa keskustelua minuuden olemuksesta. Tämä avaa narratiiville vastakkaisen näkemyksen minuuden luonteesta, jota pyrin perustelemaan affektiivisen neurotieteen avulla käsittelemällä minuuden tunteen biologisia ennakkoehtoja.

Minuuteen perinteisesti liitetään myös toimijan (agentti) käsite, jonka Strawson kuitenkin hylkää minuuden minimiehdosta. Luvussa viisi käsitelen itsetietoisuutta ja minuuden tunnetta kehotietoisuuden kautta, ja pyrin osoittamaan agenttiuden olevan osa ainakin tarkkaavuuden aktia, joka on tärkeä minuuteen ja tietoisuuteen liittyvistä prosesseista. Tarkkaavaisuus (attentio) poimii ulkoiset ärsykkeet tietoisesta mielen valokeilaan, jotta omaelämäkerrallinen muisto tallentuisi minuuden narratiiviin. Tarkkaavuudella on kuitenkin myös toinen tarkoitus minuuden prosesseissa, sillä keskittyneen attention akti on kyky, jota voidaan harjoittaa meditaation avulla. Kuudennessa luvussa esittelen ensin mitä meditaatio on sekä minkälaisia vaikutuksia sillä on neuroplastisiin aivoihimme ja minuuden tunteeseen. Käsitelen sitä, kuinka meditaatio saattaa mahdollistaa minuuden hetkellisyyden

oivaltamisen kokemuksellisesti, jolloin minuuden narratiivinen merkitys vähenee ja sitä kautta siihen takertuminen häviää.

Lopuksi haluan miettiä mitä merkitystä sillä olisi käytännössä, jos pystyisin luopumaan narratiivisesta minuudestani meditaation keinoin. Minkälainen minuus se olisi jokapäiväisessä elämässäni? Minkälaisia vaikutuksia sellaisella näkemyksellä on hyvinvointiin ja suhteisiin muiden olentojen kanssa?

## **2. Narratiivisen minuuden ”pakko”**

Länsimainen psykologia ei enää tarkastele minuutta minään pysyvänä substanssina, vaan minuus on prosessi joka antaa meille tietoisesta tunteen olemassaolosta subjektiivisesta perspektiivistä. Se on jatkuvassa muutoksen tilassa häviten ja tullen esiin tietoisuuden kentässä. Ja vaikka tiedämme, että tämä minuuden prosessi ei mitenkään voi olla pysyvä, on meillä silti kalvava tunne, että jossain näiden prosessien keskellä on jokin samana pysyvä minuus. (Rautio, Saastamoinen 2006) Arkijärjen oletusta ajassa pysyvästä, erillisestä ja yhtenäisestä minuudesta onkin filosofian historian saatossa käsitelty runsaasti ja monen filosofin toimesta kiistettykin. Kuvailevan esimerkin minän paradoksaalisuudesta tarjoilee Friedrich Nietzsche teoksessaan Hyvän ja Pahan tuolla puolen (1886/1984 s.20) *”Nimittäin, että ajatus tulee, kun ”se” tahtoo, eikä, kun ”minä” tahdon; niin että on todellisen asianlaidan väärennystä, kun sanotaan: subjekti ”minä” on predikaatin ”ajattelen” edellytys. Jokin ajattelee: mutta että tämä ”jokin” on juuri tuo vanha kuuluisa ”minä”, on lievästi puhuen vain otaksuma, väite, eikä missään nimessä mikään ”välitön varmuus (...) jo tämä ”jokin” sisältää tapahtuman tulkintaa eikä kuulu itse tapahtumaan”*. Onko siis niin että mitään minua, joka ajattelee ei ole, vaan ajattelu tapahtuu minussa, niin kuin Nietzsche tässä esittää?

Suurin osa mentaalista toiminnastamme tapahtuukin tuolla tavoin ikään kuin itsestään, ilman tietoista kontrollia ja ilman tietoisuutta niiden taustalla olevista prosesseista. Selitykset ja tulkinnat voivat tulla vasta kokemuksen jälkeen. Siksi emme voi myöskään elää maailmassa ilman sen tulkintaa ja käsitteellistämistä, sillä se on organismimme rakenteellinen ominaisuus, joka on kiinteästi sidoksissa eloonjäämisen haasteisiin. Narratiivit, tarinat tuottavat mielihyvää ja tekevät elämästä mielekkään. Elämälle tulee niiden kautta jonkinlainen rakenne ja tapahtumat seuraavat toisiaan muodostaen ymmärrettävän elämänkulun. Mutta usein narratiivista tulee myös meidän vankila, joka antaa yksipuolisen ja pinnallisen minäkeskeisen perspektiivin elämään. Se rajoittaa eksistenssimme laajan

horisontin mahdollisuudet kapean tulkinnan sisälle. Koko olemassaolomme kiinnittyy minuuteemme ja ilman minuutta emme tietäisi, mitä olemme tai olemmeko laisinkaan.

Ihmisen olemuksen tarkastelussa minuuden merkityksen tutkiminen on viime aikoina liittynyt myös pohdintoihin ihmisen ruumiillisuuden ja biologisuuden suhteesta arkielämän vuorovaikutuskokemuksiin esimerkiksi emootioiden alueella (Rautio, Saastamoinen 2006). Sosiologi Anthony Giddensin (1991) mukaan modernissa länsimaisessa yhteiskunnassa minuudesta on tullut refleksiivisesti organisoitu pyrkimys: se koostuu johdonmukaisen, kuitenkin jatkuvasti uudistuvan elämäntarinan (narratiivin) ylläpidosta lukuisten valintojen kontekstissa (Rautio, Saastamoinen 2006). Myös filosofi Michel Foucault on käsitellyt minuuden teemoja ja esittää, että länsimaisesta ihmisestä on tehty erilaisten käytäntöjen, kurin, pakon ja lopulta omien halujensa myötä yksilö, joka tiedostaa oman olemassaolonsa ainutkertaisuuden. (Rautio ja Saastamoinen 2006) Sosiologi Ulrich Beck (2002) käyttää käsitettä individualisaatio, eli yksilöllistyminen tai pakkoyksilöllistyminen. Beck tarkoittaa sillä tietyn tyyppistä olemisen ja elämisen, jolla ihmiset luovat minuuttaan länsimaissa ja elävät elämäänsä. Myöhäismodernissa ajassa ihmisestä tulee yksilö, joka joutuu jatkuvan valitsemisen kautta itse vastaamaan siitä, mikä hän on ollut, on ja tulee olemaan. (Rautio ja Saastamoinen 2006) Yksilönä ihminen on vastuussa omasta itsestään ja järjen avulla ihminen on kykenevä refleктоimaan omaa itseään, omia tunteitaan ja halujaan tietääkseen mistä hän on tulossa ja minne hän on menossa elämässään. Minuudesta tulee siten projekti, joka jatkuvasti pakottaa refleктоimaan omaa elämäänsä ja siinä tehtyjä valintoja. Tässä mielessä Beckin käsite pakkoyksilöllisyys on varsin osuva. Moderneissa länsimaissa yhteiskunnallisen valinnanvapauden ilmapiiri tavallaan pakottaa ihmiset rakentamaan minuuttaan elämänsä kulkuaan liittyvien valintojen kautta. Tässä mielessä vapaudesta valita tuleekin jatkuvaa valinnan pakkoa. Sartren mukaan olemmekin ”tuomittuja vapauteen”. Tämä vapaus, joka onkin ”pakkoa tulla joksikin” on eksistentiaalisen ahdistuksemme ytimessä.

Psykologi Dan P. McAdams (Rautio ja Saastamoinen 2006) on pohtinut modernin länsimaalaisen minuuden tunnusmerkkejä, jotka mielestäni ovat juuri niitä narratiivisen minuuden piirteitä, jotka saavat meidät kiinnittymään minuuteemme ja usein aiheuttavat ahdistusta.

1. Länsimaissa minus ymmärretään yksilöllisenä projektina, jota jokaisen yksilön on itse tietoisesti työstettävä. Minus ei siis ole annettu, vaan se on monessa suhteessa tehty erilaisten yksilöllisten valintojen kautta.

2. Yksilö työstää minuuttaan jokapäiväisessä arjessaan. Minuuden työstäminen ei ole enää alue, jota yksin kirkonmiehet tai filosofit pohtivat vaan minuuden ja identiteetin pohdinnat ovat sulautuneet osaksi arkipäivän tilanteita.

3. Minuus etsii yhtenäisyyttä ja jatkuvuutta ajallisella ulottuvuudella. Ihmisten on pyrittävä tekemään elämästään ymmärrettävä. Tämä tapahtuu rakentamalla ja kertomalla elämästään tarinaa, eli elämäkertaa, ja suhteuttamalla sitä kulttuurissa vallitseviin vastaaviin narratiivisiin malleihin elämäkulusta. (Rautio, Saastamoinen 2006)

Tarinoiden kertomisen taito on tietenkin myös ihmisenä olemisen hienoimpia ominaisuuksia. Kertomus on sosiaalinen prosessi joka alkaa varhain lapsuudessa ja jatkuu läpi koko elämämme. Se mitä koet itsesi olevan, riippuu arvoistasi, ihanteistasi ja tavoitteistasi, se on kysymys, jonka tärkeys ja merkitys nousee kuulumaasi yhteisön reunaehdoista. Tarinat joilla luomme itseämme eivät nekään ole rakentuneet tyhjästä, vaan rakentuvat sovinnaiten genrejen mukaan, jotka vaihtelevat suuresti läpi historian sekä kulttuurien että sosiaalisten reunaehtojen mukaan. Kun puhumme itsestämme, minuutemme tulee osaksi julkista kenttää ja sen muoto ja luonto mukailevat niitä kulttuurisia malleja mitä minuuden tulee olla ja mitä se ei saa olla. (Zahavi 2007) Tämä prosessi, joka tuottaa minuutta kertomuksen muodossa on todellinen ja kertomuksen päähenkilönä on tietysti tarinankertoja itse. Tämä prosessi saa aikaan todelta tuntuvan uskomuksen minuuden samana pysyvyydestä. Tämä tunne minuudesta, sen samuudesta ja pysyvyydestä on kokemuksemme keskiössä ja me kiinnityimme siihen entistä voimakkaammin toistaessamme tarinaamme. Kiinnittyminen illuusion uskoen sen olevan totuus, luonnollisesti aiheuttaa jossain vaiheessa konfliktin. Eksistentiaalinen ahdistus nousee juuri tästä narratiiviin samaistumisesta ja kiinnittymisestä siten, että narratiivin työstämisestä tulee olennaisempaa kuin itse olemisesta. Minuuden työstämisen "pakko" luo myös harhan erillisyydestä ja yksilöllisyydestä, joka puolestaan kiinnittää halujen kautta meidät yhä tiukemmin narratiivin luomiin käyttäytymisen, tuntemisen ja reagoimisen kaavoihin.

## **2.1 Narratiiviset teorit**

Oxford Advanced Learner's Dictionaryn mukaan termi "narratiivi" tarkoittaa "puhuttua tai kirjoitettua tapahtumaketjua; tarinaa". Se tarkoittaa myös "tarinan kertomista". Sen lisäksi "narratiivi" tarkoittaa tarinan tekemisen prosessia ja tarinan kognitiivista skeemaa. Tapahtumat, joista tarina muodostuu, voivat olla totuuteen perustuvia tai fiktiivisiä. Narratiiviset teorit lähtevät liikkeelle oletuksesta, että tarina on ihmisille perustavaa laatua

oleva strategia, joka auttaa meitä ymmärtämään kokemuksen perimmäisiä elementtejä, kuten aikaa, prosessia ja muutosta. Minimissään narratiivi on tilojen ja tapahtumien ketju, jota sitoo yhteen tapahtumia ja tiloja selittävät relaatiot, etenkin ne selitykset jotka kuvaavat kuinka yksi asia johtaa toiseen. Ohuimmillaan narratiivista minuuden kokemusta voidaan siis kuvailla sen olevan entiteetti, joka on osallinen tapahtumiin mitkä linkittyvät selittävien relaatioiden kautta. Mikä tekee jostakin teosta, kokemuksesta tai psykologisesta piirteestä johonkin persoonaan sisältyvän (ja siten kunnollisen osan henkilön identiteettiä) ominaisuuden, on sen oikeanlainen liittäminen osaksi sen henkilön itse kertomaa tarinaa omasta elämästään. (MacIntyre 1981; Taylor 1989; Schechtman 1996). Narratiivisten näkemysten vahvimman version mukaan minuus on narratiivinen entiteetti. Yleensä tässä väitteessä on kaksi elementtiä; ensinnäkin minuuden tunteen on oltava narratiivista luonteeltaan ja toisekseen elämä on narratiivista rakenteeltaan. Strawson haluaa kyseenalaistaa nämä narratiivisten teorioiden asettamat elementit, jotka Strawson itse nimeää ”psykologiseksi narratiivisuuden teesiksi” ja ”eettiseksi narratiivisuuden teesiksi”. Ensimmäinen, psykologinen teesi on kuvaileva, empiirinen oletus siitä kuinka jokaisen ihmisen normaali kokemus näyttäytyy narratiivisena; narratiivi on kokemuksen perusrakenne, josta rakentuu minun tarinallinen identiteettini. Eettinen teesi taas on normatiivinen vaade siitä, että elääksemme elämäämme eettisesti, meidän on ymmärrettävä elämä tarinana, joka elämänkulun pyörteissä paljastuu. Narratiivisesti ymmärretty minuus olisi siis näiden teesien mukaan välttämätöntä hyvin eletylle elämälle ja autenttiselle persoonalle. (Strawson 2004)

Nämä väitteet voidaan nähdä myös vähemmän kärjistetyksi kuin mitä Strawson esittää vain kolikon kahtena puolena, joiden mukaan näkemys minuudesta rakentuu ottamatta kantaa siihen onko meidän välttämättä koettava minuutemme juuri näin. Elämän, tarinan ja ihmisenä olemisen välillä voidaan ajatella olevan perustavanlaatuinen yhteys: ihmisen olemassaolo on olemukseltaan tarinallista. Tämän ajatuksen on muotoillut hienosti Alasdair MacIntyre (1981) sanoen, että ”tarinat eletään ennen kuin ne kerrotaan”. Minät ovat olentoja jotka luotsaavat elämäänsä, kyse ei ole pelkästä historiallisuudesta. Narratiivisen näkemyksen mukaan minuutta ei voida selittää mekanistisilla tai biologisilla termeillä, sillä ne eivät pysty kuvaamaan minuuteen liittyviä mielekkyyden ja merkitsevyyden teemoja. Ihmisenä olemiseen kuuluvaa tarkoituksellisuuden kaipuuta voidaan paremmin käsitellä narratiivisten teorioiden valossa. (Schechtman 1996) Tietenkään meidän ei ole pakollista etsiä mitään kokonaismerkitystä elämälle, vaan tekemme ovat käsitettäviä ilman ”suurta tarkoitustakin”.

Vaikka ajattelisin, että elämä on absurdia, eikä mitään perimmäistä tarkoitusta ole, silti toimintani yleensä tapahtuu tietynlaisten, ymmärrettävien narratiivien valossa.

Narratiivisten teorioiden toinen tärkeä teema väittää, että narratiiviseen minuuteen liittyy erottamattomasti jonkinlainen arvioinnin ja normatiivisuuden, eettisyyden vaade. Suuntautuminen kohti selitettävää toimintaa vaatii arviointia toiminnan järkevyydestä.<sup>4</sup> (Schechtman 1996; Shoemaker 2014) Filosofin Charles Taylor puhuu kirjassaan "Autenttisuuden etiikka" narratiivin teemasta, joka luonnehtii sitä suuntaa mihin elämämme kulkee. Ihmisen elämän suuntautuneisuus kohti jotain päämäärää määräytyy hänen eettisten arvojen perustalta, sillä jokainen toimija toiminnassaan tähtää johonkin arvokkaana pidettyyn, vaikkei sitä olisikaan tarkasti määritelty ja tietoisesti käsitelty. Toimintamme näyttäytyy mielekkäänä, vain jos se asettuu tiettyä merkityshorisonttia vasten. Taylorin (1985) mukaan ihmiset väistämättä navigoivat maailmassa arvioiden ja määritelmien kautta, meillä on pakosti jonkinlainen sisäinen moraalinen sovellus, jonka mukaan näemme asiat hyvinä/huonoina, haluttavina/ei-haluttavina, olennaisena/epäolennaisena. MacIntyre (1981) korostaa yksilön elämän ja yhteiskunnallisten käytäntöjen sekä traditioiden vuorovaikutusta jossa kertomusten ja elävän elämän välille muodostuu spiraalimainen kehä. Tarinat välittävät yhteisön arvoja ja suuntaavat yksilöitä kohti rooleja joita yhteisöllä on tarjottavana. Tältä perustalta kukin yksilö alkaa kutoa yhteen oman elämänsä tarinaa. Tarinat eivät pelkästään välitä kulttuurisia elämisen malleja tai imitoi elämää, vaan ne myös tekevät kokemusten jatkumoista ymmärrettäviä ja rikastavat elämän merkityksiä. Tätä näkemystä etenkin Paul Ricoeur (1984) on kehittänyt eteenpäin ja hänen mukaansa ihminen tulkitsee elämäänsä tekstien, symboleiden ja tarinoiden välityksellä. Eletty, koettu elämä ja siitä kerrotut tarinat kehkeytyvät rinnakkain rikastuttaen toinen toisiaan.

Vaikka Alasdair MacIntyre, Charles Taylor ja Paul Ricoeur eroavat toisistaan tavoin johon tässä työssä ei ole mahdollista eikä tarpeellista pureutua, voidaan heidän ajattelustaan löytää nuo ylläkuvatut teemat narratiivisen minuuden olemuksesta. Heidän näkemystään voidaan myös kuvata hermeneuttiseksi, kuten Taylor (1985) ytimekkäästi esittää; "olemme itseämme

---

<sup>4</sup> Ollakseen käsitettävä, teon on suuntauduttava johonkin lopputulemaan tai päämäärään (*telos*). Se vaatii, että narratiivinen selitys sisältää normatiivisen tai arvioivan ulottuvuuden, joka McIntyren mukaan pätee yksittäiseen tekoon, mutta myös elämään kokonaisuudessaan. Voidakseen johtaa elämäänsä, ihmisen on etsittävä ja tähdättävä kohti hyvää. (Schechtman 2007)

tulkitsevia eläimiä” eikä ihmisen identiteettiä tai persoonaa ole olemassa ennen tätä dialogissa tapahtuvaa itsetulkintaa. Narratiivinen identiteetti muotoutuu tarinoissa joissa olemme samaan aikaan sekä kertojia että tulkitsijoita. Tämän kehämäisen itsemäärityksen kautta navigoimme itseämme tiettyyn suuntaan elämässämme.

Hermeneuttista näkemystä on helpointa avata niiden yhteyksien kautta, mitkä minuus, agenttius ja narratiivisuus muodostavat, sillä hermeneuttisuuden ytimessä on ajatus kokonaisuuden ensisijaisuudesta osiinsa nähden. Tarinan eri osien merkitys paljastuu vasta kun ne yhdistyvät kokonaisuuteen. Schechtmanin (2007) mukaan meidän toimintamme on oltava merkityksellisiä ja mielekästä tavoilla, joita ei voi naturalistisesti kuvata<sup>5</sup>, vaan se vaatii, että tulkitsemme toimintaamme narratiivin kontekstissa. Jotta subjekti voisi olla *persoona*, aito moraalinen agentti, on hänen kokemuksensa tultava aktiivisesti kootuksi yhden narratiivisen egon elämäksi, tarinoiksi, jotka subjekti sitoo yhteen antaen niille koherenssin ja ymmärrettävyyden, joita niillä ei ilman kokoavaa tarinoitsijaa olisi. Tällä tavoin yksittäiset tapahtumat eivät jää vain erillisiksi saarekkeiksi tapahtumien virrassa vaan saavat todellisen merkityksensä ollessaan osa isompaa kertomusta, kokevan subjektin elämäntarinaa. (Schechtman 1996, 96–99; <http://plato.stanford.edu/entries/identity-ethics/#NarCri>). Mutta miten tämä kuvaus tuo merkitystä, jos se on vain tulkintaa? Kuinka sitä voidaan pitää merkityksellisyyden perustana? Siksi väite että eettisyys vaatii narratiivia voidaan kyseenalaistaa. Sehän on vain kunkin oma näkemys, jonka jokainen elää todeksi omassa elämässään, mutta etiikan perustana se näyttäisi johdattavan relativismin suonsilmäkkeeseen.

## 2.2 Onko narratiivisuus välttämätöntä eettisyydelle?

Alkaen John Lockesta (1632-1704) pohdinta moraalista vastuusta on kietoutunut persoonallisen identiteetin kysymyksiin. Toimivan yhteiskunnan vaateena näyttäisi olevan sen jäsenten moraalinen tilivelvollisuus, joka yhdistetään pysyvään ja ajassa jatkuvaan persoonan identiteettiin. Ilman persoonan ajassa säilymistä olisi vaikeaa pitää ihmisiä vastuullisina menneistä teoistaan.<sup>6</sup> Narratiivinen malli minuudesta ja persoonasta tukee tätä

---

<sup>5</sup> Taylor tarjoaa samanlaisen analyysin argumentoidessaan tietynlaista naturalistista tai reduktionistista kantaa vastaan, joka väittää, että voimme elää elämäämme ilman mitään erityistä suhdetta traditioon tai hyvään. Päinvastoin, minuus ja hyvyys näyttäisivät olevan erottamattomasti yhteenkietoutuneita teemoja. Taylorille, samoin kuin McIntyrelle teon ymmärrettävyys vaatii elämän käsittämisen narratiivisessa muodossa. (Schechtman 2007 s.396)

<sup>6</sup> Jos persona ajanhetkellä T1 ei selviä, ja ilmaantuu uusi persona ajanhetkellä T2, yleisen intuition mukaan persoona, joka on olemassa ajanhetkellä T2, ei voisi olla vastuussa teoista, joita persoona ajanhetkellä T1 teki.



moraalisen vastuun ajatusta, tavallaan ne ovat oletetusti yhteen kietoutuneet siten, ettei ole muuta mahdollisuutta käsitellä vastuun kysymyksiä. Tottumuksen voimasta meidän kulttuurimme on ajautunut ylistämään narratiivisuutta, koska sen avulla voimme erottaa itsemme eläinkunnasta ja yhdistää itsemme lailliseen persoonaan, siihen, joka voidaan laittaa vastaamaan teoistaan yhteiskunnan edessä (Flanagan 2012). Etenkin Schechteman (1996) on sitä mieltä, että vain narratiivisesti ymmärretty ja kerrottu minuus voi muodostaa moraalisesti vastuullisen olennon. Sehechteman ajattelu edustaa vahvan narratiivin oletusta, jonka mukaan meidän on välttämätöntä kokea minuutemme olevan tarina jos haluamme olla moraalisesti vastuussa mistään mitä teemme. Schechtmanin (2007) mukaan me perustamme itsemme persoonina muodostamalla narratiivisen minä-käsityksen<sup>7</sup>, jonka mukaan koemme ja järjestämme elämämme. Koemme kunkin hetken kokemukset osana suurempaa elämäkertaa. Tämä minä-käsitys on usein epäsuora ja automaattinen, sillä se on seurausta kulttuurista joka opettaa kiinnittymään ideaan yksilöstä jolla on jatkuvuus.

Strawsonin mukaan narratiivisen minä-käsityksen omaavat henkilöt käsittävät itsensä minuutena, joka oli olemassa menneisydessä, ja joka tulee olemaan olemassa tulevaisuudessakin. Minuus on jotakin, jolla on ajallinen jatkuvuus joka ylittää läpi koko elämän. Episodiset minuudet taas eivät koe itseään minuutena joka ajallisesti kurkottaa menneestä tulevaisuuteen. Tämä jaottelu ei ole ongelmaton ja Strawson ajautuu ristiriitaan. Koska todennäköistä on, että olemme kaikki molempia, toisilla meistä painottuu voimakkaammin narratiivinen minuuden kokemus, toisilla taas episodinen. Myös Strawsonin määritelmät näiden tyyppien eroista eivät ole vakuuttavia, vaan Strawson (2004) tuntuu hyökkäävän olkiukkoa vastaan olettamalla narratiivisten teorioiden leirin jossa episodisia tyypejä pidetään moraalittomina ja kylminä. Tämän työn tarkoitus ei olekaan kiistää narratiivisen minä-kokemuksen olemassaoloa ja hyödyllisyyttä, vaan haluan tarkastella mahdollisuutta suhtautua toisella tavalla minuuden kokemukseen ja tarinan työstämisen pakottavuuteen. Meidän jokapäiväinen minuuden tunne on kokemus subjektista, joka on kokemusten persoonallinen omistaja ja tekoja kontrolloiva agentti, mutta todellisuudessa ei

---

<sup>7</sup> Strawson käyttää Sartren romaanin "Inho" päähenkilöä vahvan narratiivin vastaesimerkkinä: Roquentin on mies joka on väistämättä tarinankertoja, hän elää omien ja toisten tarinoiden ympäröimänä, hän näkee kaiken mitä hänelle tapahtuu näiden tarinoiden valossa ja hän yrittää elää elämäänsä kertomalla tarinaansa uudelleen ja uudelleen. Sartre näkee tämän narratiivin, tarinankertomisen impulssin virheenä, jonain mikä on epäaitoa. Sartre hyväksyy "psykologisen narratiivisuuden" teesin, mutta vastustaa "eettistä narratiivisuuden" teesiä, sillä Sartren mukaan ihmisten narratiivisuus on pohjimmiltaan huonoa uskoa. Se on itsepetoksen muoto, joka on radikaalia ja parantumatonta epäautenttisuutta. (Strawson 2004)

ole sellaista minuutta, joka omaisi nämä ominaisuudet. Pikemminkin vaikutelma minuudesta nousee siitä prosessista, jossa identifioimme hetkelliset mentaaliset tai keholliset kokemukset itsellemme kuuluviksi tai minäksi. Itse itsestämme kertoma tarina huijaa meitä ajattelemaan minuuden olevan ajallisesti jatkuva sekä luo perustan subjekti-objekti dualismille. Minuus asettuu erilliseksi suhteessa toisiin. Haluan myös tarkastella vahvan narratiivin vaadetta moraalisen toiminnan ehtona. Koitan osoittaa, että etenkin vahva narratiivisuuden oletus, siis se, että meidän ON koettava minuutemme narratiivina, jotta voisimme toimia eettisinä olentoina, voidaan hyvin perustein kyseenalaistaa.

### **2.3 Tarvitseeko minimaalinen minuus narratiivia?**

”Minä, Minä, Minä, Minä”, käytämme pronominia ”minä” sujuvasti ja tiedämme olevamme se henkilö, johon kyseinen ilmaus viittaa. Kun viittaa itseeni sanalla minä, en voi erehtyä viittaamisen kohteesta. Kuitenkin kun puhutaan itseensä viittaamisesta, puhutaan jo minuudesta, joka on kykeneväinen kielelliseen kommunikaatioon, siis vähintään kykenevä käyttämään ensimmäisen persoonan pronominia. Mutta onko minimaalisella minuudella muita, vielä primitiivisempiä aspekteja, kuin mitä immuunius viittaamisvirheelle antaa olettaa? Jos ajatellaan, että kieli ja käsitteellinen ajattelu kehittyvät rinnakkain, se tarkoittaisi, että henkilön välitön ja esireflektiivinen minuus olisi jo jonkinlaisessa käsitteellisessä viitekehyksessä. Onko mahdollista puhua itsetietoisuudesta ja minuudesta, joka ei riipu ensimmäisen persoonan pronominin käytöstä?

Jos minuus on narratiivinen rakennelma, jonka rakennusaineena toimivat diskursiiviset käytännöt, voidaan olettaa, että paras keino ymmärtää minuutta on tarkastella juuri niitä tarinoita, joita minä itse kerron itselleni ja joita muut kertovat minusta minulle. Nykyfenomenologian parissa puurtava filosofi Dan Zahavi (2007) kyseenalaistaa tämän yleisen näkemyksen, ja sanoo, että meidän on operoitava narratiivisia rakenteita primitiivisemmällä ja perustavammalla tasolla, jotta voitaisiin selvittää minuuden olemus. Zahavin (2011) mukaan narratiiviset teoriat epäonnistuvat tunnistamaan minuuden ydinkomponentin, annetun itseyden/minuuden tunteen, joka on jokaisen kokemuksen rakenteessa.

Kokemuksellinen ydinitse on olennainen osa fenomenologisen tietoisuuden rakennetta ja sitä on pidettävä esi-kielellisenä ennakkoehtona kaikelle narratiiviselle toiminnalle. Vain olento, jolla on ensimmäisen persoonan perspektiivi voi harkita omia päämääriään, ideaalejaan ja pyrkimyksiään pitäen niitä ominaan ja kertoen niistä tarinaa. Ihmisolennoilla ensimmäisen

persoonan perspektiivi on synnynnäinen rakenne, se on olemassa jo ennen kuin siitä on mahdollista puhua. (Zahavi 2007) Zahavi ehdottaakin että omaelämäkerrallista itseä kutsuttaisiin persoonaksi ja varattaisiin termi minä (self) esireflektiiviselle kokemuksellisuudelle, minimaaliselle minuudelle.

### 3. Strawsonin hetkellinen minuus

Filosofi Galen Strawson pureutuu juuri tähän primitiiviseen, käsitteistä riisuttuun minuuteen josta Zahavi yllä puhuu ja pyrkii selvittämään mitkä ovat sen minimiehdot. Strawson aloittaa fenomenologisella<sup>8</sup> kuvauksella mitä minuuden kokemukseen kuuluu ja päättyy käsitykseen, että minuus on kokemuksen subjekti yksittäisenä mentaalisenä oliona. Tätä Strawson kutsuu SESMETiksi (subject of experience-as-single-mental-thing). Tämä hetkellinen minuus on vailla ajallista jatkuvuutta ja persoonallisia ominaisuuksia sekä tunnetta agenttiudesta, ja se on läsnä vain koettaessa kokemuksia. Strawsonin sesmettiä voidaan kuvata myös eräänlaisena puhtaana tietoisuutena tai persoonan tyhjyytenä ('a bare locus of consciousness, void of personality'). Metafyysikko Peter van Inwagenin epäuskoinen tuijotus Strawsonin teoriaa kohtaan vaikuttaakin ensisilmäykseltä oikeaan osuvalta reaktiolta. Van Inwagen kritisoi artikkelissaan "The Self: Incredulous Stare articulated" Strawsonin käsityksiä minuudesta ja metafysiikasta. Myös monet muut filosofit ovat esittäneet runsaasti kritiikkiä Strawsonin omaleimaisen minuus-käsitteen kumoamiseksi. Kuitenkin Strawson esittää oman teoriansa vakuuttavasti ja hyvin argumentoiden ja siten hän pakottaa ajattelemaan minuuden tunnetta uudella tavalla yrittäessään löytää minuuden ytimen.

Sanoilla minä, minuus ja itse voidaan viitata viitekehyksestä riippuen niin moneen eri asiaan ettei ole ihme, että jotkut pitävät minuuden ongelmaa vain kielellisen määrittelyn ongelmana.<sup>9</sup> Strawsonin (1999a) mielestä taas on mieletöntä ajatella, että minuuden ongelma nousee epäjohdonmukaisesta ja luonnottomasta tavasta käyttää kieltä<sup>10</sup>, vaan jokaisella meistä on intuitiivinen tunne ainakin omasta minuudesta (olkoon se käsitys millainen tahansa). Strawson ei puhu kuolemattomasta sielusta eikä pikku-ukkelista aivoissamme, vaan

---

<sup>8</sup> Zahavi ja Parnas (1999) kritisoivat artikkelissaan *Phenomenal Consciousness and Self Awareness: A Phenomenological Critique of Representational Theory* voimakkaasti Strawsonin fenomenologia-termin käyttöä.

<sup>9</sup> Katso esimerkiksi Anthony Kenny (1988) *The self* ja Eric T. Olson (1999) *There Is No Problem of the Self*

<sup>10</sup> Strawson (1999) huomauttaa, että vastaavasti "itse" on substantiivimuodossa käytettynä luonnoton tai ainakin epätyypillinen useimmissa kielissä ja käyttöyhteyksissä. Tämä ei kuitenkaan osoita tutkittavaa asiaa illuusioksi eikä ilmiötä ainoastaan kielenkäytöstä johtuvaksi sekaannukseksi. 'Itse' esiintyy ennen kaikkea etuliitteenä "itse"-ilmauksissa, joissa minä otetaan reflektion kohteeksi.

kunkin ohikiitävän hetken kokemuksen subjektista, sesmetistä, joka syntyy ja kuolee jokaisen kokemuksen myötä, ja joka on fyysikaalinen, olemassa oleva objekti. Strawson ei kuitenkaan selitä mitenkään tyydyttävästi mitä hän tarkoittaa sanoessaan sesmetin olevan materiaallinen objekti. Hän vain viittaa hämärästi aivoihin, mutta kieltää silti, että minuus olisi aivoprosessi. Strawsonin (1999a) mukaan minuus on olemassa oleva materiaallinen objekti, joka ei kuitenkaan ole sama kuin ”ihmisolento kokonaisuudessaan, elävänä fyysikaalisena kokonaisuutena.”

Strawson vetoaa meidän kaikkien intuitiivisen tunteeseen siitä, että olemme jotakin muutakin, kuin vain tämä lihaisa biologisen organismin kokonaisuus. Minuuden idea tulee meille luonnostaan, ja se tuntuu melko olennaiselta, mutta se on myös monella tapaa hämmennystä herättävä. Useimmat ihmiset ajattelevat ja kokevat olevansa itsejä, heillä on tunne minuudesta jonakin todellisena sisäisenä oliona. Populaarikulttuurissa tarinat minästä, joka joutuu ”väärään” ruumiiseen ovat tuttuja, kuten esimerkiksi Voldemortin kohtalo Harry Potterissa tai äidin ja tyttären ruumiiden vaihtuminen elokuvassa ”Freaky Friday”. Myös filosofiset ajatuskokeet aivojen vaihtamisesta paljastavat intuitiivisen oletuksen, että minuus on jotain erillistä, joka ei ole riippuvainen ihmisestä kokonaisuutena. Mikä sitten on tämän minuuden tunteen luonne (ihmisillä) ja voimmeko kuvata mitkä ehdot ovat riittäviä minimaalisen kokemukseen itsestä? Mitä voidaan siis sanoa (ihmis)minuuden yleisestä luonteesta?

Aluksi Strawson (1999a) ehdottaa, että minuus on ainakin se tunne, mikä useimmilla (terveillä) ihmisillä on heidän omasta mentaalista olemassaolostaan, mentaalinen joku, yksittäinen mentaalinen olio (thing), joka on kokemuksen tietoinen subjekti, jolla on jonkinlainen luonne tai persoonallisuus ja joka on jollain lailla erillinen yksilön kokemuksista, ajatuksista ja tunteista. Tämä tunne yhdistyy miltei kaikkien joskus kokemaan tunteeseen, että oma ruumis on vain astia sille mentaalille oliolle, jota yksilö kaikkein olennaisimmin on. Se on se fundamentaalinen tapa, jolla koemme olevamme mentaalisia olioita. Varhainen ymmärrys siitä, että sisäiset ajatuksemme ovat toisten ihmisten ulottumattomissa, sekä tieto siitä, että jokainen on yksin omassa päässään, ovat olennaisesti osa ihmisenä olemista ja luovat pohjustuksen mentaalisen minän tunteelle (Strawson 1999a, 3). Tämä ei tarkoita että Strawson (1999a) kieltäisi sen, että luonnollisesti miellämme itsemme sekä mentaalisiksi että ei-mentaaliseksi olioiksi, ihmisyksilöiksi (”human being as whole”) tai että mentaalisen minän olemassaolon tunteesta seuraisi automaattisesti usko immateriaalisen sielun olemassaoloon.

*”Voimmeko kuvata tarkemmin mitä tähän tunteeseen mentaalista minuudesta kuuluu ja mistä se muodostuu? Mitä tunnemme, kun tulemme tietoiseksi sen olemassaolosta?”* kysyi William James 1800-luvun lopulla *”Principles of Psychology”* teoksessaan. (James 1890, s. 299,301–2.) Ja tähän kysymykseen Strawson pyrkii löytämään vastuksen, jotta hän pystyisi määrittelemään mitkä ovat minimaalisen minuuden ehdot.

Artikkelissaan *”The Self”* ja *”The Self and The Sesmet”* Strawson tarjoaa listan ehtoja, mitkä yleensä minuuden kokemukseen liitetään ja päätyy lopulta näkemykseen jonka mukaan mentaalinen minuus koetaan:

[1] kokemuksen subjektina, tietoisena tuntijana ja ajattelijana (a subject of experience, a conscious feeler and thinker)

[2] oliona, jossain vakaassa mielessä (a thing, in some interestingly robust sense)

[3] mentaalisenä oliona jossain mielessä (a mental thing, in some sense)

[4] yksittäisenä oliona, joka on yksittäinen kullakin ajan hetkellä sekä yhtenäisen kokemuksen keston (a thing that is single at any given time, and during any unified or hiatus-free period of experience)

[5] ajallisesti pysyvänä oliona (a persisting thing, a thing that continues to exist across hiatuses in experience)

[6] toimijana (an agent)

[7] oliona/asiana jolla on jonkinlainen luonne tai persoonallisuus (as something that has a certain character or personality) (Strawson 1999b)

Strawson käsittelee kutakin kohtaa selvittääkseen mitkä ovat fenomenologisen minuuden minimiehdot. Mitä sisältyy siihen kokemukseen, jossa yksilö kokee itsensä minuna? Mitkä noista listan asioista siis ovat välttämättömiä ehtoja minuuden kokemukselle? Ensimmäinen väite toteaa että minuus koetaan kokemuksen subjektina, joka intuitiivisesti tuntuu todelta. Toisen väitteen mukaan minuus siis koetaan jonkinlaisena oliona (thing). Strawson (1999a) haluaa asettaa tämän ehdon, sillä hänestä se kuvaa minuuden kokemusta paremmin, kuin väittämällä, että minuus on tila, tai tapahtuma tai prosessi.<sup>11</sup> Minuudella ajatellaan olevan kausaalisen luonne joka liitetään asiana/oliona olemiseen. Silloin sen voidaan sanoa olevan asia/olio (Strawson 1999a, 8). Väite kaksi myös tavallaan perustelee väitettä kolme, sillä

---

<sup>11</sup> Minuus voidaan kuvata oliona paremmin kuin prosessina tai tapahtumana, koska ajatellaan, että minuus on jotakin joka voi läpikäydä tapahtumia tai prosesseja ja tehdä asioita. Piispa Berkeleyyn luonnehdinta minuudesta ”ajattelevana aktiivisena periaattina” toimii tässä mielessä hyvin, sillä periaatti kuulostaa riittävän oliomaiselta kuulostamatta kuitenkaan pöydältä tai tuolilta” (Strawson1999a, 8).

minuus käsitetään nimenomaan mentaalisenä oliona/asiana.<sup>12</sup> Neljäs ja viides väite koskee minuuden kokemusta yksittäisenä asiana/oliona, joka on yksittäinen kussakin hetkessä, mutta myös asiana/oliona joka on ajallisesti pysyvä tai jatkuva. Väitteiden analyysi johtaa Strawsonin hylkäämään ajallisen jatkuvuuden vaateen sekä myös agenttiuden ja persoonallisuuden vaatimukset minuuden minimiehdoista. ”Aito minuuden tunne täytyy pitää sisällään käsityksen minuudesta yksittäisenä, mentaalisenä oliona, joka on kokemuksen subjekti – mutta se ei tarvitse käsitystä minuudesta agenttina tai persoonana eikä sen tarvitse olla ajallisesti pysyvä” (Strawson 1999, 20)

Kysymys-vastaus metodin avulla argumentoiden Strawson (1999a) päättelee, että minuus ei ole illuusio, vaan olemassa oleva asia. Kokemuksen sisäinen subjekti todella on olemassa, sillä ei ole mahdollista olla kokemusta ilman kokijaa. ”Mitä tahansa minuus on, sen on oltava (a) kokemuksen subjekti, vaikka se ei todellakaan ole (b) persoona, jossa siis persoona ymmärretään olevan jotakin kuten ihmisolento kokonaisuudessaan, elävänä fysikaalisena kokonaisuutena.” (Strawson 1999b, 483) Lopulta Strawson (1999a) päätyy Helminauhakäsitteeseen, jonka mukaan monet mentaaliset itset ovat olemassa, kukin kohdallaan, kuten helmet nauhassa, jossain sellaisessa tapauksessa kuin ihmisyksilö. Jokainen itse on olemassa fysikaalisena oliona, yksittäisessä eksistenssisään, vaihtelevan mittaisen ajan.

### **3.1 Minimaalinen minuus kokemuksen subjektina**

Artikkelissa ”The Self and The Sesmet” Strawson ei puhu enää Helminauhasta vaan hetkellisen minuuden näkemyksestä, (Transient View of The Self) joka rakentuu luonnollisesti aikaisemman teorian päälle lähtien liikkeelle jo määritellyistä minuuden minimiehdoista. Minuus minimissään määrittelynä on siis kokemuksen subjekti yksittäisenä mentaalisenä oliona/asiana, jota Strawson (1999b) kutsuu sesmetiksi. Tämä näkemys toki eroaa radikaalisti traditionaalisesta minuuden käsitteestä jonain tiettyinä pysyvänä persoonana ja toiminnan agenttina. Mielestäni Strawson on kuitenkin oikeassa väittäessään että minulla voi olla aito tunne yksittäisestä mentaalista minästä kullakin annetulla hetkellä, ilman että se edellyttää ajallista jatkuvuutta. Minun ei ole pakko kiinnittää olemassaoloani minuuden persoonalliseen narratiiviin, vaan voin olla läsnä minuna kussakin hetkessä.

---

<sup>12</sup> Kun minuus käsitetään oliona/asiana, sen oliuus perustuu sen mentaaliseen luonteeseen. Vaikka sillä voikin olla ei-mentaalinen olemus, kuten materialistit olettavat, sen oliuus ei kuitenkaan riipu sen ei-mentaalisen olemuksesta. Minuus käsitetään ensisijaisesti mentaaliseksi minäksi. (Strawson 1999a, 8)

Muutkin filosofit sekä monet psykologit ja neurotieteilijät ovat ottaneet osaa nykykeskusteluun minimaalisen minuuden olemuksesta, kuten esimerkiksi Dan Zahavi, Shaun Gallagher, José Luis Bermudez, Evan Thompson sekä monet muut. Esimerkiksi Gallagher (2004) määrittelee minimaalisen minuuden tietoisuudeksi itsestä välittömänä, lyhytkestoisena kokemuksen kokijana, joka erittäin todennäköisesti on riippuvainen aivojen sekä kehon ympäristöön sulautuneista prosesseista. Eikä näistä fyysikaalisista prosesseista tarvitse olla tietoinen kokeakseen tunteen minuudesta. Toisin kuin Strawson, monet muut filosofit asettavat kehon minimaalisen minuuden muodostajaksi ja käsittelen tätä enemmän luvuissa neljä ja viisi. Siitä monet ovat sentään samaa mieltä Strawsonin kanssa, että minuuden/itseiden idean keskeisin komponentti on sisäinen kokemus kokemuksen subjektina olosta.<sup>13</sup> Hetkellisen minuuden näkemys pohjautuu argumenttiin, että monet sesmetit (minuudet) ovat olemassa jossakin sellaisessa tapauksessa kuin ihmisyksilö. Sesmet on siis kokemuksen subjekti siten kuin se on olemassa ja läsnä kokemuksen tapahtumassa. *”Ei voi olla sesmettiä ilman kokemusta ja voidaan argumentoida, ettei voi olla kokemusta ilman sesmettiä. Hyväksyn, että sesmetit ovat olemassa ja osa konkreettista todellisuutta. Oikeastaan ajattelen, että sesmetit ovat fyysisiä objekteja ja yhtä todellisia kuin jänikset ja atomit”* (Strawson 1999b, 503-504). Strawson on samaa mieltä William Jamesin kanssa, jonka mukaan samat aivot voivat palvella monia erillisiä itsejä, joilla ei ole substantiaalista identiteettiä (Strawson 1999, 503). James muotoilee sen siten että jokainen häviävä ajatuksen sykäys on itse, ”ajatuksset itse ovat ajattelijoita”, mutta Strawsonin mielestä on selkeämpää sanoa, että jokaisen ajatuksen olemassaolo vaatii sesmetin olemassaoloa. Itset ovat jotain mitä Strawson (2009) kutsuu ”ohuiksi subjekteiksi”, entiteeteiksi, jotka ovat erillisiä ihmisestä kokonaisuutena, (”full human being”) sillä ne ovat olemassa vain lyhyen aikaa kerrallaan, siis vain silloin kun ihmisellä on jokin kokemus. Sesmet on läsnä vain tietoisessa kokemuksessa ja Strawson uskoo, että ihmisten kohdalla sesmet on yleensä lyhytaikainen. Siksi sesmettiä ei voi identifioida ihmisyksilöön kokonaisuutena tai edes aivoihin (Strawson 2009).

---

<sup>13</sup> Voidaan myös kiistää onko sellaista kuin kokemuksen subjekti, Selves, s.268-> (Derek Parfitin kritiikki) Myös buddhalainen filosofia pohjimmiltaan tätä mieltä, subjekti on harhaa. Samoin esimerkiksi Dennet, Metzinger ja monet muut jotka kieltävät minuuden. Strawsonin Subject Thesis pyrkii kumoamaan tämän väitteen (s.271 Selves,) mutta en tiedä olenko vakuuttunut, ajatellen juuri kokemusta meditaatiosta, jossa subjekti häviää, siis on mahdollista olla kokemus jolla ei ole kokevaa kokijaa tai joka hävittää illuusion kokijasta, mutta esimerkiksi Miri Albahari (2006) argumentoi kirjassaan ”Analytical Buddhism: The Two-Tired Illusion of Self” että vaikka kokemus subjektin ja objektin erosta häviää, silti tapahtuu sen meditatiivisen tilan todistamista, (witnessing). Katso myös Jesse Pritz ”Waiting for the Self”

Strawsonin ohut subjekti on olemassa ja muodostuu vain kokemuksen kohtaajana, eli ei ole mitään erillistä subjektiä, joka jatkaisi olemassaoloaan kokemuksen puuttuessa. Siis nukkuessani syvää, unia näkemätöntä unta tai ollessani koomassa mitään kokemuksen subjektiä ei ole. Kokemuksen subjekti on olemassa episodisesti, lyhyen hetken kerrallaan, eikä ole mitään syytä olettaa että tämän hetken kokemuksen subjekti olisi sama kuin tulevien tai menneiden hetkien subjektit. Strawson (2011 s.262 ) päättelee: *"Jos normaalin ihmisen normaalissa, jokapäiväisessä valvetilan kokemuksessa on jatkuvia, lyhyitä, havaitsemattomia aukkoja...niin silloin ihmisen normaali valvetilan olemassaolo sisältää monien "ohuiden subjektien" olemassaolon."*<sup>14</sup>

Vaikka kaikki minuuteen liittyvät epäolennaiset ominaisuudet poistettaisiin, meillä on silti välitön, primitiivinen "jokin", mitä olemme valmiita kutsumaan minuudeksi. Se "jokin" on kohtaamassa jokaista kokemusta ja väijyy erottamattomana osana jokaisen tietoisien hetken taustalla. Etenkin fenomenologian perinteessä on ajateltu, että tietoisuus itsestä kokemuksen subjektina on mielen toiminnan keskeisimpiä aspekteja. Esimerkiksi Owen Flanagan puhuu alemman tason itsetietoisuudesta, joka jollain lailla on osallinen siinä prosessissa, mikä saa kokemuksen tuntumaan joltakin (what it is like) ja mikä saa kokemukseen tuntumaan juuri minun kokemuksesta. (Flanagan 1992). Tämän tyyppistä primaarista itsetietoisuutta ei toki tule sekoittaa itsetuntemukseen tai itsetietoisuuteen, jota käytämme kun ajattelemme narratiivista itseämme. Tietoisuus kokemuksen kokemisesta ja siitä, miltä se tuntuu on välitöntä, se on osa kokemusta siinä hetkessä. Reflektointi tapahtuu aina jälkeinpäin ja reflektiivinen itsetietoisuus edellyttää sekä käsitteellistä tietoa että narratiivista taitavuutta, joka puolestaan tapahtuu vasta sosialisoinnin ja kypsymisen myötä. Esireflektiivinen itsetietoisuus puolestaan on prosessi joka jatkuvasti luo tunnetta siitä että tämä keho ja nämä kokemukset kuuluvat minulle eivätkä jollekin muulle. (Gallagher ja Zahavi 2010)

---

<sup>14</sup> Tästä luonnollisesti seuraa, että on myös oltava monta sesmettiä yhtä aikaa, sillä on mahdollista olla monta kokemusta yhtä aikaa. Monet erilliset sesmetit ovat siis tietoisia ympäristön erillisistä tapahtumakokonaisuuksista (tämä sesmet mikä istuu ja naputtaa konetta ja siihen liittyvät prosessit, toinen sesmet joka kuulee viereisen pöydän spekulatiot kissojen sielunelämästä, kolmas sesmet jonka kokemus on yleisesti koko tämä kahvilassa istuminen ) mutta yhdellä ajan hetkellä en voi olla täsmällisen tarkan tietoinen kuin yhdestä kokemuksesta.



### 3.2 Sesmet ja aika

Intuitiivisen arkikokemuksen perusteella tunnemme ja koemme tietoisuuden olevan jonkinlainen yhtenäinen mentaalisten kokemusten virta johon minuuden tunne on sulautunut. Jatkuvuuden tunne, mikä syntyy kokemuksesta kehon ja kokemusten kuulumisesta samalle organismille, luo tunteen minuuden samana pysymisestä ja siksi onkin vaikea hyväksyä ideaa minuuden/itseiden hetkellisyydestä. Strawson (1999a, 17-20) kyseenalaistaa tämän intuitiivisen oletuksen ja sanoo, että todellisuudessa ajatuksilla on luonnostaan hyvin vähän jatkuvuutta vaan ne purskahtelevat satunnaisissa sykäyksissä minne sattuu. Kathleen Wilkes (1999, 27) kritisoi Strawsonin näkemystä minuuden hetkellisyydestä, sillä tietyt tunteet näyttäisivät vaativan itsensä käsittämistä ajallisesti jatkuvana. Wilkesin mukaan esimerkiksi katumus tai suru ovat esimerkkejä tunteista, joilla ei siis olisi mitään merkitystä, jos en pitäisi itseäni samana minuna kuin menneessä. Eli jos tämä minä joka olen nyt, mietin jotain mennyttä tapahtumaa josta tunnen katumusta, olenko sama minä joka teki sen teon jota kadun vai en? Strawsonin mukaan sesmet, jonka kokemus oli aiemmin jokin teko x josta seurasi katumuksen tunne, ei siis ole sama sesmet, joka nyt tällä hetkellä muistelee tapahtunutta ja jonka kokemus on siis menneen muistelu. Kuitenkaan Strawson ei kiellä sitä, etteikö se ihmisolio, joka olen kokonaisuutena, olisi tehnyt tekoa x, josta seurasi katumuksen tunne, ja jota tämänhetkinen sesmettini voi reflektoida. Tällöin Wilkesin esittämä samuuden vaatimus täyttyy. Sesmettini ajallinen jänne voi kattaa jonkin tietyn ajanjakson, riippuen siitä mitä olen miettimässä (Strawson 1999a, 17), joten voidaan olettaa, että teko ja sitä seuraava katumus muodostavat kokonaisuuden, joka on sen hetkisen sesmetin kokemus. Ajan myötä tunteet kuitenkin haalistuvat ja lientyvät, eikä teon muistelu aiheuta samanlaisia ruumiillisia reaktioita kuin aiemmin, joten sesmet joka muistelee kokemusta, jonka ihmisolento kokonaisuudessaan oli tehnyt, ei mitenkään voisikaan olla sama sesmet jonka kokemuksena mennyt teko oli. Filosofissa ei myöskään ole löydetty kunnollista argumenttia, joka todistaisi minuuden säilymisen ajassa,<sup>15</sup> ja siinä mielessä Strawsonin näkemys lyhytkestoisesta minästä on vakuuttava.

Strawsonhan ei myöskään missään kohtaa väitä etteikö ihmisoliolla kokonaisuutena olisi ajallista jatkuvuutta, vaan luonnollisestikin ihmisoliolla on biologinen vaisto itsensä säilyttämiseen, johon sisältyy pitkäkestoisuus. Mutta sesmetin, joka on olemassa vain

---

<sup>15</sup> Katso esimerkiksi <http://plato.stanford.edu/entries/identity-ethics> ja <http://plato.stanford.edu/entries/identity-personal/>

kulloistakin kokemusta varten ei tarvitse olla ajallisesti säilyvä, eikä se voikaan olla. Jos taas ajatellaan, että sesmet olisi jonkinlainen aivoprosessi nähdään, että sellaisenaan se ei ole ajallisesti pysyvä ja muuttumaton, vaan jokaista erillistä kokemusta varten aivojen neuraaliset organisaatiot järjestyvät uudestaan, muodostaen siten uuden erillisen itsen (siis eri neuronit muodostavat liiton kutakin tilannetta varten). Toisaalta voidaan ajatella että aivoprosessit ovat ajallisesti jatkuvia ottaen juuri fyysisten aivojen pysyvyyden. Mutta Strawsonin (1999b) mukaan aivojen fyysinen jatkumo ei ole riittävä peruste pitää sesmettiä ajallisesti pysyvänä, sillä minuus ei säily yli tietoisuuden aukkojen vaan aina on uusi sesmet kunkin uuden tietoisuuden kokemuksen kohtaajana. Strawsonin sesmet on kokemuksen eletty nykyisyys, eikä voida olettaa että se kestää pitempään, kuin sen kyseisen kokemuksen hetken. Minuus on se yhtenäinen kokemuksen prosessi, joka kuhunkin kokemukseen kuuluu. (Strawson 2009).

### 3.3 Sesmet materialistisena objektina

Tavallaan Strawsonin teoria minuudesta näyttää siltä että sitä ei ole. Minuus ei ole ajallisesti pysyvä, sillä ei ole persoonallisia ominaisuuksia eikä se ole toimija. Ja silti Strawson kuitenkin voimakkaasti puolustaa näkemystä, että minuus/itseys on todella olemassa oleva fyysikaalinen objekti, mutta se on läsnä vain kokemuksen aikana. Tarkoittaako se sitä, että kokemus tuo esiin fyysikaalisen olion, sesmetin? Vai onko kokemus samalla fyysinen objekti? Entä mitkä ovat sesmetin ominaisuudet? Strawsonin (1999b, 515) mukaan se on kummallisesti muotoutunut (peculiarly shaped) fyysikaalinen olio, joka on osa minua kuin finni otsassani ja se muodostuu aina uudestaan ja uudestaan kokemuksiani kohtaamaan. Peter van Inwagen kyseenalaistaa voimakkaasti artikkelissaan "Incredulous Stare Articulated" Strawsonin määritelmän sesmetistä fyysikaalisena objektina: *"Mutta mikä on tämä kumma muoto? Kuinka iso se on? Jos se on fyysikaalinen olio, sillä on muodon lisäksi oltava koko ja massa. Ja missä se sijaitsee? Jos se on olio, joka on jonkun muotoinen, sillä on oltava joku tila, missä se on. Ja miksi anatomia ei ole sitä vielä löytänyt?"* (Inwagen, 2004).

Strawsonin vastaus Inwagenin kritiikkiä kohtaan lähtee pohtimaan sesmettien materiaalista olemusta asettamalla vaateen ottaa materialistinen näkökulma vakavasti siten, että myönnetään tietoisuuden kokemusten olemassaolo osana fyysikaalista universumia.<sup>16</sup> Pitäisi siis

---

<sup>16</sup> Mekanistinen materialismi ja sen ongelma: kaikki aspektit maailmasta, jotka eivät mahtuneet ei-mentaaliseen aineeseen piiriin, kuten kokemuksellinen tietoisuus sinällään, lakaistiin subjektiivisten mielen alaisuuteen. Luonnontieteiden menestys selittää aineellista maailmaa fysikalistisin termein perustui siis mentaalisen maailman huomiotta jättämiseen. Nagelin(2012) mukaan ongelma onkin juuri siinä, että reduktionistista materialismia pidetään ainoana vakavasti otettavana vaihtoehtona ja

kysyä mitä se todella merkitsee, että jokin olio on fysikaalinen tai mitä se tarkoittaa, että jokin on objekti (Strawson 1999b, 484). Strawsonin (1999b) mukaan vaikeus hyväksyä sesmettiä konkreettisenä oliona johtuu siitä, että olemme epäonnistuneet pohdinnoissamme materian tai fysikaalisen luonteesta. Strawsonin (1999a, 6-7) ajatukset pohjautuvat paneksperientialismiin, jonka mukaan materiaa ei erotella mentaaliin ja fysikaaliin ilmiöihin, vaan ilmiöt ovat luonteeltaan kokemuksellisia tai ei-kokemuksellisia, mutta aina täysin fysikaalisia<sup>17</sup>. Kaikki materia atomeissansa siis sisältää potentiaalisen tietoisuuden ja ihmisten aivoissa energia ja materia ovat järjestyneet siten, että subjektiiviset, laadulliset kokemukset ovat mahdollisia. (Seager, William and Allen-Hermanson, Sean 2015) Tietoisuus ei siten olisi erillinen materiasta, vaan osa sitä. "Kuolleeseen materiaan" tottuneelle tätä on tosin vaikea hyväksyä. Joten vaikka Strawson (1999b) sanookin, että kokemus on aivotapahtuma, sitä ei voida analysoida materiaalisen maailman tämän hetkisen mekanistisen fysiikan ominaisuuksilla. Materiaalinen maailma on paljon enemmän kuin mitä meidän fysiikan kieleemme pystyy kuvaamaan, ainakin aivojemme suhteen, luultavasti myös yleisemmin kaiken materian suhteen (Strawson 2006).<sup>18</sup> Paneksperientalistisen metafysiikan mukaan kaikki oliot ja asiat ovat kokemuksellista tai ei-kokemuksellista materiaa. Tämä on siisti ratkaisu tämänhetkisen fysiikan ja biologian materia-käsitteen nostamia haasteita vastaan, mutta tavallaan se ei selitä mitään, koska tämänhetkinen fysiikka<sup>19</sup>, jonka kuvaustaso ylittää vain ulkoisiin ominaisuuksiin ei voikaan kuvata kokemuksellisuutta, joka on sisäinen ominaisuus. Esimerkiksi Jussi Jylkkä on pohtinut tätä teemaa artikkelissaan "The mind is intrinsic property of matter" ja nostaa esiin samansuuntaisia kysymyksiä materian luonteesta kuin Strawson. Myös neurologi Vilayanur S. Ramachandran ja filosofi William Hirstein (1997) väittävät, että kokemuksellisen tuntumisen ongelma nousee tavastamme käyttää kieltä ja sen tuomista rajoituksista.<sup>20</sup> Maailmaa kuten se on, ei voida koskaan tavoittaa kuvauksin ja

---

sen vuoksi nykyiset ajattelutapamme rajoittavat sitä mitä meidän on edes mahdollista tietää. Nagelin pyrkimyksenä onkin laajentaa hyväksyttävän ajattelun rajoja.

<sup>17</sup> Myös Strawson kuten Nagel haluaa avata keskustelua laajemmalle käyttämällä termiä "realistinen fysikalismi", joka sisältää koko todellisuuden, myös kokemuksellisuuden osana fysikaalista maailmaa. (Seager, William and Allen-Hermanson, Sean 2015)

<sup>18</sup> Katso myös Capra: Fysiikka ja tao.

<sup>19</sup> Filosofit kuten Noam Chomsky (1999) Thomas Nagel (1979, 1986, 1999) ja Roger Penrose (1989) ovat myös sanoneet, että fysiikassa tarvitaan vallankumouksellinen käänne, jotta tietoisuuden ongelma ratkeaisi. (Seager, William and Allen-Hermanson, Sean 2015)

<sup>20</sup> Minuuden ongelma ja kvalian ongelma ovat kolikon molemmat puolet, ei toista ilman toista. Tietyntyypiset aivojen prosessit osallistuvat minuuden luomisen mekanismeihin ja Ramachandran ja Hirstein esittävät, että samat aivoalueet ja prosessit ovat osallisena tapahtuman tuntumiseen, kokemukseen kvalioista. He esittelevät muutamia ajatuskokeita osoittaakseen, että kokemuksen tuntumisen pystyy jakamaan muiden kanssa, päinvastoin kuin on esitetty. Heidän mukaansa muuri minun kvalioiden ja toisten kokemusten välillä johtuu kielestä, tunne siitä että jotain jää aina puuttumaan, kun yritetään kääntää neuroimpulsien kieltä puhutuksi kieleksi.

käsittein. Vaikka teekupit ja sienet olisivatkin lopulta vain kimppu väriseviä supersäikeitä, meidän jokapäiväisessä kokemusmaailmassa ne silti näyttäytyvät teekuppeina ja sieninä. Sienillä on omanlaisensa maku jonka voin kokea ja teekupilla on tiettyjä ominaisuuksia, jotka havaintokokemus tavoittaa. Tietoiset kokemukset ovat konkreettisia ilmiötä maailmassa samalla tavalla kuin muutkin konkreettiset ilmiöt. En voi kiistää kokemuksen tuntumista, kokiessani jotakin se tuntuu joltakin.

Kuten yllä esitin, Strawsonin mukaan sesmet on fysikaalinen objekti ja luontevinta olisi olettaa sesmetin olevan jotain mitä aivot saavat aikaiseksi. Kuitenkin kirjassaan "Selves" Strawson (2009) sanoo, että aivosysteemi ei ole objekti ("it fails the object test"), jolloin se ei voisi olla määritelmän mukainen sesmet. Mutta mitä enemmän mietin tätä ongelmaa, sen vakuuttuneempi olen, että jos jonkinlainen sesmet on olemassa sen on ainakin osittain muodostuttava aivojen prosesseissa. Seuraavassa luvussa lähdän tarkastelemaan affektiivisen neurotieteen kautta minimaalista minuutta biologiselta kannalta ja pyrin osoittamaan, että kokemuksen subjektin, eli sesmetin olemassaolo vaatii tietyt biologiset ennakkoehdot. Strawsonin lähtökohtana on fenomenologinen tarkastelu siitä miten minuus näyttäytyy minulle. Kysymys on itsen kokemuksen luonteesta, joka ei siis todista minuuden olemassaoloa, vaan pyrkii selvittämään mikä on tämä minuuden kokemuksen luonne. Minuus tuntuu joltakin. Meillä on ainakin tunne minuudesta, ja aivotutkijoiden ja neurotieteilijöiden kuten Jaak Pankseppin ja Antonio Damasion hypoteesien mukaan tämä minuuden tunne on aivojemme tuottama prosessi. Molempien teorial tietoisuudesta ja minuudesta liittyvät affektiivisen neurotieteeseen. Heidän mukaansa tunteiden ja emootioiden osuutta tietoisuuden prosesseissa ei ole aiemmissa tutkimuksissa huomioitu riittävästi, sillä kognitiivinen neurotiede ja sen teorialt minuudesta perustuvat aivokuoren korkeamman tason prosesseihin ja kieleen. Kuitenkin tunteet tuntuisivat olevan huomattavan olennaisempi osa kokemuksellisen tietoisuuden ymmärtämistä kuin mitä kognitiivisessa neurotieteissä on tähän mennessä oletettu.

## 4. Affektiivinen neurotiede

Ihmiset eri puolilla maailmaa ovat kulttuuristen mieltymystensä ja tottumustensa takana hämmästyttävän samankaltaisia. Ilon, surun, pelästymisen, inhon ja vihan ilmeet ovat universaaleja ja ne tunnustetaan kaikissa kulttuureissa. Ilmeet ja eleet eivät ole pelkästään opittuja vaan myös perittyjä. On väitetty, että ihmisellä ei olisi juurikaan vaistoperäisiä toimintoja kuten eläimillä, vaikka kuitenkin aivojen tunteita ja niihin kytkeytyviä toimintoja säätelevät alueet ovat samankaltaisia ihmisillä ja muilla nisäkkäillä (Panksepp 2005). Pankseppin (2005) mukaan aggression ja seksuaalisuuden lisäksi on myös muita viettiperäisiä toimintoja, kuten jälkeläisistä huolehtiminen, uteliaisuus, uuden etsiminen, mielihyvän saaminen uusien asioiden löytämisestä ja monien erilaisten tarpeiden tyydytyksestä. Myös pelko, paniikki, viha, sekä leikki ja siihen liittyvät monet sosiaaliset toiminnot ovat osa vietteihin liittyvää toimintaa. Ne pohjautuvat kukin tiettyihin erillisiin neuraalisiin rakenteisiinsa, välittäjäaineisiin ja hormoneihin, niillä on oma biologinen pohjansa. (Panksepp 2005).

Affektiivinen neurotiede pyrkii selvittämään mitkä ovat emootioiden neuraaliset mekanismit, sillä tietoista kokemusta ei olisi, jos kokeminen ei tuntuisi joltakin. Ilman affektiivista kokemusta asiat eivät tunnu miltään ja toimintaimpulssi tilanteisiin reagoimiseen on vähäinen tai puuttuu kokonaan.<sup>21</sup> Jokaisen tietoisien kokemuksien alustana on siis tunne siitä mitä on tapahtumassa. Ja se miten tulemme tietoiseksi tunteista edellyttää jotain itsensä kokemisen kaltaista. Kokemuksella on oltava kokija, subjekti. Kokemus tuntuu joltakin jollekin ja minuuden tunne kietoutuu osaksi kokemuksen kokemista.

### 4.1 Affekti, emootio ja tunne

Tunnetermejä passio, affekti, emootio ja tunne käytetään usein toinen toistensa asemesta, vaihtovuoroisesti. Tässä työssä on kuitenkin tärkeää määritellä hieman tarkemmin tunnetermistöä, sillä ne ovat olennainen osa affektiivisten aivojen teoriaa. Käytän määrittelynä apuna Matthisin (2000) artikkelia ”Sketch for a metapsychology of affect”, missä affekti on määritelty keholliseksi prosessiksi, jossa ”*odotetun tulevan hyödyn muutos aiheuttaa vakioisen kehollisen muutoksen*” eli siirtää toimijan toiseen keholliseen tilaan. Ensin toimija havaitsee ympäristön tapahtuman ja arvioi sen omien tavoitteidensa kannalta (hyödyllinen,

---

<sup>21</sup> Voisiko masennus osittain johtua affektiivisen järjestelmän epätasapainosta, silloinhan mikään ei tunnu miltään eikä toimintaimpulsseja nouse?

merkityksetön tai haitallinen). Arvio aiheuttaa pääosin synnynnäisesti määräytyvän kehollisen muutoksen, jonka tarkoitus on auttaa hyödyntämään tapahtumaa tai torjumaan sen aiheuttamaa haittaa. Samalla kehollinen muutos ilmaisee toimijan tilan muille toimijoille (esim. kasvonilmeet, asento, äänenväri). Affektit, emootiot ja tunteet voidaan erotella niiden tietoisuuden asteen perusteella. Emootio on esitietoinen affekti eli em. prosessi, joka on mahdollista ottaa tarkkaavaisuuden kohteeksi eli siitä voidaan muodostaa mielikuva tai havainto. Emootion<sup>22</sup> luonne ilmenee jo nimestä: siihen liittyy liikettä ja toimintaa. Se joko vaatii lähestymään objektia (kiinnostus, uteliaisuus tai ruokahalu) tai pakenemaan objektia (vaara). Emootiot ovat voimakkuudeltaan ja kestoaltaan vaihtelevia vasteita objekteihin. Tunne on tietoinen affekti eli edellä mainittu prosessi, josta muodostettu havainto tai mielikuva on tarkasteluhetkellä toimijan tarkkaavaisuuden kohteena. Tunteet ja emootiot nähdään affektiivisen prosessin kahtena fyysisesti havaittuna ilmauksena. Affektin konsepti voidaan siten määritellä affektiiviseksi matriisiksi, joka linkittyy kehollisten systeemien alttiuteen reagoida tietyllä tavalla sisäiseen tai ulkoiseen ärsykkeeseen. Affektiivinen matriisi voi ilmentyä joko tunteina ja emootioina (fyysisesti havaittuina affekteina) tai psykosomaattisina oireina ja somaattisina sairauksina. (Matthis 2000)

Affekti on tietoisuuden komponentti, joka antaa subjektiivisen kokemuksen tunteen. Kehollinen taustatuntemus ”tyytyväisyydestä” tai ”tyytymättömyydestä” linkittyy homeostaattisen järjestelmän kehon perustilaa ylläpitäviin voimiin sekä aistien kautta ulkoisten ärsykkeiden käsittelyyn. Emotionaaliset affektit liittyvät niihin aivojen sisäisiin tiloihin, jotka ovat aktio-orientoituneita ja käynnistyvät ympäristöstä saatujen havaintojen kautta. (Panksepp 2005) Antonio Damasio (2011) esittää useissa teoksissaan, että voimme tulla tietoiseksi vain sellaisista tapahtumista, jotka herättävät meissä emotionaalisen vasteen. Affektit, emootiot olisivat siten tietoisuuden välttämätön ehto; tietoinen kokemus tuntuu aina joltakin. Koemme tunteen kun emootioihin liittyvät fysiologisten vasteiden yhdistelmät saavat psyykkisen muodon niihin liittyvien omakohtaisten muistikuvien kautta. Kehossa tapahtuvat, aistitut muutokset aktivoivat muistikuvia, jotka ovat liittyneet samankaltaisiin tilanteisiin ja yhdistyessään emootion, tunne tulee tietoiseksi. (Damasio 2000, 2011, Enckell 2005). Tunteita ei voida näin ollen pitää aivokuoreen liitetyn ajattelun vastakohtana, vaan affektit

---

<sup>22</sup> Psykiatri Juhani Mattilan mukaan ”Suomen kielessä emootio assosioituu tunteitten psyykkiseen komponenttiin, mielen liikutukseen, mutta sanakirjan mukaan se sisältää myös tunteen fysiologisen puolen. Sanat tuntee ja tunnustella liittyvät suoraan fyysisten havaintojen tekemiseen ja kosketusaistiin. Tuntuma on kosketus, kontakti johonkin.” Mattila Juhani 1999. *”Psykoanalyttinen näkemys tunteista”*. SLL 18-19/1999, s. 2397 - 2404

voidaan nähdä aivojen varhaisempien ja alempien osien kognitiivisena toimintana. Huomionarvoista on myös se, että kognitiivinenkin tietäminen tuntuu joltakin; esimerkiksi oivalluksen kirkastumista kuvataan usein ahaa-elämyksenä, tunteena ymmärtämisestä tai tietämisestä. Damasion (2000,2011) mukaan kaikki tietäminen pohjautuu tuntemiseen ja tietämisen tunne luo perustan sekä itsen että toisten ymmärtämiselle.<sup>23</sup>

Ydinaffekti on tietynlainen yleistila aivoissa, jolla on joko negatiivinen tai positiivinen tunnearvo (valance) (Almada, Perreira 2013). Affektiiviset järjestelmät tuottavat yleistilaa jatkuvasti ja se on yksi osatekijä, joka luo tunteen tietoisuuden jatkumosta. Yleistila määrittää halukkuuden ottaa vastaan ärsykkeet ja tilanteet suhteessa organismin kontekstiin ja sen hetkisiin intentioihin. Erilaiset tapahtumat tai ärsykkeet voivat joko vetää puoleensa tai loitontaa itsestään riippuen siitä, millaisen valenssin (miellyttävyyys - epämiellyttävyyys) ja virittävyuden (matala - korkea) ne omaavat. (Almada, Perreira 2013; Juujärvi, Nummenmaa 2004) Tapahtumien ja ärsykkeiden affektiiviset ominaisuudet ovat edellytys emotionin heräämiselle. Useimmiten emme välttämättä edes ole tietoisia emotionin käynnistävästä syystä, koska eloonjäämisen kannalta tärkeät ympäristön ärsykkeet aktivoivat affektiiviset järjestelmämme automaattisesti, sillä ne tuottavat sopeutumista tehostavaa käyttäytymistä. (Damasio, 1998; Panksepp,1998) Ydinaffektit reagoivat neuraalisiin muutoksiin, jotka määrittävät havaittujen ulkoisten ja sisäisten ärsykkeiden kautta. Subjektiivinen tulos näistä prosesseista on tunne, kuten nautinto tai kipu, affektiivinen tila, onnellisena tai surullisena oleminen sekä myös kognitiivinen ymmärtämisen tunne, esimerkiksi lauseen merkityksen sisäistäminen. (Almada, Perreira 2013) ”Sisäisesti koettu affektiivinen tila” on Pankseppin (1998) kuvaus siitä kuinka mentaaliset tapahtumat reflektioivat meidän neurobiologista kykyämme subjektiivisesti kokea hermoston tiloja. Kokemuksen tasolla tavoitettavat emotionit heijastavat havaittujen tapahtumien tai ärsykkeiden affektiivisiä ominaisuuksia.

Ydinaffektien tuottaminen on ihmisorganismien rakenteellinen ominaisuus, jota voidaan muokata assosiativisella oppimisella, jonka seurauksena voidaan vahvistaa haluttuja käyttäytymis- tai reagoitintapoja. (Farb, Norman, Segal 2007b) Arkipäiväiset tilanteet voivat herättää meissä emotionioita tahdostamme riippumattomatta, mutta emotionit eivät saa aikaan automaattisia muutoksia käyttäytymisessämme. Tilanteissa, joissa on affektiivisiä tapahtumia

---

<sup>23</sup> Myös sanojen etymologia useissa kielissä viittaa ehkä tähän: suomi; tuntee, espanja; saber, italia; conoscere, ruotsi; känna, venäjä; знать (merkitykset sekä tietää että tuntee)

tai ärsykeitä, vaikuttamisen keinot kohdistuvat koetun tunnetilan ja/tai fysiologismotoristen käyttäytymistäipumusten muuttamiseen. Voimme säädellä joko emotionin syntyä tai syntyneen emotionin ilmaisemista. Säätelyn seuraukset voivat kuitenkin olla myös haitallisia ("tunteiden tukahduttaminen" emotionin peittäminen). Emotionaalisten reaktioiden peittäminen sekä heikentää ärsykeinformaation mieleen painamista ja muistamista, että vaikuttaa kielteisesti tapaan olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. (Juujärvi, Nummenmaa 2004)

#### 4.2 Affektiiviset aivot ja tietoisuuden biologiaa

Timo Klemola (2015) kuvaa tietoisuutta monimutkaisena vuorovaikutustapahtumana, jossa "mieli" kehkeytyy aistivan ja liikkuvan kehon sekä maailman "välissä". Tätä vuorovaikutuksen tai "välissä olemisen" näkökulmaa tietoisuuden syntymiseen Klemola kuvaa sanalla "interbeing". Se on kokonaisuus jonka muotoutumiseen tarvitaan ihmisen koko kehoa, ei vain aivoja. Eletty maailma, ympäröivä maailma koetaan kehon kautta, keho on näkemisen keskus, toiminnan keskus, kiinnostuksen kohteiden keskus, keho asettaa perspektiivin kokemukselle. Kokemus tunnetaan kehon perspektiivin kautta. (James 1890). Varela, Thompson ja Rosch (1993) esittelivät kirjassaan "Embodied Mind" termin enaktivismi, jonka mukaan kokemus, koettu maailma muodostuu keskinäisessä vuorovaikutuksessa organismin fysiologian, sen sensomotoristen piirien ja ympäristön kanssa. Varela ja kumppanit painottivat aivot-keho-maailma rakennetta, joka on heidän näkemyksessään ruumiillisen kognition ydin. Sen perustalla on klassinen fenomenologian idea, jonka mukaan kognitiiviset agentit luovat maailman (bring forth a world) eletyn kehon aktiivisuuden kautta (situated living bodies). Tietämys, merkityksellinen kokemus nousee agentin kehollisesta suhteesta ympäristön kanssa. (Varela et.all 1993).

Damasion (2006) mukaan tietoisuus on mielentila, jossa meillä on tietoa omasta olemassaolosta sekä ympäristön olemassaolosta. *"Tietoisuus on erityinen mielentila, jota rikastaa aistimus erityisestä eliöstä, jossa mieli toimii. Mielen tietoinen tila koetaan kunkin eliön poissulkevassa, ensimmäisen persoonan perspektiivissä, eikä se ole kenenkään toisen havaittavissa."* Määritelmää voidaan laajentaa sanomalla, että tietoisilla tiloilla on intentionaalinen sisältö ja tietoiset mielentilat paljastavat erillisiä kvalitatiivisia ominaisuuksia suhteessa kohdattuihin sisältöihin. Tietoiset tilat myös tuntuvat joltakin. Tietoisuus on siis mielentila, joka ilmenee valveilla ollessa ja se sisältää henkilökohtaista tietoa omasta olemassaolostamme suhteessa sen hetkiseen ympäristöön.



Tietoisuuden olemukseen kuuluu myös tietynlainen sisäinen polaarisuus: kokemus on kokijalle sitä, miltä se subjektiivisesti tuntuu, että on jokin kokemus tai ajatus. Kuuluisassa artikkelissaan "What Is It Like to Be a Bat?" filosofi Thomas Nagel (1979) pyrki selvittämään mitä sillä tarkoitetaan, että jokin olio tai (esimerkiksi mentaalinen representaatio) ylipäänsä on "tietoinen" tai "mentaalinen". Nagelin mukaan tietoisuus on kokemuksen subjektiivista ominaislaatua, kokemuksen joltakin tuntumista. Se että joku tai jokin on tietoinen tarkoittaa, että sillä on jonkinlaista yksityisestä näkökulmasta koettuja subjektiivisia elämyksiä. *"Organismilla on tietoisia mentaalisia tiloja jos ja vain jos se tuntuu joltakin olla jokin organismi, ja jos jokin tuntuu joltakin sille organismille"* (Nagel, 1979, s.166) Olennaista on siis tuntuminen, niin kuin Panksepp sen sanoo: *"kaikkea tietoisuutta alustavat tunteet"*.

Ympäristöstä aistien kautta tulevia ärsykeitä käsitellään aivokuorella, mutta ilman siihen kytkeytyvää limbistä järjestelmää, joka liittää tunteet osaksi tätä prosessia, meillä ei voisi olla tietoisista kokemusta. Aivojen korkeammat alueet ovat muodostuneet vähitellen alemmista, alkukantaisemmista rakenteista. Nisäkkäille kehittyi aivorunkoa ympäröivä limbinen järjestelmä, joka toi varsinaiset tunteet aivotoimintaan. Isojen aivojen keski- ja etuosissa sijaitsee useiden toisiinsa liittyvien, lajinkehityksellisesti vanhojen rakenteiden muodostama limbinen järjestelmä, joka ympäröi aivorunkoa isojen aivojen reunaosissa ja muodostaa välittävän rakenteen aivorungon ja lajinkehityksellisesti uudempien aivokuoren osien välille. Limbisen järjestelmän kortikaalisen osan muodostavat ulompi ja sisempi kehä, joihin liittyy aivokuoren alaisia tumakeryhmiä, mm. hippokampus ja amygdala-tumake. Alkukantaisimman osan, aivorungon päälle kehittyivät tunnekeskukset ja myöhemmin tunnealueista kehittyivät ajattelevat aivot, neokorteksi. (<http://www.biomag.hus.fi/braincourse/L8.html#RTFTtoC15>) Tietoisuus ja valveillaolo syntyvät aivorungon tietyistä tumakkeista käsin alhaalta ylöspäin ja ne perustuvat niihin ärsykkeisiin ja ärsykkeiden representaatioihin, joita kehosta tulee aivojen syviin osiin ja aistien kautta syntyneet representaatiot puolestaan ikään kuin kirjoittautuvat sisäsyntyisen tietoisuuden lehdelle. Ensisijainen olemassaolon tunne on luonteeltaan sisäsyntyinen, affektiivinen ja emotionaalinen. (Panksepp 2005; Damasio 2011). Tavallaan aivokuoren toiminta on itsessään tiedostamatonta, mutta kokemuksista tulee tiedostettuja kun limbisen järjestelmän kautta niihin liittyy tuntuma tapahtumasta, se tuntuu joltakin jollekin. Kuorikerros voi vaurioitua laajastikin siten, että syntyy halvauksia tai puhevaikeuksia ilman, että tietoisuus kuitenkin perimmältään häiriintyy, mutta sama ei

päde toisin päin: aivorungon tumakkeiden toiminnan lakkaaminen sammuttaa tietoisuuden välittömästi, ja esimerkiksi nukutusaineiden vaikutus kohdistuu näihin tumakkeisiin.<sup>24</sup> (Edelman, Gerald & all. 2011) Mielen prosessit myös toimivat aivoissa, vaikka emme olisikaan tietoisia niistä.<sup>25</sup> On mahdollista, että jopa silloin kun kaikki tietoisuuden käyttäytymiseen liittyvät merkit puuttuvat, voidaan silti aivokuvantamisen menetelmillä löytää merkkejä aivotoiminnan lajeista, jotka yleensä liitetään mielenprosesseiden toimintaan (Damasio 2010).

### 4.3 Tietoisuuden anatomia ja minuuden tunne

Panksepp (1999) on tutkinut nisäkkäiden emootioita ja jäljittänyt minuuden tunteen syvälle aivojen varhempiin osiin ja prosesseihin. Damasion teoriassa ruumiillinen tietoisuus ja minuuden tunne ovat erottamattomia. Sekä Damasio että Panksepp perustavat hypoteesinsa evolutiiviseen näkemykseen tietoisuuden kehittymisestä biologisena prosessina, jonka elävä eliö luo. Selkärankaisilla tietoisuus on dynaaminen, vuorovaikutteinen ja monikanavainen mentaalinen prosessi jonka aivot ja keho yhdessä tuottavat vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa (Edelman, Gerald & all. 2011). Toki vieläkään ei ole voitu selvittää yksityiskohtaisesti kuinka tämä prosessi toimii, mutta aika kiistattomalta vaikuttaa, että keho ja aivot ovat jollain lailla osallisia mentaalisten kokemusten luomisessa. Evoluutiossa sellaiset neurologiset rakenteet ja mekanismit mitkä mahdollistavat tietoisuuden, tulivat valituksi, sillä ne auttoivat eläimiä valmistautumaan ja varautumaan tulevaisuuteen (Edelman, Gerald & all. 2011). Tietoisuuden prosessit nousevat tietynlaisten aivojen rakenteesta ja toiminnasta, eli siis tietoisuuden oli mahdollista kehittyä vain tietynlaisissa biologisissa olosuhteissa (Edelman ja Tononi 2000). Tietyt hermoverkot pystyivät esittämään tiettyjä aistimuksellisia tiloja eliön itsensä tiloina ja joitain esityksiä kehon ulkopuolisten esineiden esityksinä ja mikä tärkeintä, ne pystyivät esittämään näiden välisen suhteen. Ihmisten erityinen kyky rakentaa tulevia tai menneitä tapahtumia kuuluu korkeamman tietoisuuden mekanismeihin, mikä mahdollistui

---

<sup>24</sup> Katso myös Damasio 2000, 2011

<sup>25</sup> Adrian Owen osoitti tutkimuksessaan (funktionaalinen magneettiresonanssikuvaus), että vegetatiivisessa tilassa (potilaalla ei ole tietoisuuteen viittaavia merkkejä vaikka EEG paljastaa uni ja valvetilan vaihtelun vuorottelevia hahmoja) olevan naisen aivoissa ilmeni toiminnan hahmoja, jotka olivat sopusoinnussa tutkijan hänelle esitettyjen kysymysten kanssa, esim. kun häntä pyydettiin kuvittelemaan kierros omassa kodissaan, aivokuorissa ilmeni toiminnan hahmo, joka oli samanlainen kun normaalitilassa olevalla koehenkilöllä. (Owen, Adrian, Pickard, John & all 2006. "Detecting Awareness in the Vegetative state". *Science* 8 September 2006: Vol.313 no.5792 p.1402).

havaintojen arvottavan kategorisoinnin liittämistä kielellisiin esityksiin ja konseptuaaliseen muistiin. (Edelman ja Tononi 2000).

Damasion (2000) mukaan elimistön sisäinen säätö, homeostaasi ja sensomotorinen koordinaatio ovat kognition evolutiivisen kehityksen perusta ja ne liittyvät olennaisesti korkean tason itsen esittämisen kykyihin. Damasion hypoteesi tietoisuuden ja minuuden rakenteista perustuu laajoihin tutkimuksiin erilaisista neurologisista sairauksista ja niiden perusteella voidaan tehdä ero ydintietoisuuden ja laajentuneen tietoisuuden välille. Damasion (2000) mukaan ydintietoisuus on yksinkertainen, ei-kielellinen tietoisuuden muoto, joka on lyhytkestoista "tässä ja nyt" tietoisuutta ja joka ei viittaa ajallisesti tai paikallisesti mihinkään. Laajentunut tietoisuus taas on se tietoisuuden muoto joka yleisesti tietoisuudeksi käsitetään, ja joka sisältää kattavan ajallisen ja paikallisen perspektiivin, mikä mahdollistaa kielen myötä myös varsinaisen itsetietoisien persoonan identiteetin kehittymisen. (Damasio 2000) Myös muilta selkärangkaisilta eläimiltä on löydettävissä samanlaisia mekanismeja, jotka luovat ydintietoisuuden. Eläimillä kuitenkin symboliset ja semanttiset kapasiteetit ovat rajoittuneet, jolloin korkeamman tietoisuuden muodot eivät ole mahdollisia. Kognitiivinen neurotiede on lähinnä tutkinut laajentuneen tietoisuuden mekanismeja, mutta evolutiivisesti ajateltuna nämä aivokuorelle sijoittuvat tietoisuuden prosessit ovat paljon myöhempää perua, kuin ydintietoisuuden prosessit, jotka kaikki nisäkkäät ilmeisesti jakavat (Panksepp 2012).

Pankseppin (1999) hypoteesi minuudesta perustuu juuri näihin evolutiivisesti varhempisiin aivojen alueisiin, jotka ovat yhteydessä primitiivisten ydintunteiden tuottamiseen. Pankseppin teoria itsestä perustuu siis aivojen affektiivisuuteen. Hänen mukaansa primitiiviset emotionaaliset tunteet näyttäisivät olevan olemuksemme ytimessä, ja ne neuraaliset mekanismit, jotka luovat affektiiviset tilat olisivat siten korkeampien, rationaalisten tietoisuuden tilojen lähde. *"Minuuden neuraalisen ymmärtämisen avain voi löytyä tutkittaessa kuinka arvojen biologiset ohjelmointisysteemit (erilaiset emotionaaliset piirit) vuorovaikuttavat ja yhdistyvät aivorungon esittämän yhtenäisen kehon representaation sekä aivojen valvetilan säätelyn kanssa. Affektiiviset tunteet syntyvät emotionaalisten piirien vuorovaikuttaessa ruumiin toimintasuunnitelmien neurodynamiikan kanssa."* (Panksepp 1999, 113). Affektiiviset tilat nousevat aivojen subkortikaalisilta alueilta, joissa primitiiviset, itsen suuntautuneet neurodynaamiset emotionaaliset ja motivaationaliset prosessit toimivat. Neuraalisessa evoluutiossa affektiiviset tilat tulivat esiin, kun organismi alkoi kokea olemassaolonsa tietoisuuden affektiivisten ominaisuuksien kautta (Panksepp 1999, 113).

Affektiivisen tietoisuuden muodot nisäkkäiden aivoissa kehittyivät niille neurodynaamisille rakennustelineille, jotka mahdollistivat vakaan itseensä viittaavan alkuasetelman niistä sisäisistä motorisista koordinaateista, joiden varassa monet sensoriset ja korkeamman tason havaitsemisen ja oppimisen mekanismit voivat toimia (Panksepp 1999, 115).

Miten sinulla siis on aistimus itsestäsi? Minuuden biologisten juurien jäljittämiseksi on tunnistettava ne eliön rakenteet, jotka tuottavat vakauden. Damasio (2011) uskoo, että tietoisuus on syntynyt biologisen itsesäätelyn haasteisiin. Homeostaasi, siis ne koordinoitut ja suurilta osin automaattiset fysiologiset reaktiot, joilla ylläpidetään sisäisten tilojen tasapainoa (lämpötila, happipitoisuus, jne.) ovat Damasion mukaan biologisen tietoisuuden avain. Ja emootiot ovat olennainen osa tätä säätöä. Damasion mukaan emootioiden perustan muodostava biologinen koneisto ei ole riippuvainen tietoisuudesta (s. 44-47) eikä emootioiden käynnistäjästä ei tarvitse olla tietoinen (s.51). Affektiiviset prosessit kulkevat kognitiivisten prosessien kanssa käsi kädessä ja voivat myös vaikuttaa käyttäytymiseen ilman kognitiivista arviointia. (Panksepp 2012). Kuinka aivot sitten luovat kuvan objektista joka on havainnon kohteena ja kuinka samaan aikaan aivot saavat aikaan tunteen itsestä havainnoitsijana? Primitiivinen itsetietoisuus näyttäisi olevan perustavanlaatuisesti sidoksissa kehon itsesäätelymekanismeihin ja kykyyn tuntea. Tunteminen ei ole mahdollista ilman subjektiivisuutta, ilman tunteen kokijaa. Subjekti, eletty itse on olemassa itselleen jatkuvana tunteena. (Damasio ja Rudrauf 2006, 423) Tunteena, joka nousee konfliktien dynamiikasta, jonka aivot ja keho yhdessä tuottavat vastatessaan ympäristön haasteisiin. (Damasio ja Rudrauf 2006, 424, Panksepp 1999, 2012) Tunne (ydinaffekti) nousee objektin kohtaamisessa. Se voi olla neutraali, epämiellyttävä tai miellyttävä. Kaikissa tietoisuustapahtumissamme on perustaltaan mukana aina myös tunne-elementti. Tuntuu joltakin kokea jotakin. Mitään pelkää tiedollista tai kognitiivista tietoisuustapahtumaa ei siten ole. Esimerkiksi Francisco Varela<sup>26</sup> ja Evan Thompson<sup>27</sup> puhuvatkin emotionaaliskognitiivisista tietoisuustapahtumista, joita ei voida irrottaa ympäristöstä erilleen. Timo Klemola kiteyttää blogissaan (Marraskuu 11, 2014) tämän Varelan ajatuksen hienosti: *"Kun aistiva ja liikkuva kehomieli kohtaa maailman, ensimmäiseksi tässä kohtaamisessa nousee tunne ja kaikki mikä liittyy käsitteelliseen ymmärrykseen ilmenee vasta paljon myöhemmin."*

---

<sup>26</sup> Varela, Francisco J., Thompson, Evan., Rosch, Eleanor 1993. *The embodied mind : cognitive science and human experience*. Cambridge, MA, The MIT Press.

<sup>27</sup> Thompson kirjoittaa myös radikaalista enaktivismista, jonka mukaan kognitio riippuu perustavanlaatuisesti elävästä kehosta, joka ymmärretään autonomisena systeeminä.

Damasio (2000) erottaa kolme minuuden/itseiden tasoa (esi-itse, ydinitse ja omaelämäkerrallinen itse) jotka muodostavat tietoisuuden, sillä Damasion mukaan on mahdotonta erottaa minuutta ja tietoisuutta erillisiksi ongelmiksi. Ruumis on tietoisien mielen perusta, ja ne rakenteet, jotka tuottavat ruumista kuvaavat mallit ovat esi-itse, joka ennakoii tulevaa itseä. Esi-itseen perustavin tuote on alkutunteet, yksilön suora kokemus omasta elävästä ruumistaan. Tietoinen mieli alkaa, kun aivot lisäävät mielen valikoimaan itsen prosessin. Ulkopuolisesta maailmasta erillisenä koettu itsen aistimus tuottaa jatkuvasti uutta tietoa ja muuttaa eliöitä. Neuraalisella tasolla tiedostamaton esi-itse representoi niitä neuraalisia impulsseja, jotka hetkestä toiseen ylläpitävät ja säätelevät ruumis-mielen organismin reaktioita niitä ulkoisia ärsyksiä kohtaan jotka häiritsevät homeostaasia. (Damasio 2011) Ydinitsellä Damasio kuvaa sellaista ohikiitävän itsetiedostuksen tilaa, jonka luomme varta vasten kulloisenkin ulkoisen objektin kohtaamista varten (Damasio 2011). Ydinitse on tietoisuuden alin muoto, joka tarkkailee esi-itseen prosesseja, joissa se muotoutuu suhteessa ympäristön ärsyksiin. Tämä idea pohjautuu ajatukseen, että tietoisuus ei ole ennalta olemassa oleva ilmiö, joka vain reagoi ympäristöön, vaan pikemminkin fenomenologinen subjekti, joka muotoutuu juuri siinä vuorovaikutuksessa, jossa ulkoiset objektit "häiritsevät" sisäistä homeostaasia. Ydinitse on tätä vuorovaikutusta, toimintaa. (Damasio 2011). Kolmas minuuden taso on omaelämäkerrallinen itse, jonka korkeammat tasot sisältävät kaikki sosiaalisen persoonan piirteet. Tämä on se minä, joka koostuu yksilöllisestä ja ainutkertaisesta identiteetistä, omanlaisten olemisen tapojen ja faktojen pitkäkestoisesta kokoelmasta. Se on meidän sisäinen tarinankertoja, joka kutoo yhteen ydinitsen kohtamat kokemukset persoonalliseksi narratiiviksi. (Damasio 2011)

#### **4.3.1 Pankseppin affektiivinen minuus**

Myös Panksepp pyrkii löytämään aivoista ne rakenteet ja prosessit jotka yhdistävät tietoisuuden, emootiot ja sen tunteen itsestä, joka nousee omien kokemusten omistajuuden tunteesta. Oman itsen omistajuus on tunne siitä että ajatukseni ovat minun ja ruumiini on minun. Kuten Damasio, Panksepp (1999, 114) esittää hypoteesin kuinka aivot operoivat tuottaessaan tietoisuuden, affektit ja itsetietoisuuden. Molempien lähtökohtana on näkemys jonka mukaan tietoisuuden jokainen hetki on tunteen alustama. Panksepp (1999) käyttää termiä primaari prosessitietoisuus, joka on korkeamman tason tietoisuuden prosessien lähde ja joka on linkittynyt aivojen emotionaalisiin ja motorisiin alueisiin. Sen

avulla organismi voi kehittää vaihtoehtoisia reagoimistapoja sen mukaan mikä palvelee parhaiten eloonjäämistarpeita. Nämä primaariset tietoisuuden prosessit luovat sen sanoinkuvaamattoman tunteen omien kokemustensa omistajuudesta ja olosta aktiivisena agenttina suhteessa maailmaan. Tämä primitiivinen affektiivinen tietoisuus on meidän minuuden tunteemme lähde ja Panksepp (1999) käyttää siitä termiä SELF, (simple ego-type life form).

Pankseppin mukaan itseyden tunteen juuret lähtevät sensori-motorisilta aktiopiireiltä, jotka nisäkkäiden aivoissa ovat vuorovaikutuksessa lukuisten emotionaalisten ja attentionaalisten piirien kanssa ja tuottavat primitiivistä intentionaalisuutta (automaattista aktiovalmiutta) sekä psyykkisen yhtenäisyyden alkumuotoja (aivojen globaaleja affektiivisia tiloja). Nämä taas puolestaan ohjelmoivat biologisia perusarvoja, jotka ovat sidoksissa eloonjäämishaasteisiin (Panksepp 1999, 113). Näillä vuorovaikutteisilla piireillä on erityiset neurokemialliset koodinsa, jotka mahdollisesti ylläpitävät eri tyyppisiä neurodynaamisia prosesseja primitiivisissä itsen esittämisen ydinsysteemeissä (Panksepp 1999, 114). Pankseppin hypoteesi perustuu viiteen oletukseen:

- 1) Evolutiiviseen näkemykseen, jonka mukaan alkukantainen (vrt. Damasion esi-itse) minuuden tunne syntyy tietyistä ruumiiseen liittyvistä neurosymbolisista aivoprosesseista, jonka samanlaisen rakenteen kaikki nisäkkäät jakavat. Neuraalinen arkkitehtuuri, joka mahdollistaa primitiivisen (affektiivisen) tietoisuuden, on meidän oman välittömästi koetun olemassaolon alku ja juuri.
- 2) Tietoisien elämän jokaista hetkeä pohjustavat tunteet ja jos se biologinen rakenne, joka tuottaa sisäisen arviointi-signaalien systeemin tuhoutuu, minuuden tunne häviää.
- 3) Minuuden fundamentaalinen olemus ja affektiivinen kokemus ovat läheisesti yhteydessä alkukantaisten evolutiivisten kvalioiden<sup>28</sup> ymmärtämiseen. Evolutiiviset kvaliat heijastavat suoraan niitä neuraalisia koodeja jotka liittyvät eläimen tärkeimpiin ruumiillisiin asioihin. Ne heijastavat kuinka perus -emotionaaliset ja -motivaationaliset tunteet (internal value indicators) informoivat eläintä sen selviytymiskysymyksissä. Evolutiiviset kvaliat kertovat organismeille missä on heidän paikkansa suhteessa ympäristöön sekä niihin toimintoihin, jotka parantavat tai huonontavat heidän mahdollisuuksiaan selviytymistaistelussa.

---

<sup>28</sup> Panksepp haluaa erottaa kvalian, jolla yleensä tarkoitetaan raakaa, subjektiivista kokemuksen tuntumista, e-kvaliasta tai evolutiivisesta kvaliasta. Pyrkimys on erottaa kokemuksen subjektiivinen tunteminen (se miltä jokin maistuu, näyttää, tuoksuu jne.) yleisemmästä positiivisen tai negatiivisen yleistilan tunnusta, joka ei muotoudu havaintojen ja maailman vuorovaikutuksessa, vaan on osa perustavia emotionaalisia ja motivaationalisia aivosysteemejä.

4) Näiden perus -emotionaalisten ja -motivaationalisten tunteiden (arvojen) merkitys kaikilla aivojen organisaation peräkkäisillä tasoilla todistaa, että minuus/itseys on neuraalinen prosessi, joka esitetään uudestaan hierarkkisesti neuraalisen ja mentaalisen kehityksen tasoilla.

5) Minuus/itseys tulisi olla osoittavissa pysyvillä neuraalisilla korrelaateilla, jolloin todennäköistä on, että primaariprosessien ydin-tietoisuus on kietoutunut lähemmin sisältäpäin tuleviin motorisiin prosesseihin, kuin ulkoapäin ohjautuviin sensorisiin prosesseihin. (Panksepp 1999, 114-115).

Pankseppin teoriassa on tietoisuuden kolme tasoa, jotka ovat yhteen kietoutuneet ja näitä tasoja voidaan ainakin käsitteellisellä tasolla verrata Damasion esittämään kolmen tason malliin. Primaari prosessitietoisuus koostuu raaosta aisti/havainto tuntemuksista ja sisäisistä motivaationalisista kokemuksista. Se on ei-käsitteellistä tietoisuutta, joka on olemukseltaan affektiivista, ei kognitiivista ja joka on Pankseppin mukaan yhteistä kaikille nisäkkäille (esi-itse). Sekundaarinen tietoisuus mahdollistaa ajatukset kokemuksista, yhdistäen ulkoiset tapahtumat sisäisiin tuntemuksiin. Tätä Panksep kuvaa alemman tason kognitiiviseksi tietoisuudeksi, jonka perustalla on mielen kuvittaminen, kuvittelemine, mielikuvitus (ydin-itse, kokemuksen kohtaaja). Kolmannen tason tietoisuus on metakognitiivista, ajatuksia ajatuksista, tietoisuutta tietoisuudesta. Tällä tasolla tietoisuus toimii/luottaa yksinkertaisten ajatusten ja muistettujen kokemusten kielellis-symboliseen muodonmuutokseen (omaelämänkerrallinen itse).

Itseyden ytimessä on Pankseppin (1999, 115) hypoteesissa tietynlainen "stage manager", joka ei missään tapauksessa ole homunculus-tarkkailija vaan generaattori, joka synnyttää erilaisia yhtenäisiä akteja vastaamaan arkkityyppisiin selviytymishaasteisiin. Perus tai alku -tunteet syntyvät yksinkertaisen ego-tyyppisen elämänmuodon (SELF) vastatessa evolutiivisten kvalioiden antamaan kokemukseen maailmasta ja sen selviytymishaasteista.<sup>29</sup> Perustavien evolutiivisten kvalioiden joukossa ovat into, pelko, viha, himo, yksinäisyys, hoiva ja leikki sekä nautinto ja tyytymättömyys. Pankseppille (2005) tärkein primaariemootio on kuitenkin etsiminen/haenta (seeking), joka saa meidät liikkeelle ja tekemään asioita; löytämään ruokaa ja pesän, kumppanin ja tarkoituksen. Viha ja pelko motivoivat taas eloonjäämistä toisella tavalla. Pelko varoittaa pysymään poissa vaaroista ja viha purskahtaa kun etsimistä/haentaa

---

<sup>29</sup> Vertaa Damasion ydinitzen käsitteeseen; ydinitse muotoutuu juuri siinä vuorovaikutuksessa, jossa ulkoiset objektit "häiritsevät" sisäistä homeostaasia.

rajoitetaan. Aivojen hierarkiassa affektiiviset tilat ovat siten järjestäytyneet, että korkeamman tason toiminnot ovat riippuvaisia alemmista tasoista, mutta ei päinvastoin. Sisäisten ja ulkoisten aistien kautta saatu tieto kehon tiloista rakentaa yhdistyessään alkukantaisen ruumiin kartan, joka toimii niiden affektiivisten tilojen generaattorina, jotka heijastavat organismin olennaisia biologisia arvoja. (Panksepp 1999, 126). Nämä syvästi koetut emotionaaliset ja motivaationaliset arvot, jotka ovat sidoksissa selviytymiseen, niin omaan kuin lajitoverin, ovat niitä neuropsyykkisiä ominaisuuksia, jotka erottavat meidät zombeista<sup>30</sup> (Panksepp 1999, 127).

#### **4.4 Sesmetin biologiset ennakkoehdot**

Tietoisuus alkaa tunteella siitä, mitä tapahtuu kun näemme, kuulemme tai koskemme jotakin. Tunne ilmaisee, että kuvat ovat meidän. Ennen tietoisuutta tulivat kuitenkin emootiot, ja ne ovat tietoisuuden synnyttyäkin eliön tärkein säätelijä. Emootiot vaikuttavat aivojen ja mielen toiminnalliseen kehitykseen ja järjestymiseen. Ne ovat keskeisessä osassa vaikuttaessaan aivojen kaikkeen toimintaan. Emootiot esimerkiksi integroivat aivojen eri toimintoja ja säätelevät aivojen energia- ja informaatiovirtaa sekä ovat keskeinen osa yksilön homeostaattista säätelyjärjestelmää. (Damasio 1998; Siegel 2001; Mäntymaa, Luoma, Puura, Tamminen 2000).

Ihminenkään ei voi juuri vaikuttaa tahdonalaisesti emootioihin. Kun auto lähestyy kovaa vauhtia ollessasi suojaatiella, syntyy peloksi kutsuttu emootio, halusit tai et. Se muuttaa heti elimistön tilaa. Damasion (2000) mukaan nämä muutokset tapahtuvat eliösi esi-itselle. Ruumis biologisena itsesäätelyjärjestelmänä on olemassaolon ja sen jatkuvuuden tunteen perusta ja se muodostaa minän ja minuuden perimmäisen tason. Meidän välitön subjektitunteemme rakentuu ruumista saatavista kartoista joiden avulla muodostamme kuvan itsestämme. Ne prosessit jotka ovat vastuussa minun egosentrisen perspektiivin tuottamisesta, ovat samaan aikaan vastuussa minimaalisen rajatun itsen tuottamisesta elävän ruumiillisen subjektin muodossa. Tämä ilmenee jo vastasyntyneelle jäsentyneinä, itseä koskevin havaintoina, joilla on subjektin rakenne. (Henry & Thompson 2011) Biologisen itsen prosessit muodostuvat siis esi-itseä ja ydinitseä tuottavien rakenteiden kautta. Esi-itse

---

<sup>30</sup> Mielenfilosofiassa käytetty zombie-argumentti, joka on filosofinen ajatuskoe olennosta, joka on muutoin täysin samanlainen kuin normaali ihmisolento, mutta jolta puuttuu subjektiivinen tietoisuus ja kvalitatiiviset kokemukset. Argumentti on suunnattu juuri fysikalistisia teorioita vastaan, joiden ei uskota pystyvän selittämään subjektiivisuutta. Pankseppin mukaan juuri se, että tunteet ovat neurokemiallisia prosesseja ja siten kaiken tietoisuuden toiminnan alustajia, pudottaa pohjan zombi-argumentilta.



on ei-käsitteellinen, primitiivinen minuus, joka ei riipu ensimmäisen persoonan pronominin käytöstä. Esi-itse on se prosessi, jossa ruumiista saatavat kartat luovat tunteen toiminnan agenttiudesta ja omistajuudesta ja jotka ovat sidoksissa eloonjäämisteluumme ja jota ilman ydiniten prosessit eivät käynnisty. Ydinitellä tarkoitetaan sitä kokemuksen subjektia, joka syntyy joka hetki kussakin kokemuksessa. ”Se hetkellinen entiteetti, joka herkeämättä uudelleen luodaan jokaista objektia varten. Se on pohjimmiltaan todellinen itse.” (Damasio ja Rudrauf 2006). Esi-itsen prosessit mahdollistavat tunteen kokemuksen subjektina olemisesta ja se tunne on ydiniten perusta. Ydinitse, aivan kuten Strawsoninkin sesmet, on se kokemuksen subjekti siten kuin se on olemassa ja läsnä kokemuksen tapahtumassa.

Pankseppin ja Damasion argumentoinnin myötä on selvää, että affektien osuus tietoisuuden ja minuuden prosesseissa on merkittävä. Eihän neurotiedekään oleta, että aivot sinällään olisivat minuus, vaan tietyt prosessit, jotka elävä organismi kokonaisuudessaan saa aikaan, tuottavat minuuden tunteen. Puhuttaessa minimiehdoista, jotka myös biologiselta kannalta liittyvät minuuden tunteeseen, huomataan, että affektiivisen neurotieteen näkemykset minuudesta muodostavat ne ennakkoehdot, joita ilman meillä ei voisi olla kokemusta sesmetistä. Strawson toki myöntää, että minuuden kognitiivinen fenomenologia<sup>31</sup> (siis sen selvittäminen, mitkä ovat minuuden tunteen konseptuaaliset rakenteet) ja affektiivinen fenomenologia<sup>32</sup> ovat monimutkaisin tavoin yhteen kietoutuneet. Siitä huolimatta Strawson ottaa teoriassaan huomioon minuuden tunteen emotionaaliset tai affektiiviset aspektit vain silloin, kun emotiot muovaavat käsityksiä. Mutta asettaessaan affektien merkityksen vain konseptuaaliselle tasolle Strawson jättää huomiotta tärkeimmän ennakkoehdon minuuden tunteen ymmärtämiseksi. Affektiiviset prosessit ovat rakenteita jotka tuottavat esi-itsen ja ydiniten tunnetta ja ilman niitä ei voi myöskään muodostua tunnetta sesmetistä. Biologisesta perspektiivistä tarkasteltuna nähdään kuinka kokemuksen subjektiksi tullaan asteittain, ensin esi-itsen prosessit ja alkutunteet tai affektit (Panksepp 1999) ja sen jälkeen ydiniten aktioihin ajavat prosessit. Tätä ei-käsitteellistä ekologista minuutta voidaan perustella vastasyntyneiden kyvyssä imitoida kasvojen ilmeitä jo tunti syntymänsä jälkeen tavoilla, joita ei voida pitää refleksinä vaan opittuna keinona vastata esitettyyn ilmeeseen. Jotta vastasyntynyt pystyy imitoimiseen, hänen on osattava 1) erottaa minä ja ei-minä 2) paikallistaa ja käyttää tiettyjä kehon osia proprioseptisesti, ilman näköä ja 3) tunnistaa, että

---

<sup>31</sup> Strawsonin oma käsite, jota esimerkiksi Sheet-Johnstone kritisoii artikkelissa Phenomenology and Agency: Methodological and Theoretical Issues in Strawson's "The Self" teoksessa *Models of The Self*.

<sup>32</sup> Sama kuin yllä.

kasvot jotka hän näkee, ovat samankaltaiset kuin hänen omat (vastasyntynyt ei imitoi muita objekteja kuin ihmisiä). (Gallagher 2000, Damasio 2011).

Esi- ja ydinitseen erottelua voidaan perustella myös Libetin (1979) EEG-kokeilla, joissa ydinitse, siis kokemuksen subjekti (sesmet), ei näyttäisikään olevan se ensimmäinen päätöksen tekijä, vaan esi-itse reagoi jo ennen kuin ydinitse tulee tietoiseksi tapahtumasta. Kun Libetin koehenkilöitä pyydettiin liikuttamaan sormeja vapaasti valitsemanaan ajanhetkenä, huomattiin, että ennen kuin henkilö tuli tietoiseksi päätöksestään liikuttaa sormeja, aivoissa havaittiin sähköisiä muutoksia, joita kutsutaan aktiopotentiaaliksi, eli aivot olivat valmiustilassa antamaan käskyn liikuttaa sormeja ennen kuin henkilö teki tietoisesti päätöksen liikuttaa sormeja.<sup>33</sup> Näiden kokeiden perusteella voidaan esittää ydinitseen olevan ennemminkin tarkkailija, joka tulee tietoiseksi esi-itseen reagoimisista ja tulkitsee sekä selittää tapahtumat jälkikäteen.

Esi-itseä tuottavat rakenteet ovat sidoksissa affektiivisiin prosesseihin ja jokaista hetkittäistä itseä, (ydinitseä tai sesmettiä) joka reagoi ympäristön haasteisiin, edustavat muuttuvat neuronien yhdistelmät sen tietyn rakenteen sisällä. Tällöin ei voida sanoa olevan pysyvää minuutta, on vain kunkin hetken kokemus minuutta tuottavissa prosesseissa. Ja kokemusta vastassa, sitä kokemassa on kullakin hetkellä subjekti, Strawsonin termistöllä sesmet. Ongelmallisinta tässä Strawsoniin (1999b) verrattuna on se, että sesmetin määritelmän mukaisesti ”*minuuden on oltava itsenäisesti olemassa oleva objekti*” (“self must be individually existing entity or object”). Ja kuitenkin aivoprosessi ei voi olla objekti. Strawson (2009, 10) on samaa mieltä Peter Inwagenin (1990) kanssa, joka sanoo, että ”minuus aivorakenteena ymmärrettynä ei voi olla objekti”. Strawsonin (2009, 375) mukaan ”aivosysteemit” joiden ajatellaan muodostavan pysyvä neuraalinen prosessi alustamaan tietoisuuden toimintaa, epäonnistuvat täyttämään riittävän vakaan yhtenäisyyden ehdot jotta sitä voisi sanoa aidosti oliksi ja siten sesmetiksi. Ymmärrän metafysiikan ja logiikan vaatimusten näkökulmasta mitä Strawson ja Inwagen tarkoittavat sanoessaan etteivät aivot voi olla objekti<sup>34</sup>, mutta onko sillä käytännön kannalta merkitystä, kutsutaanko aivoprosessia objektiksi vai ei? Se mitä aivoissa

---

<sup>33</sup> Tämä kuva ydinitsestä on paljon passiivisempi kuin mitä aiemmin on oletettu ja sen vähentää huomattavasti käsitystä vapaasta tahdosta. Aivomme näyttäisivät tekevän valinnan ennen kuin tulemme siitä tietoiseksi. Tavallaan näyttäisi siltä, että aivoillamme on vapaa tahto, mutta meillä ei. Tässä työssä ei kuitenkaan ole mahdollista eikä mielekästä käsitellä vapaan tahdon ongelmaa.

<sup>34</sup> ”Kun metafysiikka otetaan vakavasti tuolit ja aivot eivät ole riittäviä esimerkkejä fysikaalisesta yhtenäisyydestä, jotta niitä voitaisiin kutsua objekteiksi” (Strawson 2009, 221).

tapahtuu, tapahtuu riippumatta siitä miten tapahtumaa kuvataan. Strawson ei mielestäni tarjoa kunnollista selitystä siitä, mitä sesmet materiaalisena objektina on, jos se kuitenkin sijaitsee aivoissa, mutta ei ole aivoprosessi. Vaikka kunkin hetken neuronien yhdistymistä ei voi sanoa olioksi metafysisessä mielessä, voidaan sanoa että aivojen tietyt osiot järjestäytyvät tietyllä tavalla muodostaen aina kulloisenkin kokemuksen subjektin.

## 5. Minuuden tunne ja tietoisuus

Tietoisuus näyttäisi yllä esitetyn perusteella koostuvan useista eri tasoista, jotka ovat järjestyneet kerroksittain päällekkäin. Alimpana ovat fysiikan kuvailemat alkeishiukkaset, sitten tulevat kemian, biokemian ja molekyylibiologian kuvaamat tasot. Monimutkaisilla biologisilla olennoilla on biologisen todellisuuden lisäksi myös psykologinen todellisuus, mieli, joka ilmenee monimutkaisena käyttäytymisenä sekä kykynä ohjata käyttäytymistä aivojen suorittaman tiedonkäsittelyn avulla. Kuitenkin tämä perustietoisuus on hyvin eri asia kuin se mitä tavanomaisesti mieleksi kutsutaan. Suurin osa toiminastamme, jota pidämme tietoisena toimintana, on opittua ja automatisoitunutta reagoitua ympäristön ärsykkeisiin. Mieleemme toiminta on enemmän tiedostamatonta kuin mitä kuvittelemme. (Hämäläinen, Laine, Aaltonen, Revonsuo 2006) Aivot eivät joudu rakentamaan jokaista havaintokokemusta uudelleen tyhjästä, vaan havaintokokemus perustuu opittuihin skeemoihin eli valmiisiin ajatusprosesseihin, jotka vaativat jonkin ulkoisen aistiärsyksen tullakseen tiedostetuiksi. Aivot tavallaan jatkuvasti "ajattelevat eteenpäin" ja ennakoivat kokemusta. (Hämäläinen, Laine, Aaltonen, Revonsuo 2006) Tietoisuus itsessään voitaisiin siis erottaa mentaalisten tilojen tapahtumista, jotka luovat tietoisuuden alati kulkevan virran.

Tietoisuus voidaan myös erottaa yleisesti hereillä olost, alhaisen tason tarkkaavaisuudesta ja muistitoiminnosta (Damasio 2000). Tietoisuuteen kuuluvat myös paljaat aistikokemukset, jotka kohdistuvat ulkomaailmaan, eivätkä kokemukseen itseensä sekä unet ja hallusinaatiot joilla on kokemuksellinen laatu, mutta ei mitään todellista ulkoista kohdetta. Tietoisuutta itseään tarkastelevaa osaa eli itsetietoisuutta pidetään myös osana tietoisuuden toimintaa. Fenomenaalisen tulkinnan mukaan tajuntaa itseään refleктоivat tajunnan tilat katsotaan kuitenkin "tietoisiksi" vain, jos on jonkinlaista olla tuossa itsereflektiivisessä tilassa. ([http://www.helsinki.fi /opintomoniste\\_ii-2.doc](http://www.helsinki.fi/opintomoniste_ii-2.doc))

## 5.1 Itsetietoisuus: minä subjektina ja minä objektina

Traditionaalinen erottelu, joka juontuu Kantista, jakaa itsetietoisuuden tietoisuuteen itsestä subjektina ja tietoisuuteen itsestä objektina. Ajatellaan esimerkiksi, että olen tietoinen syksystä ja sienistä. Olen siis sen tietoisena ajatuksen kokija, subjekti, jonka kokemuksen objektina ovat syksy ja sienet. Mutta ollessani tietoinen itsestäni, olen sekä kokemuksen subjekti että objekti, mutta voin silti tehdä käsitteellisen eron kyvyssäni olla kokemuksen subjekti sekä objekti. William Jamesin (1950) termejä käyttäen voin erottaa itsestäni I-minän ja me-minän. *"Olen tietoinen, että minä (I) ajattelen että p" ja "olen tietoinen, että se on minä, (me) joka ajattelee että p."* Klassinen ongelma liittyy tähän tietoisuuteen osaan koskeekin subjekti-objekti erottelua, sillä vaikuttaisi siltä ettei ihminen voi ottaa omaa minuuttaan tarkastelun kohteeksi. On mahdotonta olla samaan aikaan sekä tarkastelija (subjekti) että kohde (objekti). Kuinka voisin suuntautua omaan suuntautuneisuuteeni? Minun ajatusten sisältönä pitäisi silloin olla suuntautuneisuus, johon sitten suuntautuisin, mutta silloinhan ajattelun sisältönä olisikin kokonaan toinen suuntautuminen. Minä subjektina (I) on siis jotakin, jonka olemassaolon voimme vain kokea, eikä siitä esimerkiksi Wittgensteinin kuuluisan fraasin mukaan voi sanoa sen enempää. William James (1950) oli itse sitä mieltä, että psykologiatieteen on mahdollista tutkia Me-minää, mutta I-minän käsite olisi syytä jättää filosofeille. Jamesin mielestä I-minä on metafyyminen, saavuttamaton käsite, jota psykologit eivät tarvitse. Psykologi Susan Harterin (1999) mukaan nykyiset kehityspsykologit ovat kuitenkin poikenneet Jamesilaisilta perusteiltaan ja nimenomaan käsitelleet I-minää ja sen kehityksellisiä muutoksia, jotka vaikuttavat Me-minän rakenteeseen ja sisältöön. Harterin (1999) oman määritelmän mukaan Jamesin minä subjektina (I) on kokija, joka on omien toimintojensa, tunteidensa ja ajatustensa aktiivinen alkuunpanija (agentti) ja jolla on itsetietoisuus sekä kokemus samana pysymisestä. Strawson tosin riisuu I-minältä nuo Harterin siihen liittämät ominaisuudet ja palauttaa I-minän takaisin metafysiikkaan.

Minä objektina (Me-minä) on minäkäsitys tai minäkuva, jota voidaan pitää narratiivisena minuutena, se on se oman kuvan tarina. Harterin (1999) mukaan I-minä on erittäin tärkeä Me-minän synnyssä ja kehityksessä. Jo vastasyntyneellä on erilaisia valmiuksia aistia ja tulkita omasta kehosta sekä ympäristöstä saatuja ärsykeitä, jonka perusteella egosentrinen perspektiivi kokemukseen syntyy. Onkin jotain, joka on erillinen; I-minä, joka koetaan kinesteettisenä aistimuksena minuudesta, joka ei ole sulautunut muihin objekteihin tai ihmisiin. (Harter 1999; Gallagher 2004). 15-18 kuukauden ikään mennessä lapselle on

kehittynyt organisoivia biologisia prosesseja sekä havaintoprosesseja, jotka kuuluvat I-minään. Nämä prosessit mahdollistavat itsensä ja maailman havaitsemisen suhteellisen pysyvällä tavalla ja määrittelevät sitä, miten ihminen havainnoi itseään ja suhdettaan maailmaan. Kognitiivisen ja kielellisen kehityksen myötä lapselle alkaa muodostua me-minän minäkäsitys, narratiivinen minuus. (Harter 1999; Gallagher 2004).

Nykyfilosofista esimerkiksi Dorothee Legrand (2011) erottelee tietoisuuden minästä objektina ja subjektina. Hänen tavoitteena on osoittaa kuinka tietoisuuden subjektiivinen puoli on intentionaalisuuden perustalla, mutta samalla se on myös intentionaalisuuden muodostaja kehollisessa itsetietoisuudessa. Legrand (2011) linkittää subjektiivisuuden ja intentionaalisen tietoisuuden argumentoimalla, että itsensä subjektiksi kokemiseksi liittyy kokemus orientoitumisesta kohti intentionaalisia objekteja ensimmäisen persoonan perspektiivistä ja kokemus olemisesta kontaktissa intentionaaliin objekteihin kehon tunteiden kautta. Minä voidaan kokea subjektina, kun se koetaan kehollisten ulottuvuuksien kautta jotka kurottavat kohti maailmaa. Subjektiivisuus ja intentionaalisuus ovat yhdessä kehollisen minuuden perustalla, fyysinen keho voidaan kokea subjektiivisuuden ilmauksena, mutta se voidaan kuitenkin myös ottaa intentionaalisenä objektina ja kokea sen täysin kuuluvan fyysiseen maailmaan johon se on sulautettu (embedded).

Kaikki kokemukset ilmenevät yhdestä ja samasta näkökulmasta ja minä koetaan tämän näkökulman haltijana tai identtisenä keskuksena. Voidaan puhua itsen ”tunnusta”, joka läpäisee kaiken kokemuksen ja jonka perustalle narratiivisen minuuden historia sekä sosiaalinen ja psykologinen identiteetti rakentuvat. Antonio Damasio (1999) onkin korostanut, että kehollinen ”tunne tapahtumisesta” on minuuden ytimessä ja ”omaelämäkerrallisen minuuden” (autobiographical self) ennakkoehto. Myös Gallagher ja Zahavi (2008, 205–206) esittävät, että jopa narratiiviset käsitykset itsetietoisuudesta ja persoonasta nojaavat pohjimmiltaan esireflektiiviseen kokemukseen itsestä.

## **5.2 Tunne oman kehon omistajuudesta ja agenttiudesta**

Kehon ”itsetietoisuus” nousee suorasta kokemuksesta proprioseptisten aistien kautta, välittömästä kokemuksellisesta tiedosta missä raajamme ovat ja kuinka tämä tieto suhteutuu tunteeseen kehon omistajuudesta. Minuuden tunne nousee niistä prosesseista, joissa eri objektit, tilat ja tapahtumat identifioidaan itselle kuuluviksi. Henry ja Thompson (2011) argumentoivat, että perspektiivisen kokemuksen välttämätön ehto on kehollinen perspektiivi,

josta kokemus kumpuaa. Heidän mukaansa kehollinen itsetietoisuus on sisäänrakennettua ja annettu kokemuksessa eikä se siten voi olla kokemuksen objekti. Riippumatta siis siitä, mikä kokemuksen intentionaalinen objekti on, se koetaan välittömästi minulle annettuna, siihen siis erottamattomasti liittyy tunne kokemuksen omistajuudesta, jota Zahavi (2011) siis kutsuu esireflektiiviseksi minuuden tunteeksi. *”Kokemuksista ei tule jonkun kokemuksia vasta siinä vaiheessa, kun niitä tietoisesti reflektoidaan. Päinvastoin: en voisi reflektoida kokemuksia, elleivät ne jo esireflektiivisellä tasolla olisi minun kokemuksiani. Kokeva subjekti siis tunnistaa vaihtuvat kokemukset omiksi ennen tietoista tarkastelua, käsitteellistyksiä tai erityistä päättelyä.”* (Zahavi 2011)

Kehollinen itsetietoisuus myös tarjoaa ymmärryksen minuuden ja toiseuden erosta, sillä en voi kokea jonkun muun kokemuksia omikseni. Zahavin (2011) mukaan kokemusten yhteinen piirre on juuri tunne siitä, että ne ovat minun kokemuksia, ne kuuluvat minulle. Tällä perusteella Zahavi (2011) myös kritisoi Strawsonin (1999b) väitettä, että ei ole mitään mikä tekisi kokemuksista unen tai kooman aikana saman minän kokemuksia. Zahavin (2011) mukaan kokemuksen omistajuus, se että ne kuuluvat minulle, ja että niitä luonnehtii ensimmäisen persoonan näkökulma, on syy miksi ne tuntuvat joltain juuri minulle. Ja tämä perspektiivinen omistajuus, kuuluvuus minulle yhdistää minuuden tunteen jatkumoksi, joka ei häviä unen<sup>35</sup> tai kooman aikana. Strawson (1999b) vastaa hieman latteasti, että proprioseptiset kokemukset kehosta ovat vain kokemuksia siinä missä muutkin. Ne ovat mukana luomassa kokonaisvaltaista tunnetta minuudesta ja antavat kehollisen taustatietoisuuden sekä minuuden tunteelle että niille proprioseptisille kokemuksille itselleen. Mutta mielen taustatietoisuutta (background awareness of awareness i.e. of mind) ei voi koskaan olla vähempää kuin kehollista taustatietoisuutta. Strawson (1999b) tosin perustaa väitteensä oman mielensä ennakkoluulottomaan introspektioon, joka paljastaa, että mielen taustatietoisuus on huomattavan paljon hallitsevampi kuin kehon taustatietoisuus.

Pankseppin (2005) arkaaisen itsen käsite vastaa Strawsonin introspektion asettamaan haasteeseen, jossa itse biologisena minuutena perustuu toimintaan enemmän kuin älylliseen reflektointiin. Jokaisen organismin on ratkaistava motorisia ongelmia jatkuvasti ilman kognitiivista reflektiota ja siksi jonkinlainen motorisen koherenssin taso on oltava saavutettu, ennen kuin sensorinen ohjaus tulee mahdolliseksi. Aivot rakentavat hetkestä toiseen kuvaa

---

<sup>35</sup> REM-unen aikanahan meillä on kokemuksia, unimaailman kokemuksia, joissa minuuden tunne on läsnä, Strawson ei tosin tätä kiistäkään, vaan hän sanoo, että syvän unen vaiheessa, jolloin ei nähdä/koeta unia, ei myöskään sesmet voi olla läsnä.

minusta suhteessa ympäristöön, nämä sensori-motoriset kartat kertovat koko organismille mitä on meneillään, jotta pystyn toimimaan maailmassa. Biologisina organismeina meissä on ohjelmoituna halu ja tarve selviytyä evolutiivisten kvalioiden asettamista haasteista. Arkkaainen itse on biologisen systeemin sisäinen toimintavalmius, jota Panksepp (2012) kutsuu primaarisiksi prosessitietoisuudeksi. Subkortikaalisen alueen aktiivisuus synnyttää primitiivisen affektiivisen tietoisuuden ja tunteen itsestä toimintansa omistajana ja agenttina (Panksepp 1999). Nämä affektit ja emotiot ovat selviytymistaitoja ja ne muodostavat esi- ja ydintietoisuuden ja organismin on koettava omistavansa nämä affektit, jotta ne voivat toimia (Panksepp 2012). Primaarisen prosessitietoisuuden emotiot koetaan elämää ohjaavina voimina ja emotionaaliset tilat tuntuvat joltakin vaikeiksi olisikaan kognitiivisesti tietoinen näiden tunteiden kokemisesta. Minuus ei tule esiin vasta kun tietty kognitiivisen hienostuneisuuden taso on saavutettu, vaan se on osa monien organismien esikognitiivista kykyä operoida egosentrisestä näkökulmasta. (Asma 2012)

Filosofi Jose Luis Bermúdesin (2011) mukaan kehon tietoisuus on olennainen osa itsetietoisuutta kahdella tapaa, ensinnäkin se tarjoaa suoran, kokemuksellisen väylän tavoittaa kehollisen (embodied) minuuden rakenteet ja rajat. Toisekseen, koska jotkut kehotietoisuuden osat liittyvät suoraan toiminnan kontrolloimiseen, keho on siten uniikki fyysinen objekti, joka on suoraan vastuussa tahdolle. (Bermúdes 2012) Motoriseen toimintaan liittyy kaksi puolta, jotka ovat myös läheisessä suhteessa itsetietoisuuden kokemuksen kanssa, nimittäin oman toiminnan omistajuus, siis se tunne, että tämä keho on juurikin minun kehoni joka tässä istuu ja naputtaa konetta ja toiminnan agenttius, siis se tunne, että se olen todellakin minä joka aikaansaa sormieni liikkeen, olen siis liikkeen alkuun paneva voima. Normaalisissa vapaaehtoisesti halutussa toiminnassa agettius ja omistajuus ovat erottamattomia. Ne voidaan kuitenkin erottaa tarkastellessa ei-vapaaehtoista toimintaa, esimerkiksi jos joku tönäisee minua, tiedän että se on minun kehoni, joka on lentämässä rähmälleen, mutta minä en ole se liikkeelle sysäävä voima, vaan hän, joka minua tuuppasi. Joten voin kokea olevani toiminnan omistaja, ilman että olisin sen agentti. Sellaiset ilmiöt kuin harhat kontrolloimisesta ja ajatusten istuttamisesta näyttäisivät siten liittyvän enemmänkin agenttiuteen kuin omistajuuteen. (Gallagher 2000, Tsakiris 2011)

On useita tutkimuksia<sup>36</sup> siitä kuinka tunne toiminnan omistajuudesta on sisäänrakennettu liikkeeseen ja havaitsemiseen ja se voidaan selittää kehollisen itsetietoisuuden kautta. Kokeelliset tutkimukset antavat aihetta olettaa, että toiminnan agenttiuden tunne perustuu aktivaatioon mitä tapahtuu ennen liikettä ja joka voidaan tulkita toiminnan intentioksi.<sup>37</sup> Patologiat kuten äänien kuuleminen, ajatusten istuttaminen ja omien aktien kokeminen vieraaksi johtunevat ongelmista itse-monitoroinnin mekanismeissa, eli ei siis muodostukaan normaalia tunnetta oman kehon ja sen toiminnan omistajuudesta ja agenttiudesta. (Tsakiris 2011, Bermúdez 2011, Gallagher 2000 ) Myös ajattelu on toimintaa ja jotta se tuntuisi itse aiheutetulta, sen on täsmättävä intentioon, mikä sitä on edeltänyt samoin kuin motorisessa toiminnassa. Vaikka intentiot<sup>38</sup> eivät olekaan aina tietoisien huomion kohteena, organismin itse-monitoroivat mekanismit huolehtivat siitä, että intentio täsmää toiminnan tuloksen kanssa luoden tunteen toiminnan agenttiudesta ja omistajuudesta niin ajattelussa kuin motorisessa toiminnassa. Jos se osa joka vastaa intentiosta, eteenpäin pistävästä monitoroinnista, epäonnistuu, ajatus ei tunnu itse tuotetulta tai kontrolloidulta, vaan pikemminkin vieraalta ja istutetulta. (Gallagher 2000)

Tavallisesti pidämmekin itseämme toimintamme itsetietoisena agenttina, jonka tietoiset tahtomiset johtavat tietoihin päätöksiin muodostaa tietynlaisia intentioita käyttäytyä tietyllä tavalla. Ajattelemme, että tietoinen mentaalinen kausaatio siis toimii tekojemme voimana ja koemme intentioidemme aiheuttavan tietyn, halutun käyttäytymisen. Arkipäivän psykologiassa liitämme tämän kausaalisten voimien agentin osaksi minuuttamme. Pääosin toimintamme on kuitenkin automaattista ja emotionaaliset sekä kognitiiviset prosessit laukeavat ympäristön ärsykkeiden seurauksena ja käyttäytymistä kontrolloivat automaattiset mentaaliset prosessit, jotka ohittavat tietoisuuden. (Pacherie 2011) Tällöin käsitys minästä jonain kausaalisten voimien omistajana ja kausaalisten ketjujen alkupisteenä kyseenalaistuu. Jos erillistä minää ei ole, ei voida myöskään yksiselitteisesti määritellä mitään erillistä kausaalisten voimien agenttia. Tällöin käsitys minuudesta jää vain rakennelmaksi, jota voidaan kyllä käyttää kausaaliattribuoinnissa, mutta mikään kausaalisten voimien agentti se

---

<sup>36</sup> Katso esimerkiksi G.L. Stephens, G. Graham: Self-consciousness, mental agency, and the clinical psychopathology of thought insertion *Philos. Psychiatry Psychol.*, 1 (1994), pp. 1–12 ja P. Haggard, M. Eimer: On the relation between brain potentials and the awareness of voluntary movements, *Exp. Brain Res.*, 126 (1999), pp. 128–133)

<sup>37</sup> Esitietoisuus spontaanista vapaaehtoisesta toiminnasta on sidoksissa ennakoiviin motorisiin käskyihin, jotka liittyvät tilanteen olennaisiin efektoreihin, aikaansaajiin, jotka reagoivat hermosolujen ärsykkeisiin. (Gallagher 2000)

<sup>38</sup> Kokemuksella on aina jokin intentionaalinen objekti, mutta myös samaan aikaan kokemus refleksiivisesti manifestoituu kokijalle itselleen. Tämä kokemuksen sisäinen aspekti on primitiivisen itsetietoisuuden osa, sillä se ei vaadi jälkeensä tapahtuvaa reflektointia tai introspektiota, vaan tapahtuu spontaanisti ja samanaikaisesti objektin tiedostamisen kanssa ilman uskomusten tai arvioiden muodostamista. (Lutz, Dunne ja Davidson 2007)



ei ole. Tämän perusteella myös Strawson ehdottaa kokemuksen agentin hylkäämistä minuuden minimiehdoista. Strawson (2009) käyttää esimerkkinä kuvausta tarkkailijasta, joka on liikkumaton, kognitiivisesti kyvykäs, erittäin vastaanottavainen, itsetietoinen, rationaalinen ja monitahoinen olento, joka on tietoinen ympäristöstään ja jolla on kenties täyteläinen ja elävä tunne itsestään tarkkailijana. Mutta sillä ei ole kapasiteettia minkäänlaiseen intentionaaliseen tekoon tai edes konseptia intentionaalisen teon mahdollisuuteen ja sen vuoksi se ei voi olla agentti. (Strawson 2009 s.187) Mielestäni tämä Strawsonin perustelu agenttiuden hylkäämiselle ei ole kovin vakuuttava, sillä tarkkailijallakin on oltava vähintäänkin kyky käynnistää tiettyjä mentaalisia aktioita, kuten tarkkaavuuden fokuksen suuntaaminen ja muuttaminen (Brooks 1999, 47). Tarkkailijakin on siten agentti eikä mielestäni agenttiutta ja kokemuksen subjektina oloa ole välttämättä tarpeellista edes erottaa.

Elisabeth Pacherie (2011) ajattelee, että kokemus tai tunne agenttiudesta toimii automaattisten ja tietoisten prosessien yhdistäjänä toiminnan tuottamisessa. Voin kokea tekoni omakseni, vaikka en koekaan, että se on jonkinlaisen mentaalisen kausaation tulosta. Oikeastaan useinkin yllätän itseni tekemässä jotakin, jota en tarkoittanut ja silti tiedän ja tunnen, että minähän se olen, joka tässä nyt sinkoilee edestakaisin. Valintojamme arkipäivän toimissa edeltää tiedostamaton prosessointi, joka voidaan havaita aivoja kuvantamalla esimerkiksi siten, että tutkija voi varmuudella sanoa useita sekunteja aikaisemmin, mitä tulee tapahtumaan, ennen kuin koehenkilö tekee tietoisin päätöksen esimerkiksi siitä, minkä väristä nappia hän tulee painamaan koetilanteessa. (Libet 1979) Toimimme pääosin eräänlaisen autopilotin varassa. Tämä ei tietenkään tarkoita, että kaikki meidän toimet olisivat automaatiota, vaan voidaan hyvin ajatella, että tämä kehon automaatio, joka huolehtii organismin toiminnasta, mahdollistaa sen mentaalisen kausaation. Tietoiset prosessit ovat hitaita ja resursseja vaativia toimintoja ja niiden kapasiteetti on rajoittuneempi kuin automaattisten prosessien. Jos meidän toimintamme rajoittuisi vain tietoisin akteihin, saisimme aikaan hyvin vähän, itse asiassa tuskin pysyisimme elossa, jos yrittäisimme tietoisilla prosesseilla ylläpitää ruumiimme toimintaa. Automaatio siis vapauttaa meidät käyttämään tietoisuuden resursseja niihin kohteisiin jotka ovat merkityksellisiä meille.

### 5.3 Attentio ja sen merkitys minuuden prosesseissa

Merkityksellistä on tietenkin se, mihin me tiedostettuja ja tahdolla ohjattavia tietoisuuden resursseja käytämme. Tietoisuuden kannalta tiedostettu tarkkaavuuden akti (attentio) on olennaista, sillä se mihin kiinnitämme huomiomme, on myös jokaisessa hetkessä se tietoisuuden sisältö, johon olemme kiinnittyneitä, tai joista olemme tietoisesti tietoisia. Vaikka aistiärsykkeiden tulva on jatkuva ja valtava, en silti tule tietoiseksi kaikesta mitä aistini poimivat sisäisestä ja ulkoisesta maailmasta. Vain ne havainnot, jotka tarkkaavaisuuteni sallii minun rekisteröidä tulevat osaksi tiedostettuja tapahtumia. Tässä istuessani ja kirjoittaessani en siis jatkuvasti koe tarkkarajaisen selvästi kaikkia niitä taustakohinoita (liikenne, sade jne.) ja tuntemuksia (nälkä, tuolin kovuus takapuolen alla jne.) jotka kuitenkin ovat osa tietoisuuden virtaa. Itse koostuu enemmästä kuin siitä mistä itsestään tietoiset eliöt ovat tietoisesti tietoisia, sillä automaattisten kognitiivisten prosessien tulos on saatavilla, vaikka emme yleensä ole tietoisia niistä prosesseista, jotka tuottavat tämän sisällön. Olennaista tässä on se, että tietoinen huomion kiinnittäminen ei ole reflektiivistä itsetutkiskelua tai introspektiota<sup>39</sup> vaan tiedostetun läsnäolon akti. Tiedostetun läsnäolon akti mahdollistaa muiston tallentumisen, omaelämäkerrallisen itsen tarinan kohtauksen, jonka voi myöhemmin palauttaa mieleen.

Aikaisemmin neurotieteissä kaikenlaisten attentioiden aktit oli ajateltu liittyvän vain ylemmän aivokuoren toimintaan, siis siihen osaan aivoja joka on vastuussa korkeamman tason ajattelusta ja joka on ihmisten ja kehittyneiden nisäkkäiden omalaatuinen ominaisuus. Psykologi Norman Farb, joka on tutkinut identiteetin ja emotion neurotieteellistä puolta sekä neurologi James H. Austin ehdottavat uudentyyppistä näkemystä attentioniin. Heidän mukaansa huomion kiinnittäminen ulkoisiin ärsykkeisiin onkin yhteydessä ylempään aivokuoreen, mutta aivojen osat, jotka ovat sidoksissa sisäisten maisemien tutkiskeluun ovatkin syvemmillä aivojen varhaisemmissa osissa, aivosaaressa ja pihtipoimun kuorella. (Austin 2009, 2011, Farb ja kump. 2007; 2013) Yleensä kun ajatellaan kykyä keskittyä johonkin, puhutaan attentionin suuntaamisesta itsensä ulkopuolelle. Ihmiset myös pitävät ulkoisiin ärsykkeisiin suuntautumista ensisijaisena, sillä ne kuormittavat aistejamme miltei koko ajan ja tuntuu, että niihin on pakko reagoida. Kuitenkin myös sisällämme tapahtuu jatkuvasti ja emotionit, tunteet ja tuntemukset eri asioista vaikuttavat voimakkaasti siihen

---

<sup>39</sup> Katso esimerkiksi William James, introspektiosta, 1890/1950, 1892/1983 ja Eric Schwitzgen The Unreliability of Naive Introspection, 2008

minkälaiseksi koemme mielialamme. Sisäisen maailman maisema vaikuttaa yleensä jopa voimakkaammin tunteisiimme kuin ulkomaailman tapahtumat. Voimme esimerkiksi kokea olevamme vihaisia maailman kauneimmassa ympäristössä tai tuntea olevamme täydellisen onnellisia, vaikka olisimme jumissa liikenneuhkassa. (Farb & all. 2012)

Pystymme suuntaamaan huomiomme kohdetta tahdon avulla. Mietitään kuuluisaa optista harhakuvaa, jossa on sekä pupu että ankka. Vaikka kuinka haluaisin nähdä molemmat hahmot kuvassa, koska tiedän niiden olevan siellä, en silti voi saada kumpaakin yhtä aikaa tarkkaan, tietoiseen kokemukseen, mutta räpäyksessä voin muuttaa kokemuksen sisältöä kohdistamalla tarkkaavuuttani jompaankumpaan tietoisuuden sisältöön. Kiinnittäessämme huomiota ulkoiseen ärsykkeeseen kuten siihen kuvaan, aktivoituu ylempi aivokuori, mutta jos hetkeksi keskitymme esimerkiksi hengityksen rytmiin, aivoissa aktivoituukin syvemmät osat. (Austin 2011) Meillä on siis kaksi tapaa suunnata tarkkaavuuttamme; ulospäin suuntautunut ja sisäänpäin suuntautunut. Sisäänpäin suuntautunut attentio on sidoksissa aivojen alempiin osiin, jotka liittyvät aivokuoren limbiseen järjestelmään ja jotka ovat evolutiivisesti vanhempaa perua. Tämä on rakenne, jonka ainakin kaikki kehittyneet nisäkkäät jakavat. (Farb & all. 2007; Panksepp 1999) Nämä alemmat osat aivoista ovat Pankseppin teorian mukaan myös sidoksissa hetkellisen minuuden tunteen prosesseihin. Aivokuori ja ylemmät osat aivoista taas ovat sidoksissa ulospäin suuntautuneeseen attentionon sekä tietoisuuden korkeampiin tasoihin, kuten kieleen ja muistiin, joita ilman narratiivisen minuuden kertomusta ei olisi.

Pohdittaessa neuraalisia perusteita Jamesin määrittelemään jakoon I-minään ja me-minään, huomataan että narratiivinen minuus (me-minuus) on sidoksissa ylemmän aivokuoren toimintaan liittäen subjektiiviset kokemukset ajan kulumiseen. (Gallagher 2004) Hetkellinen, minimaalinen minuus (I-minä) puolestaan linkittyy aivojen alempiin osiin ja affektiiviseen järjestelmään. Koska emme voi kontrolloida mieltämme mielellämme, siis ylempää aivokuorta ylemmällä aivokuorella, meissä on sisäänrakennettu systeemi attention suuntaamisesta sisäisiin tapahtumiin, joka auttaa ohittamaan laukkaavan mielemme ja on vapaa sosiaalisesta arvioinnista ja käsitteellisestä itse-arvioinnista. Toiminnallinen magneettiresonanssikuvaus näyttää perustavanlaatuisen eron siinä, mitä aivoissa tapahtuu kun koehenkilö suuntaa tarkkaavuutensa joko laajennettuun itsetiedostukseen, joka linkittää kokemukset ajan halki tai esireflektiiviseen minuuteen tämänhetkisen läsnäolon kokemuksessa. Tulokset viittaavat fundamentaaliin neuraaliin eroihin näiden kahden itsetiedostamisen tavan välillä. Tottumuksen voimasta emme osaa niitä erottaa, vaan pidämme minuuttamme narratiivisena

jatkumona, jolla on hetkittäisiä oivalluksia läsnäolon kokemuksesta. Tarkkaavuuden harjoittamisen avulla voidaan kuitenkin erottaa minuus ajassa ja minuus hetkessä. Narratiivinen minuus on jyrkässä kontrastissa välittömän, agenttisen itsen kanssa. Tämä tukee näkemystä kokemuksen subjektin hetkellisyydestä. Se on se minuus, mihin voin kiinnittyä hetkestä toiseen kokemuksen subjektina. Kunkin hetken kokemus on minuuden ilmaus. (Farb & all. 2007, Gallagher, 2000 )

Jotta ymmärrettäisiin tarkkaavuuden aktin merkitys tietoisuuden ja minuuden prosesseissa tarvitaan tarkkaavuuden konkreettista harjoittamista sekä sen roolien paljastamista. Paradoksaalisesti attentiolla on kahtalainen rooli minuutta rakentavissa prosesseissa, yhtäältä se muovaa meitä siksi miksi tulemme tarjoamalla jatkuvasti tiedostettuja hetkiä tarinoidemme kohtauksiksi, mutta toisaalta tarkkaavuuden aktia harjoittanut mieli voi vähentää kiinnittyneisyyttä narratiiviseen minuuteen. William James tunnisti selkeän, ylläpidettävän ja vapaaehtoisesti suunnatun tarkkaavuuden ”kyvyn” olevan erittäin tärkeä osa tietoisuuttamme. (James 1950, vol. 1, kappale 9) Mutta hän oli sitä mieltä, että kyky ylläpitää attentiota tietyssä kohteessa voi kestää vain muutamia sekunteja (James, 1950, I, p. 420) eikä keskittymistä muuttumattomaan kohteeseen voida ylläpitää pitkiä aikoja yhtäjaksoisesti. Kuitenkin hän oli sitä mieltä että jos tarkkaavuuden suuntaamisen kykyä olisi mahdollista kehittää, olisi se parhainta mahdollista koulutusta (James 1950, I, p. 424). Nykyisten käsitysten mukaan tarkkaavuuden ylläpitäminen voidaan nähdä juurikin kyynä, voimana jota voidaan harjoittaa, ja monet tutkimukset osoittavat että tarkkaavan keskittyneisyyden tilaa on mahdollista ylläpitää kauemmin kuin vain muutamia sekunteja. Etenkin meditaatiota voidaan pitää harjoituksena, jonka avulla tarkkaavuuden suuntaamista ja ylläpitoa on mahdollista kehittää. Monissa kontemplatiivisissa perinteissä meditatiiviset harjoitteet ovat olleet osa mielen toiminnan ymmärtämistä tuhansia vuosia ja esimerkiksi buddhalaisen perinteen meditaatioharjoittajat ovat eritelleet yksityiskohtaisesti millaisia harjoituksia tekemällä kyky ylläpitää attentiota kehittyy.

## **6. Meditaatio ja hetkellisen minuuden kokemus**

Somatosensorinen ja proprioseptinen kehotietoisuus sekä tietoisuus siitä mihin huomiomme kiinnittyy (attentio) ovat itsetietoisuuden ja minuuden tunteen perustalla. Kiinnitämme itsetietoisuutemme ja minuuden tunteemme kokemuksiimme ( sisäisiin ja ulkoisiin) jotka tuottavat tunteen subjektiivisuudesta ja joiden avulla kerromme itsellemme tarinaa omasta elämästämme. Minuuden tunne nousee siitä prosessista, jossa identifioimme ohimenevät

mentaaliset ja ruumiilliset kokemukset omiksemme. Mutta onko tämä minuuden tunne jokaisen tietoisien kokemuksen ytimessä vai voiko olla kokemuksia, joilta tämä tunne puuttuu? Fenomenologisesti emme välttämättä saa kiinni minuuden materiasta. Voin kyllä olla tietoinen itsestäni kokemuksen subjektina, joka on yksittäinen mentaalinen olio, ilman että olisin tietoinen kehollisista prosesseista, jotka mahdollisesti muodostavat minuuden tunteen. (Gallagher 2000). Meditaatiossa tapahtuva tietoisuudentilan muutos avaa ikkunan kokemukselliseen ymmärtämiseen, jossa hetkellisen minuuden materiasta on mahdollisuus saada tuntumaa. Pyrin osoittamaan että meditaation myötä saavutettava tietoisuuden tila ja sen harjoittaminen muuttaa käsitystä narratiivisesta minuudesta tuottamalla kokemuksellisesti ymmärretyn näkemyksen minuuden tunteen hetkellisyydestä ja kiinnittymättömyydestä sekä subjekti-objekti dualismin häviämisestä. Meditaatio mahdollistaa tietoisuuden prosessien valaisemista tavalla, joka muuttaa pysyvästi niiden toimintatapaa.

Tottumuksen voimasta pidämme narratiivista ja hetkellistä minuutta yhtenäisenä minuuden esitystapana, mutta neuraalisella tasolla huomataan kaksi perustaltaan erillistä minuuden prosessia. Näistä toinen on yhteydessä ajassa pysyvään narratiiviseen minuuteen ja toinen hetkelliseen minuuden tunteeseen. (Austin 2011, Farb, Segal & all. 2007) Meditaatio pyrkii hiljentämään minuuden tarinan kertojan, jolloin tapahtuu muutos meditoijan itseyymmärryksessä ja käsityksissä siitä mitä minuuden tunne oikeastaan on. Meditoija pyrkii tulemaan tietoiseksi tietoisuudesta itsestään ilman käsitteellistämistä tai arvottamista. James puhuu ”puhtaasta kokemuksesta”, Shear ja monet muut kutsuvat tätä tietoisuuden tilan muutosta ”puhtaan tietoisuuden tilaksi”. Shear lähtee tarkastelussaan liikkeelle esi-reflektiivisesta minuudesta, josta edellä esimerkiksi Zahavi puhui. Shearin kuten monen muunkin mukaan esi-reflektiivinen minuus on sisällötöntä, ”puhdasta tietoisuutta”, ja sitä voidaan verrata Strawsonin kokemuksen subjektiiin eli sesmettiin tietyin varauksin. William James käytti termiä ”puhdas kokemus”, jolla hän tarkoittaa maailman kokemista suoraan, elettyinä läsnäolon hetkenä. Esseissään (Essays in Radical Empiricism 1842-1910) hän tarkensi näkemystään ja sanoi kokemuksen olevan puhdas, kun se ilmenee ennen analysointia tai lokerointia. Kokemuksen puhtaassa tilassa ei ole mitään jakaantumista tietoisuuteen ja siihen mistä ollaan tietoisia. *”Subjektiiivisuus ja objektiivisuus ovat käyttökelpoisia määreitä, jotka tulevat todeksi vasta kun kokemusta käsitellään näiden kahden erottavan kontekstin kautta, ja joka on siis uusi retrospektiivinen näkemys kokemuksesta”* (James 1842-1910).

Tämän työn yhtenä lähteenä käyttämäni Models of the Self –artikkelikokoelmassa pohditaan usean eri filosofin voimin meditaation harjoittamisen ja tietoisuuden suhdetta sekä meditaation vaikutuksia minuuden tunteeseen. Näiden artikkeleiden sekä useiden muiden tutkimusten<sup>40</sup> mukaan voidaan perustellusti väittää, että on mahdollista saavuttaa sellaisia tietoisuuden tiloja, jotka eivät ole intentionaalisia, mutta silti täysin tietoisia. Tietoisuuden sisällöt eivät siten olekaan kaikki mitä tietoisuus on.<sup>41</sup> Meditoimalla on mahdollista saavuttaa normaalista valveillaolon tietoisuudesta erillinen tietoisuuden tila, joka on havaittavissa objektiivisen tutkimuksen välineillä. Tämä ”tietoisuus itsessään” on erotettava tavallisesta valvetilan tietoisuudesta, sillä sen aikana harjoittaja ei ole normaalin aika-avaruusruumiskokemus -viitekehysten raameissa. Myös muut tietoisuuden sisältöihin liittyvät ominaisuudet kuten esimerkiksi värit, muodot ja liike eivät ole läsnä. Tämä ”tietoisuus itsessään” on suora kokemus ihmiskokemuksen luonnollisesta rakenteesta systemaattisen meditaatioharjoituksen aikana, jota on kuvattu myös termillä ”puhdas tietoisuus”. Meditatiivisen tilan tietoisuutta ei voida siis pitää vain muuttuneena hereillä olon tilana vaan kokemus eroaa täysin siitä mitä pidämme normaalisti tietoisena tilana. Siitä puuttuvat kaikki ominaisuudet ja sisältö. (Travis ja Pearson, 2000, Shear ja Jevning 1999)

Tietysti on vaikea kuvitella tietoisuuden tilaa ilman mitään sisältöä, se jopa tuntuu loogisesti mahdottomalta jos ajatellaan tietoisuuden yleisintä määritelmää: ”tietoisuus on aina tietoisuutta jostakin”. Sillä jos tietoisuuden määrittävä tekijä on intentionaalisuus, kuinka voi olla tietoisuuden tila jolla ei ole sisältöä ja joka ei viittaa mihinkään? Mutta nimenomaan meditatiivisen tilan tietoisuuden sisällöttömyys, empiirisen sisällön täydellinen puuttuminen, on se määrittelevä piirre ja erottava tekijä, jonka avulla puhtaan tietoisuuden kokemusta voidaan jotenkin kuvailla. (Shear ja Jevning 1999) Puhdas tietoisuus on ”puhdasta” siinä mielessä että se on vapaa tietämisen prosessista ja sen sisältö on tietoisuus itsessään. (Forman 1999) Kantia mukaillen voidaan sanoa, että vaikka ei ole tapaa käsittää sellaista tietoisuuden tilaa mistä puhumme, ei voida sanoa, että sitä ei ole. Kantin mukaan emme voikaan käsittää mielekkäästi sellaisia asioita, jotka eivät ole rakentuneet ymmärryksen

---

<sup>40</sup> Katso esimerkiksi: Lutz, Dunne ja Davidson (2007) Cahn, Rael B, Polich John (2006), Ricard, Mathieu Wallace, B.A. ja Austin, J.H

<sup>41</sup> Katso myös James *“One conclusion was forced upon my mind at that time, and my impression of its truth has ever since remained unshaken. It is that our normal waking consciousness, rational consciousness as we call it, is but one special type of consciousness, whilst all about it, parted from it by the filmiest of screens, there lie potential forms of consciousness entirely different. How to regard them is the question,—for they are so discontinuous with ordinary consciousness. Yet they may determine attitudes though they cannot furnish formulas, and open a region though they fail to give a map. At any rate, they forbid a premature closing of our accounts with reality.”* James, William. (2013). pp. 388-9. *The Varieties of Religious Experience*. London: Forgotten Books. (Original work published 1902)

kategorioiden mukaisesti. Kant katsoi, että metafysiikan ei pidä yrittää puhua siitä mitä on, vaan siitä, mitä koetaan ja miten se koetaan. (Rohlf 2010)

## 6.1 Mitä on meditaatio?

On monenlaisia väärinkäsityksiä siitä mitä meditaatio on. Yleisemmin sen ajatellaan olevan jonkinlainen rentoutumistekniikka, joka poistaa stressiä tai mielen tyhjäksi tekemistä itsehypnoosin tai transsitilan kautta. Toki meditaatio voi rentouttaa tehokkaasti ja se voi myös tuottaa ihania autuuden tunteita, mutta tämänkaltaiset hyödyt ovat sivuvaikutuksia eivätkä meditaation varsinainen tarkoitus. Miltei kaikissa kulttuureissa on olemassa jonkinlaisia meditaatiotekniikoita tai traditioita mielen muokkaamiseen ja hallintaan. Meditaatio-nimikkeen alle kääriytyy erittäin laaja kirjo erilaisia menetelmiä ja harjoituksia suufien tanssista transsendentaaliseen meditaatioon. (Lutz, Dunne ja Davidson 2007) Laajasti ajateltuna niitä kaikkia yhdistää sama päämäärä, jonkinlainen mielen harjoittaminen. Tyypillisimmillään ja yksinkertaistetusti meditaatiota voidaan kuvailla harjoituksena kääntää huomio kohti tietoisuutta itseään tai keinona saavuttaa jonkinlainen normaalista valvetilasta eroava tietoisuuden kokemus, jota edellä kuvasin puhtaan tietoisuuden kokemuksena. Käyttökelpoisen yleismääritelmän tarjoaa esimerkiksi Cahn ja Polich (2006), joiden mukaan meditaatio tarkoittaa erilaisia käytänteitä ja harjoitteita, jotka vaikuttavat mielen ja kehon itsesääteilyyn tarkkaavuuden asetuksia ohjaamalla.

Tässä työssä käsittelen lähinnä buddhalaisen perinteen näkemystä meditaatiosta, sillä buddhalaisessa traditiossa ja filosofiassa on selitetty yksityiskohtaisesti mitä meditoidessa tapahtuu, millaisia tiloja on tarkoitus saavuttaa ja minkälaisilla tekniikoilla se onnistuu. Buddhalaisen harjoittajien joukosta on myös mahdollista löytää koehenkilöitä, jotka ovat meditoineet kymmeniätuhansia tunteja, sillä meditaatio on olennainen osa buddhalaisuutta. Neurotieteilijä, psykologian ja psykiatrian professori Richard Davidson jonka tutkimuksiin nojaudun, haluaa kuitenkin painottaa pyrkimystään yleisesti sovellettavaan neurotieteeseen, jolloin buddhalaisuuden esoteeriset ja uskonnolliset traditiot kaikissa muodoissaan on pyritty redusoimaan tutkimuskohteesta. (Lutz, Dunne ja Davidson 2007) Buddhalaisuuden sisällä on monia eri koulukuntia ja monenlaisia meditaatiotekniikoita mantrojen resitoinnista zazenissa istumiseen. Huolimatta tästä laajasta variaatiosta, harjoituksista on löydettävissä tietyt tilat, joita meditoidessa on mahdollista saavuttaa ja jotka voidaan erottaa normaalista valveillaolon tietoisuudesta. Erilainen tietoisuuden tila on myös havaittavissa kognitiivisten tai fyysisten

tilojen muutoksina. (Lutz, Dunne ja Davidson 2007)

Buddhalaisen filosofian tutkijoiden mukaan meditaatio on mentaalisen harjoittamisen täsmällinen systeemi tietoisuuden prosessien havainnoimiseen. (Wallace 1999) Tätä korostusta hioa mielen tutkimuksen metodia ensimmäisen persoonan näkökulmasta on usein sanottu buddhalaiseksi mielen tieteeksi. (Lutz, Dunne ja Davidson 2007) Tällä mielen tieteellä on katkeamaton 2500-vuotta vanha tutkimuksen ja harjoittamisen perinne jossa on analysoitu mielen potentiaaleja, joita harjoituksen avulla voi kehittää. (Klemola 2005). Buddhalaisuus siis tarjoaa yksityiskohtaisia teorioita meditaatioharjoituksista sekä tietoisuuden tutkimuksesta. (Lutz, Dunne ja Davidson 2007) Tätä kirjallisuutta voidaan Klemolan (2005) mukaan pitää myös fenomenologisena psykologiana, sillä se kuvaa mentaalisen harjoittamisen aikaansaamia muutoksia ja tiloja tietoisuudessa. Meditaatioharjoitus on nähtävissä prosessina, joka auttaa ymmärtämään tietoisuuden mekanismeja ja läpivalaisemaan omia totunnaisia olemisen tapojaan. Harjoituksen avulla pyritään myös ymmärtämään minuuden luonnetta ja näkemään miten havaintomme ja kokemuksemme maailmasta syntyvät ja miten tämä kaikki vaikuttaa toiminnassamme. (Wallace 1999) Buddhalaisuudessa mentaalinen harjoittelu on usein kuvailtu systemaattiseksi prosessiksi, jossa harjoittaja tulee vähitellen ymmärtämään mielen hetkellisen luonteen (Wallace 1999). Nämä tietoisuuden virran hetkittäisten momenttien tunnistamiset avaavat ikkunan hetkellisen minuuden kokemukselle. Harjoittamalla meditaatiota kultivoidaan kapasiteettia näiden millisekuntien hetkien tunnistamiseen ja niiden pysyvään, osallistuvaan tiedostamiseen. (Lutz, Dunne ja Davidson 2007)

### **6.1.1 Meditatiiviset tilat ja metatietoisuus**

Buddhalaisessa filosofiassa puhutaan kyvystä pitkäkestoisen attention ylläpitämiseen ja sitä kautta analyttiseen arvioon omista mentaalista prosesseista. Buddhalaisessa fenomenologiasta puhutaan myös meditatiivisen tilan metakognitiivisesta monitoroinnista, joka tähtää tasapainon ylläpitämiseen. Attention laatu voi vaihdella vakaasta epävakaaseen, eloisuudesta tylsyyteen riippuen mielen vireystilasta, onko se innostunut vai piittaamaton. (Wallace 1999) Ideaalisessa meditatiivisessa tilassa ei esiinny liikaa innostumista mutta ei myöskään tylsistyneisyyttä, vaan vakaus ja selvyys ovat täydellisessä tasapainossa (Lutz, Dunne ja Davidson 2007). Buddhalaisessa Shamatha-meditaatiossa harjoittaja kehittää kykyään keskittyneesti suunnata tarkkaavuus yhteen pisteeseen ja pitää se siinä hiljentämällä ja rauhoittamalla mieli ilman, että ärsykkeiden tulva pääsee katkaisemaan keskittymisen.



Harjoittaja siis tähtää mielensä johonkin tiettyyn objektiin ja samaan aikaan pysyy sellaisessa tietoisuuden tilassa, joka tarkkaa onko tietoisuus kiinnittynyt objektiin, vai onko se hävinnyt. Tämä tila on tietynlaista metatietoisuutta, joka ei ole keskittynyt objektiin sinänsä, vaan pikemminkin se on sen intentionaalisen tilan tiedostamista, jonka sisältö on objektiin keskittyminen. (Lutz, Dunne ja Davidson 2007, Wallace 1999) Shamatha-harjoituksen päämääränä on kehittää kykyä säilyttää keskittynyt tietoisuus valitussa kohteessa.

Vipasyana-meditaatiossa käytetään shamatha:ssa saavutettua keskittymiskykyä ja mielen tyyneyttä apuna asioiden todellisen luonteen tarkastelemisessa ja oivaltamisessa. Vipasyana:ssa siis samathan harjoittamisen myötä saavutettu tarkkaavuuden ja vakauden tila mahdollistaa harjoittajan tiedonsaannin omasta tietoisuudestaan ja oletuksistaan mitä oma identiteetti ja tunteet oikein ovat. Davidson käyttää tutkimuksissaan termejä keskittynyt tarkkaavuus/attentio (Focused Attentio, FA) ja avoin monitorointi (Open Monitoring, OM), joissa keskittynyt tarkkaavuus vastaa samatha-meditaatiota ja avoin monitorointi vipasyana-meditaatiota. Keskittyneen tarkkaavuuden tilan harjoittamisen kautta voimme harjoittaa avointa monitorointia jossa kokemuksen hetkellisyys sekä emotionaaliset ja kognitiiviset mallit paljastuvat. Avoimen tarkkaavuuden tekniikka ei vaadi täsmällistä huomion keskittymistä johonkin tiettyyn kohteeseen, vaan sen tähtäin on oppia reflektivoavaa tarkkaavuutta tietoisuuden virran seuraamiseen. (Lutz, Dunne ja Davidson 2007) Tähtäimessä ei siis ole tukahduttaa tai innostaa mitään tiettyä mentaalista sisältöä, vaan tarkoituksena on pyrkiä kiihkottomasti tarkkailemaan tietoisuuden sisältöjä siten kuin ne ilmenevät. Harjoituksen pyrkimyksenä on läsnäolo, itsensä tarkkailu vailla samaistumista kehoon, mieleen, tunteisiin tai ajatuksiin. Kohdistamalla mieli yhteen asiaan kerrallaan tarkkaavuutta harjoittamalla aloitetaan tutustumaan oman mielen toimintaan. Kultivoimalla kykyään avoimeen läsnäoloon harjoittaja tähtää siten ymmärtämään ja tiedostamaan kokemuksen muuttumattomat rakenteet ja paljastamaan elämän transsendentaalisen luonteen.

Alan Wallacen (2007) mukaan tila, joka samathassa saavutetaan paljastuu ensin hermoston tilan dramaattisena muutoksena, joka tuntuu miellyttävänä painavuuden ja tunnottomuuden tunteena pääläellä. Tätä seuraa tietynlainen keveyden tunne niin mielessä kuin kehossakin ja voidaan kokea jopa jonkinlaista hurmiota. Nämä tilat kuitenkin katoavat samathan täyden saavuttamisen myötä ja tarkkaavuuden fokuksen jatkumo tuntuu kokemuksena puhtaasta tietoisuudesta. Tietoisuus jää vaikutelmista tyhjäksi ja tunne kehosta häviää – kokemus jota

on vaikea tehdä sanallisesti ymmärrettäväksi. (Wallace 1999, 2007; Forman 1999) Ne jotka ovat kokeneet tämän tilan, kuvailevat sitä kokemuksena tietoisuudesta ”tyhjyytenä” ja ”kirkkautena” tai tietoisuutena tietoisuudesta, josta kaikki vaikutelmat nousevat ja joka on kaiken tietämisen perusta. (Wallace 1999, Forman 1999) Tätä kokemusta tietoisuudesta itsestään, jossa aktiivinen mieli on ylitetty, voidaan kuvailla hiljaisena, puhtaana ja tyhjänä kaikista ilmiömaailman objekteista. (Shear ja Jevning 1999) Nämä termit ovat tuttuja jokapäiväisessä kielenkäytössämme, mutta niiden merkitystä suhteessa välittömään tietoisuuteemme ei voi ymmärtää ilman kokemuksellisuutta. Nämä käsitteet ovat siten metaforisia tässä viitekehyksessä. (Wallace 2007)

### 6.1.2 Harjoittamisen keinot ja päämäärät

Miltei kaikkiin samatha-menetelmiin sisältyy jokin keskittymisen kohde, kuten esimerkiksi mantra, kynttilän liekki, hengityksen tarkkaaminen tai positiivinen tunne kuten rakastava ystävällisyys. Näistä hengitys lienee eniten käytetty kohde, sillä hengittäminen on myös kehon tärkein elintoiminto.<sup>42</sup> Buddhalaisessa perinteessä tietoinen hengitys on ydinharjoitus, sillä se on konkreettisesti sekä kehon että hengen (mielen) harjoitus, joka vie pois päin erillisyydestä. Kun mielen jatkuva assosiaatioiden tulva tyhjenee tietoisien hengityksen henkäyksiin, syntyy kokemus kehomielestä, jossa voi tuntea hengen olevan kehoa ja kehon henkeä. (Klemola 2004) Jossakin muodossa hengityksen tarkkaamisen metodia käytetään miltei kaikissa buddhalaisissa koulukunnissa. Se on myös aina helposti saatavilla oleva keskittymisen kohde. Toinen yleinen samatha-harjoitus, joka on helposti toteutettavissa on metta bhavana eli ”rakastavan ystävällisyyden kehittäminen”. Tässä harjoituksessa meditoija kehittää positiivista tunnetta itseään ja muita olentoja kohtaan ja käyttää tätä tunnetta meditaation kohteena. (Wallace 1999)

Hengityksen tarkkaamisen metodia Klemola (2003) kuvaa näin: *”Laske hengitysiikettä yhdestä kymmeneen uudelleen ja uudelleen puolen tunnin ajan. Tee se niin, että lausut mielessäsi lukusanan ensimmäisen tavun uloshengitysvaiheessa ja toisen tavun*

---

<sup>42</sup> ”Suomen kielen sana ”hengitys” saattaakin alkujaan viitata käsitykseen Hengestä, joka on kehon tärkeimmän elintoiminnon takana. Näin on myös monissa idän kielissä; Kiinassa ja Intiassa viitataan samalla sanalla sekä vitaaliin energiaan että hengitykseen (qi ja prana). Japanissa puolestaan vastaava sana eli ki viittaa myös ihmisen vointiin, eli ihmisellä on joko hyvä ki tai huono ki – tai jotain siltä väliltä. Ei siis ole sattumaa, että monissa kontemplatiivissa perinteissä tietoinen hengitys on ydinharjoitus, sillä hengitys yhdistää filosofian elämään, teoreettisen käytännölliseen ja sielun ruumiiseen. Tietoinen hengitys on kirjaimellisesti sekä kehon että hengen harjoitus, joka vie pois päin erillisyydestä, kohti ykseyden kokemusta.” Mikkilä, Matias 2013. ”Itämaisia käsityksiä tietoisuudesta”. Paatos 1/13

*sisäänhengitysvaiheessa.*” Kun lasket numeroita, ajattele pelkästään niitä, äläkä mitään muuta. Jos huomaat jossain vaiheessa mieleesi lipuvan ajatuksia esimerkiksi kesälomasta tai ihmissuhteista tai mistä tahansa, älä anna sen häiritä vaan palaa takaisin laskemiseen. Tee näin uudestaan ja uudestaan aina tarpeen vaatiessa, kun erilaiset ajatukset tunkeutuvat mieleesi tilaan. Vähitellen mieleesi alkaa kuitenkin taipua ajatukseen, että nyt keskitytään hengittämiseen eikä tehdä mitään muuta. Toistamalla joka päivä tietoisesti tätä harjoitusta muutaman kuukauden ajan ja tullaan tietoiseksi siitä, mitä tietoisuudessa tapahtuu. Klemolan (2003;2004) mukaan harjoittamisen myötä huomataan että ajatustemme assosiaatiovirta ei ole hallittavissamme kuin heikosti tai ei lainkaan, sillä ajattelu on suurimman osan aikaa automaattista ja jopa pakonomaista. Huomataan, että ajattelu tapahtuu minulle miltei samalla tavalla kuin ruuansulatus tai verenkierto. Koen että ”minussa ajatellaan, eikä niin että ”minä ajattelen”. Emme siis ole vapaita ajattelemaan mitä haluamme vaikka käyttäisimme siihen tahtomme ponnistelua. Mieleemme jatkuvassa kudelmassa ajatukset muodostuvat käsitteiksi, tunteiksi ja muistikuviksi, joiden alkuperä ei ole näkyvissä, ne kuplivat kuin shampanjaan poreet lasissa lopulta haihtuen.

Harjoituksen seuraavassa vaiheessa tee edellinen harjoitus siten että lasket vain uloshengitykset, jolloin sisäänhengitysvaiheessa annat mieleesi pysyä tyhjänä. Klemolan (2003;2004) mukaan kun mieleemme on välillä tyhjänä, siis sisäänhengitysvaiheessa, mielessä lausumallamme numerolla on tietty alkukohta ja loppukohta. Sana nousee tietoisuuteemme ja katoaa tietoisuudestamme ja pystymme katsomaan läheltä juuri tätä kohtaa. Ehkä ratkaisevin kokemuksemme on, että kun käsite nousee, samalla nousee kokemuksen subjekti ja kun käsite katoaa subjektin kokemuskkin häviää. Tässä vaiheessa alamme ymmärtää tietoisuutemme, minämme ja ajattelumme luonnetta ja rakennetta syvemmin. (Klemola 2003;2004) Kolmas harjoitus on se jossa jäädään tarkkailemaan hengitystä mieli tyhjänä. Lopulta saavutetaan täysi samatha, ”puhtaan tietoisuuden” tila. Kun mitään minää ei nouse, ei myöskään sen vastakkaista objektia ilmaannu, on vain pelkkä oleminen ja kokemus tästä olemisesta. (Lutz, Dunne ja Davidson 2007) Hengityksen tarkkaaminen toimii harjoittamisen välineenä, jonka avulla ihminen voi kokea kehotietoisuutensa, joka on siis sekä kehoa että tietoisuutta yhtä aikaa. Silloin en enää tietoisesti kontrolloi hengitystäni, vaan annan keholleni vallan, ja vain tarkkailen kuinka ilmavirta vuoroin pullistaa ja tyhjentää keuhkoni. Se tuntuu siltä kuin tietoisuus olisi laskeutunut kehon keskikohtaan, sydämen tienoille ja on vain tunne

kuinka olemassaolon pulssi resonoi kehossa. Tämä läsnäolon kokemus on hyvin kehollinen, enkä voi erottaa erillistä mieltä ja kehoa vaan tunnen kehoni läsnäolon tietoisuudessani.

Meditoidessa ikään kuin sammutamme elämänkerrallisen muistin ja toiminnan ohjauksen, pysyen kuitenkin samaan aikaan valppaana ja tarkkaavaisena. Tarkkaavuus käynnistää jotkin aivojen osat ja sulkee jotkin toiset osat. Aivoissa erittyvä kolinerginen välittäjäaine parantaa neuronien informaation välittymistä tietyssä osassa aivoja ja samaan aikaan erittyvät estävät välittäjäaineet aiheuttavat päinvastaista vaikutusta muissa aivojen osissa.<sup>43</sup> Lisäksi tarkkaavuus saa jotkin aivojen osat toimimaan paremmin tehden niistä helpommin muokkaantuvat. Meditaation tarkoitus onkin kehittää tiedostavan valppauden tila pysyväksi. (Austin 2009; Lutz, Dunne ja Davisdon 2007; Wallace 2007) Tämä tarkkaavuuden ja vakauden tila mahdollistaa harjoittajan tiedonsaannin omasta tietoisuudestaan ja niistä oletuksistaan mitä oma identiteetti ja tunteet oikein ovat. (Wallace 1999; Austin 2009) Useimpien ”henkisten harjoitusten” tarkoituksena onkin saada ihminen tarkistamaan uskomuksiaan ja asennettaan sekä käymään dialogia itsensä kanssa. Harjoittamisen päämääränä ei siis ole minkään abstraktin tiedon omaksuminen vaan sen pyrkimys on muuttaa harjoittajan maailmankuvaa ja sitä kautta saavuttaa ”persoonallisuuden metamorfoosi” (Klemola 2002). Tätä subjektiivista muutosta voi kuka tahansa harjoittaja pyrkiä saavuttamaan sekä kehittää ymmärrystä siitä, että omiin mielentiloihin voi vaikuttaa. Näin syntyy vähitellen yhä enemmän mahdollisuuksia valita, miten toimia eri tilanteissa sekä kuinka suhtautua ympäristön asettamiin haasteisiin. Ihminen ei pelkästään automaattisesti reagoi sisäisiin ja ulkoisiin ärsykeisiin vaan on tietoinen näiden ärsykkeiden luonteesta ja syntymisestä, jolloin hän pystyy valitsemaan reagointitapansa. Tämä sisäinen näkemys tuottaa ymmärryksen siitä, että omat uskomukset tietynlaisesta identiteetistä ovat omaelämänkerrallisen minuuden sepittämää tarinaa persoonallisesta minästä, ja samaistumalla narratiiviseen minuuteen aiheutamme itsellemme alati jatkuvaa tyytymättömyyttä. Narratiivisen minuuden vaateiden ja vaikutusten syvälinen ymmärtäminen suhteessa läsnä olevaan nykyhetkeen auttaa oivaltamaan, että myös tunteet, jotka reflektivat näitä näkemyksiä ovat perusteettomia. Ja syvälinen ymmärrys johtaa näiden tunteiden toisenlaiseen säätelyyn, joka puolestaan vähentää tyytymättömyyttä. (Wallace 1999; Farb & all. 2007b)

---

<sup>43</sup> Puhutaan tarkkaamattomuussokeudesta, jonka klassinen esimerkki on Gorilla-video. Koetilanteessa henkilöä pyydetään katsomaan video ja tarkkailemaan pallon liikkeitä ja keskittymien siihen ”estää” näkemästä kun ruudun läpi kävelee hitaasti gorillaa-asuinen ihminen. Toisella kerralla koehenkilöt tietysti havaitsivat gorillan.

Gautama Buddhan mukaan *“Mieli edeltää kaikkia ilmiöitä, kun ymmärrät mieltä ymmärrät kaikkia ilmiöitä.”* (“All phenomena are preceded by the mind. When the mind is comprehended, all phenomena are comprehended”. Wallace 1999). Buddhan ensimmäistä väitettä seuraa hieman provokatiivisempi väite: *“Tuomalla mielen kontrolliin, kaikki asiat tulevat kontrolliin.”*<sup>44</sup> (By bringing the mind under control, all things are brought under control”. Wallace 1999) Mielen kontrolloimisella tarkoitetaan tässä sitä, että opitaan ymmärtämään mielen toimintaa ja ikään kuin läpivalaistaan haluamisen luonne. Tämä ei tarkoita halusta luopumista, niin kuin usein väärin tulkitaan, vaan kyse on itsetuntemuksen tavoittelussa. (Klemola 2015) Mielen toiminnan ymmärtämisen kasvaessa pystymme tulemaan tietoisiksi epätarkoituksenmukaisista haluista ja sidoksista, jolloin lisääntynyt tietoisuus antaa meille enemmän valinnanvapautta. Se että hyväksyy sen, ettei juuri sillä hetkellä saa haluamaansa ei tarkoita, että halu olisi tukahdutettava tai siitä olisi luovuttava, vaan on mahdollista hyväksyä halunsa sellaisena kuin se on ja antaa sen olla. Voimme siis aidosti valita kuinka suhtaudumme tunteisiimme, haluamisemme kohteisiin tai tyytymättömyyteen.

### **6.1.3 Meditaatio ja aivojen neuroplastisuus**

Länsimainen tiede on viime vuosina herännyt pohtimaan meditaation harjoittamisen hyötyjä ja useat tutkimukset osoittavat, että meditaatiossa saavutettavalla tietoisuuden tilalla, joka on suuntautunut nykyhetkeen ilman arviointia ja käsitteellistämistä, on todellakin vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin. Sen on huomattu parantavan vastustuskykyä, edistävän mielenrauhaa ja jopa lisäävän empaattisuutta ja tyytyväisyyttä ihmissuhteissa. (Davidson *et al.*, 2003; Siegel, 2007) Lutz, Greischar, Rawlings, Ricard, and Davidson (2004) ovat myös osoittaneet, että kun pitkään harjoittaneet (10 000-50 000 tuntia mentaalista harjoitusta takana) meditoijat tekevät rakastavan myötätunnon meditaatiota, heidän aivoissa gammaaaltojen tuottaminen lisääntyy etenkin alueilla jotka on liitetty positiivisiin tunteisiin.

Tutkimukset todistavat myös muita eroja pitkään meditaatiota harjoittaneiden ihmisten aivojen rakenteissa ja toiminnassa verrattuna normaaleihin, ei harjoittavien ihmisten

---

<sup>44</sup> Verrattuna buddhalaisen filosofian näkemykseen mielestä ja minuudesta länsimaisen ihmisen ajattelussa näyttäisi vallitsevan aika vastakkainen näkemys mielen ja ruumiin kontrollista. Kun ympäristö ja ruumis, etenkin aivot ovat kontrollissa, niin silloin mielikin on kontrollissa. Joten tuodakseen jotain tolkkua hyvinvointiin ja kärsimyksistä ja peloista vapaaseen elämään, moderni länsi on tuottanut tekniikoita, joilla kontrolloidaan ympäristöä ja pyritään ylläpitämään fyysistä terveyttä. Olemme kehittäneet uskomattoman määrän erilaisia lääkkeitä mielen kontrolloimiseen, rentouttamiseen, ahdistuksen ja masennuksen poistamiseen, nukkumiseen, valvomiseen, tarkkaavuuden ja muistin kehittämiseen sekä euforian kokemiseen.

aivoihin. Näitä muutoksia, kuten uusien neuronien syntymistä tai uusien yhteyksien kasvamisesta aivosolujen välille, kutsutaan neuroplastisuudeksi. (Austin 2009 ja 2011; Lutz, Dunne ja Davidson 2007) Neurotieteellisen tutkimuksen ja kirjallisuuden yhteenvedossaan Cahn ja Polich (2006) ovat osoittaneet, että meditaation vaikutukset näkyvät muutoksina etummaisessa pihtipoimussa ja aivokuoren etuosan rakenteissa. Pihtipoimu on osa aivojen limbistä järjestelmää ja klassisesti tämä alue on liitetty affekteihin. Nykytutkimuksen mukaan pihtipoimu on kuitenkin myös osallisena tietyn tyyppisiin attentioihin jotka säätelevät sekä kognitiivisia että emotionaalisia prosesseja. Davidson ja hänen tiiminsä ovat osoittaneet lukuisissa tutkimuksissaan että plastisuus aivoissa ja mentaalisisissa toiminnoissa säilyy läpi koko elämän ja osoittaa mentaalisen harjoittamisen hyödyllisyyden keinona saavuttaa psykologisia muutoksia, sillä se muokkaa mielen materiaalista perustaa.<sup>45</sup> (Slagter, Lutz, Greischar, Francis, Nieuwenhuis, Davis, & Davidson 2007)

Alan Wallace mainitsi jo edellä, kuinka puhtaan tietoisuuden kokemus paljastuu ensin hermoston tilan fysiologisissa muutoksissa. Huomattavin muutos tapahtuu hengityksen säätelyssä, hengitysrytmi alenee ja hengitys ikään kuin pysähtyy tai on "välitilassa". "Hengityksen pysähtyminen" viittaa tietynlaiseen apneamaiseen hengitykseen, jossa hengityksen rytmi on hieman hitaampaa kuin normaalisti, ja jonka katkaisevat terävät jaksot jossa hengitys on pysähdyksissä noin puoli minuuttia. (Shear ja Jeving 1999) Tämän tyyppistä apneamaista hengitystä ei ole raportoitu olevan normaalissa populaatiossa, eikä hengityskatkoksen kesto kirjallisuuden mukaan ole kuin 4-6 s. Se siis aiheuttaa relatiivisen hypoventiloinnin, jossa "hengitys lakkaa", mutta josta ei seuraa lisähengitystä jälkeenkään (Austin 1999). Tämän tyyppistä apneamaista hengitystä säätelevät aivoissa eri osat kuin normaalissa valvetilassa olevaa hengitystä. (Travis ja Pearson 2000). Apneamaisen hengityksen lisäksi muita fysiologisia muutoksia ovat sydämen sykkeen aleneminen, ihon sähkönjohtavuuden lisääntyminen ja muutokset aivosähkökäyrässä. Meditatiivisen tilan tietoisuuden jaksoja edeltävässä tilassa parasympaattinen aktiivisuus on korkealla ja sympaattinen aktiivisuus matalalla. Autonominen hermosto hiljentyä "puhtaan tietoisuuden" kokemuksen aikana. Subjektiiivisesti kuvailtua tilaa "sisäisestä hiljaisuudesta" pystyttiin

---

<sup>45</sup> Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että meditaatio auttaa vähentämään stressiä, ahdistusta ja masennusta: esimerkiksi Kabat-Zinn, 2003; Kam-Tim & Orme-Johnson, 2001; Segal, Williams, & Teasdale, 2002 ja lisäämään hyvinvointia: esimerkiksi Smith, Compton, & West, 1995 sekä lisäämään elinvuosia: esimerkiksi Alexander, Langer, Newman, Chandler, & Davies, 1989. Useat tutkimukset myös esittävät meditaatiolla olevan positiivisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin: Brown et al., 2003; Baer et al., 2006; Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer, Walsh, Duggan, & Williams, 2008 (Lutz, Dunne ja Davidson 2007).

objektiivisesti tutkien löytämään fysikaalisia muutoksia, jotka eivät vastaa mitään aiemmin tutkittua kokemusta valveilla olosta, nukkumisesta tai uneksimisesta. (Travis ja Pearson 2000)

Aivofysiologisesti meditaatiota ei voida pitää yksittäisenä tilana vaan pikemminkin sarjana erilaisia dynaamisia muutoksia. Mitattaessa aivojen kuorikerroksen sähköistä aktiivisuutta (EEG:tä), havaittiin useimmissa tutkimuksissa, että aivojen alfa ja theta-aalto aktiivisuus lisääntyy meditoidessa. Kokeneet meditoijat voivat päästä vakaaseen EEG-tilaan<sup>46</sup> ja pysyä siinä. EEG-koheranssi kertoo kuinka tasatahtista eri pisteistä mitattu aivoaktiivisuus on keskenään ja kokeissa on huomattu, että selkeästi ilmenevä alfa-aaltojen koherenssi erottaa meditoijat ja ei-meditoijat, jotka menettävät EEG-koherenssin, kun he vaipuvat uneen. (Austin 1999) EEG-tutkimukset näyttäisivät tukevan väitettä, että meditaatiossa voidaan saavuttaa oma, erillinen tajunnan tila, johon siis liittyy valve-EEG:stä poikkeava aivosähkökäyrä, sekä muita fysiologisia muutoksia. Biokemialliset indikaattorit paljastavat myös huomattavaa metabolisen aktiivisuuden vähenemistä soluissa, kudoksissa ja ruumiissa. (Shear ja Jevning 1999)

Neurotieteellisten tutkimusten perusteella voidaan siis väittää, että meditaatioharjoituksen kautta on saavutettavissa tila, joka on erotettavissa fyysisiltä ja kognitiivisilta ominaisuuksilla normitilasta. Tällä tilalla on ennustettavaa vaikutusta ihmiseen kokonaisuutena, siten että säännöllisesti harjoitettuna se parantaa vastustuskykyä, kasvattaa aivojen harmaata ainetta ja vaikuttaa kykyymme kokea myötätuntoa ja onnellisuutta. (Lutz, Dunne ja Davidson 2007). Kun muutamme tapaamme ajatella, muutamme myös sitä, miltä ajattelu meistä tuntuu. Neurotieteiden uusimman näkemyksen mukaan energia ja informaatio kulkevat aivojen eri osissa luoden neuraaliset korrelaatiot mentaalisisille tapahtumille. Meditoitujen saavutettu tietoisuuden tila muuttaa sisäistä näkemystä omista mentaalisisistä prosesseistamme. Se kuinka yksilö näkee mielensä kudoksen muutoksen auttaa tietoisesti muuntamaan mentaalisten kokemusten virtaa. Se miten käytämme mieltämme energian ja informaation kanavoimiseen muovaa aivojamme. Siten uudet reitit neuronien välillä vahvistavat yhteyksiä liittyen tiettyihin tiloihin ja joka puolestaan johtaa synapsien kasvuun ja vahvistumiseen.

---

<sup>46</sup> Aivoaalloista yleisesti: alfa-aallot (8-12Hz) liittyvät yleensä rentoutuneeseen tilaan, jossa henkilö on suuntautunut enemmän sisäiseen kuin ulkoiseen maailmaan, alfa-aallot liittyvät myös ei-visuaaliseen ajatteluun, myös lisääntynyt tarkkaavaisuus lisäävät aivojen alfa-rytmisyyttä. Theta-aallot (4-7Hz) liittyvät tavallisesti unitilaan, jossa ollaan siirtymässä syvän unen vaiheeseen. Normaalisissa valvetilassa esiintyvät beta-aallot (13-25Hz) ja gamma-aallot ovat yli 30Hz taajuuksista värähtelyä, jota tapahtuu aivoissa laajalti niin yksittäisissä soluissa kuin neuroniryhmissäkin. (Austin s.84-86)

Meditaatiolla voidaan siten vahvistaa niiden osien yhteyksiä aivoissa jotka liitetään hetkellisen minuuden prosesseihin. Neurotieteilijä J.H. Austinin (2009, 2011) mukaan päälaenlohkon aivokuoren verkostot, jotka liittyvät ulkoisten ärsykkeiden attentioniin, ovat sidoksissa egosentriseen ja narratiiviseen (itseensä suuntautuvaan) prosessointiin, eli siis se mihin huomioni kiinnittyy ympäristössä luo muistin avulla kertomusta itsestäni. Kun taas ohimolohko ja niihin liittyvät verkostot, sekä aivosaareke ja alemmat affektiiviset osat, jotka ovat osallisena hetkellisen minuuden tunteen tuottamiseen, ovat vastuussa allosentrisestä, (toisiin suuntautuvasta) prosessoinnista. Paradoksaalisesti siis suuntaamalla huomion sisäänpäin meditoimalla, vahvistan niitä prosesseja jotka avaavat minut ulospäin kohti toisia. Egosentriset prosessit hallitsevat jokapäiväisen elämän toimintoja, sillä ne käsittelevät ulkoisten ärsykkeiden prosessointia, jota ilman on vaikea toimia. Mutta meditaation harjoittamisen seurauksena egosentriset prosessit, jotka ovat sidoksissa narratiiviseen minuuteen kytkeytyvät pois päältä, jolloin allosentriset prosessit tulevat hallitseviksi. (Farb, Segal & all.2007; 2012; 2013) Austin (2009) painottaakin lukuisissa kirjoissaan, joissa hän on tutkinut zen-meditaatiota ja aivoja, tarkkaavaisuuden harjoittamisen osuutta minäkeskeisyyden vähenemisessä.

## **6.2 Millainen on meditaation muuttama minuus?**

Jos tapaan uuden ihmisen ja kysyn häneltä: ”Kuka sinä olet?”, luultavasti hän vastaisi kuvailemalla itseään erilaisilla rooleilla. Olen tietyn ikäinen mies/nainen, teen työkseni tätä ja harrastan tuota ja niin edelleen. Nämä käsitteet, ajatukset, tunteet, mielikuvat ja halut lipuvat tietoisuuden virrassa, ne ovat niitä tietoisuuden sisältöjä, jotka ovat sillä hetkellä tarkkaavuuden avulla rekisteröityjä tiedostettuja tajunnan sisältöjä. David Humen sanoin: ”kun tarkastelemme itseämme, emme ole koskaan tietoisia mistään muusta kuin jostakin yksittäisestä havainnosta”. Hänen mukaansa ihmisen minä on kimppu tai kokoelma erilaisia havaintoja, jotka seuraavat toisiaan käsittämättömällä nopeudella, ollen jatkuvassa liikkeessä ja muutoksen tilassa. Näistä tietoisuuden sisällöistä, jotka huomio valitsee ja muisti tallettaa, alkaa narratiivinen minä kertomaan tarinaa kaikesta siitä, mitä haluat omaan elämäkertaasi liittää, kuten esimerkiksi luonteenpiirteesi ja tapasi sekä näkemyksesi asioista ja unelmasi. Nämä egosentriset prosessit tapahtuvat ylempällä aivokuorella sekä siihen sidoksissa olevissa aivojen osissa ja ovat siis yhteydessä ulospäin suuntautuvaan attentioniin. Aivot rakentavat tätä tarinaa, koska se on myös hyödyllistä, ilman sen luomaa jatkumoa elämä olisi mieletöntä poukkoilua, mutta siihen kiinnittyminen luo erillisyyden oletuksen ja



yksilöllisyyden harhan. Tähän erillisyyden oletukseen kytkeytyy myös minuuden ajallisen jatkuvuuden oletus. Kun minuus on mielletty erilliseksi, syntyy se jokin, jolla voidaan ajatella olevan ajallista jatkuvuutta.

Meditaatiossa pyritään harjoittamaan tarkkaavuuden aktia siten että lopulta en enää koe erillistä minuutta vaan olemassaoloni on nykyhetkessä oleva läsnäolon prosessi. *"Ihmisen tietoisuutta ja kehollisuutta ei voida erottaa toisistaan. Somaattinen kokemus määrää käsitteemme eikä päinvastoin. Kielemme ja käsitteemme saavat muodon sellaisissa prosesseissa, joissa aistimotorisen kokemuksen rakenteet ikään kuin kartoitetaan abstrakteiksi käsitteiksi"* (Klemola 2004, s.163). Kehon kosketus maailmaan on välitön, sillä ruumis on aina nykyhetkessä ja kehollisten kokemusten kautta ulotumme kohti käsillä olevaa joka hetki. Meditaatio ja kehon harjoittaminen, välitön kehollinen kokemus tässä ja nyt tuottaa asenteen joka muuttaa maailmassa olemisen tapaamme. (Klemola 2004) Mutta miksi oman mielen toiminnan näkeminen kirkkaammin ja läsnäolon hetkien tunnistaminen ilman minuuteen kiinnittyneen kehikon tulkintaa vähentäisi eksistentiaalista ahdistusta?

Kuten olen esittänyt, meditaatio on keino saavuttaa jonkinlainen kokemuksellinen pääsy siihen aivojen tilaan, jossa minimiminuuden prosessit muodostuvat. Meditoidessa tavallaan laitamme kiinni sisäisen autopilottimme ja siirrymme manuaaliohjaukselle, jonka avulla on mahdollista harjaantua kontrolloimaan esi-itseä. Ja lisääntynyt tietoisuus esi-itseen toiminasta auttaa puolestaan säätämään esi-itseen impulssien eli affektien vaikutuksen voimaa. Meditaatio tarjoaa siten hengähdystauon jatkuvalta aistien ylikuormitukselta ja mielensisältöjen tulvalta ja sillä on tietoisuutta eheyttävä vaikutus jokapäiväisessä elämässämme sen muuttaessa aivojen syviä rakenteita (Austin 2009). Kun kiinnitetään huomiota mielen sisältöihin, jotka tulevat harjoittamisen kautta selkeämmiksi ja ovat saatavilla, on mahdollista kehittää kykyä tunnistaa ja muokata totunnaisia kaavoja, jotka vaikuttavat käyttäytymiseen tiedostamatta. Kun minuus ei ole enää niin voimakkaasti kiinnittyneenä mielensisältöihin saadaan tilaisuus vapautua itsekeskeisestä märehtimisestä, itseään vähättelevistä ja syyllistävistä ajatuskuvioista, huonosti sopivista tunnereaktioista sekä negatiivisista narratiiveista. (Siegel 2007)

Mielen toiminnan näkeminen viritetyllä sisäisellä silmällä estää eksymästä aivojen ylhäältä alas (aivokuorelta alaspäin) suuntautuviin mentaalisiin prosesseihin, jotka usein orjuuttavat mielen miettimään menneitä tai huolehtimaan tulevaisuudesta. Tarkkaavaisuusmeditaatio johtaa tilaan, jossa harjoittaja katselee ikään kuin puolueettoman ulkopuolisen tarkkailijan

silmin oman tajuntansa sisältöjen vaihtumista, kokemuksen virtaa. Samalla hän on keskittynyt täysin siihen, mitä tapahtuu nykyhetkessä. (Siegel 2007) Tarkkailija ei arvioi eikä luokittele havaitsemaansa millään tavalla, ei miellyttäväksi tai epämiellyttäväksi, koska tällöin paettaisiin konkreettisesta nykyhetkestä minän värittämiin tulkintoihin. Asenne joka osoittaa kaikki viestit itsekeskeiseen narratiiviseen minuuteen vähenee, kun niiden aktiopiirien neuronien yhteydet (yhdessä tulittaminen) jotka näitä prosesseja ylläpitävät laimenevat. (Austin 2009) Neuroplastiset aivomme muovaantuvat harjoittamisen myötä ja alempien osien yhteyksien vahvistaminen avaa uudentyyppisen tietoisuuden kentän, joka on suuntautunut toisiin tietoisuuksiin. I-me-mine rakenne aivoissa ei saa enää niin voimakasta huomiota osakseen, kun näitä rakenteita ylläpitävät järjestelmät heikentyvät neuronien yhteyksien löyhtyessä. Ylikäsittelöity I-me-mine rakenne tyhjenee ja maailmassa oleminen tapahtuu ilman käsitteellistä tulkintaa. (Austin 2009) Tämä uudentyyppinen tietoisuuden kenttä ei tarkoita, että henkilön tietoisuuden sisältö muuttuu tyhjäksi (siis muulloin kuin meditaation tilassa) vaan I-Me-Mine rakenteen vääristämät tulkinnat eivät enää hämää todellisuuden kokemista. (Austin 2009) Narratiivisen minuuden verho peittää vanhoilla käsitteillään ulkomaailman kokemusta, mutta kun käsitteet tippuvat pois ja verho avautuu, anonyymin tarkkailijan eteen avautuu uskomaton ”objektiivinen visio” todellisuudesta. (Austin 2009; Katso myös Miri Albahari: ”Analytical Buddhism, The Two Tiered Illusion of Self”).

Harjoittamalla tarkkaavuuden avulla tätä taitoa kokea maailma ilman käsitteellistämistä, voidaan saavuttaa muutos itseymmärryksessä ja käsityksissä siitä mitä minuuden tunne on. Meditaatio tarjoaa keinon harjoittaa mieltään siten, että oman tietoisuuden toiminnasta sekä tavoista, joilla kokemuksemme rakentuvat voidaan tulla tietoiseksi. Kokenut meditaation harjoittaja pystyy ”asumaan” pidempiä tai lyhyempiä aikoja siinä tietoisuuden esikäsitteellisessä kokemuksessa, missä mikään representaatio ei nouse ja olemaan siinä tietoisuuden tilassa, jossa käsitteet ja mielikuvat ovat lakanneet. (Klemola 2004). *”Harjoittaja kykenee seuraamaan sitä prosessia, jossa kokemus ensin nousee sitten huomio suuntautuu siihen ja lopuksi nousee merkitys. Hän tulee tietoiseksi tästä tapahtumasta vaiheittaisena prosessina, jota voidaan tarkkailla ja jossain määrin hallita. Tarkastellessaan ilmiötä hän on tietoinen niistä kategorioista, esimerkiksi tieteellisestä teoriasta, jonka kautta hän käsitteellistää ilmiön ja antaa sille merkityksen.”* (Klemola 2004).

Eletty kokemus ei koskaan tyhjenny selityksiin ja sanoihin, etenkin kokemus joka ei ole kielellisesti rakentunut. Tässä työssä on kuitenkin yritetty puhua äärimmäisestä ei-

diskursiivisesta kokemuksesta – ja sitä on hankalaa sanoittaa. Filosofiaa elämäntapana pitävä Hadot (1993,41) sanoo, että *”ajatteleva mieli – missä tahansa se onkin aktiivinen – aina luo välikappaleen todellisuuden ja minuuden välille, jolloin elämästä tulee monimutkaista. Elämä, koettuna suoraan ilman välikappaleita, ilman väliverhoja – ei-peitetynä – on virtaavaa rajattoman ykseyden kokemusta alusta loppuun.”* Läsnaolo tässä ja nyt eläen ovat sekä keino että päämäärä. Tietoinen läsnaolo on välitöntä ja suoraa kontaktia todellisuuteen ja elämään. (Hadot 1993; Klemola 2004.) Tämä onkin yksi ihmisenä olemisen paradoksi: Kun vähennämme takertumista narratiiviseen minuuden tarinaan, koemmekin olevamme enemmän omia autenttisia minuuksia ja tunnemme useimmin läsnaolosta kumpuavia onnenhetkiä. Mielenkiintoisen esimerkin tästä tarjoaa neurotieteilijä Jill Taylor, joka sai massiivisen aivoinfarktin vuonna 1996. Toivuttuaan noin seitsemän vuotta myöhemmin, hän kirjoitti kokemuksistaan kirjan *”My Stroke of Insight”*. Valitettavasti hänen käyttämänsä metafora aivojen vasemmasta ja oikeasta puoliskosta ja niiden funktioista on vanhentunut, eikä vastaa neurotieteen nykytutkimusta, eikä myöskään niitä tutkimuksia, joita olen tässä työssä käyttänyt.<sup>47</sup> Mutta hänen kokemuksensa tarjoaakin esimerkin siitä, miltä se tuntuu kokemuksellisesti, kun kielen tuottamista ja lineaarista ajattelua tuottavat prosessit ovat poissa päältä. Taylor kuvailee millaista on elää ilman narratiivia: *”Kun menetin vasemman puoliskon ja sen kielikeskukset, menetin myös kellon, joka jakaa olemassaolon hetket toisiaan seuraaviksi tapahtumiksi. Sen sijaan, että tapahtumat olisivat ennenaikaisesti katkaistuja, niistä tulikin vapaita ja ennalta määrittelemättömiä. Sen sijaan että olisin ajatellut kielen avulla, otin kustakin läsnä olevasta hetkestä ”kuvia” mieleni kameralla. En kyennyt enää puntaroimaan menneisyyteen tai tulevaisuuteen liittyviä ideoita vaan nautiskellen kiinnityin läsnaolon ikuiseen ykseyteen.”* Taylorin tapaus osoittaa, että olemassaolo ja kokemus ovat mahdollisia ilman identifikaatiota kielen ja ajan struktuureihin. On siis mahdollista identifioitua holistiseen identiteettiin, jonka kokemus on elämä itse. Ja se on kokemus, joka on tarinoiden ja narratiivien ulottumattomissa.

*”Kyse ei siis ole pelkästään älyllisestä oivalluksesta, vaan olemisen tyylistä ja sen muuttumisesta.”* sanoo Klemola (2015) ja kertoo blogissaan *”japanilaisen Rinzai-mestarin käyttävän ilmausta: ”Hänen ’kyökainsa’ on hyvä”, silloin kun oppilaan toiminnassa näkyy se,*

---

<sup>47</sup> En siis käytä hänen neurologista näkemystään tässä, sillä hän on väärässä selittäessään aivopuoliskoista ja niiden toiminnoista, samantyyppinen kokemus kielen ja ajan häviämisestä olisi todennäköisesti myös tapahtunut, jos halvaus olisi iskenyt oikeaan aivopuoliskoon, sillä halvaus oli aivokuoren alueella, joka kokonaisuudessaan on vastuussa noista prosesseista. Hänen tarinansa toimiikin esimerkkinä siitä, ettei narratiivisuus ole välttämätöntä.

*kuinka hyvin hän on pystynyt murtamaan dualistisen kokemuksensa ja tunkeutumaan ei-dualistiseen maailmaan, jossa subjektin ja objektin ero on kadonnut. Toiminnassa se näkyy tekemisenä, jossa tekijä on täysin yhtä tekemisensä kanssa".* (Klemola 2015) Ehkä sitä voisi kuvata jonkinlaisena sisäisen paradigman muutoksena suhteessa omaan olemassaolonsa. Tällainen tietoisuuden tason muutos muuttaa tapauskohtaisesti enemmän tai vähemmän neuroplastisia aivojamme ja sitä kautta se näkyy myös konkreettisenä muutoksena kasvoilla, silmissä, kehossa ja koko olemuksessa sekä olemisen tavassa. Identiteetti ja käsitys omasta persoonasta paljastuu tietäntyyppiseksi illuusioksi ja se muuttaa narratiivisen minuuden tunnetta radikaalisti.

Harjoittamisen myötä myös emotionaalisten ja kognitiivisten riippuvuuksien (attachment) suhteellinen intensiteetti vähenee ja lopulta häviää. (Forman 1999) Suurin osa toiminastamme tapahtuu automaattisesti ja tietoisuuden keskiöön eli tarkkaavuuden kohteeksi tulee helpoiten asioita joiden intensiteetti on korkea, asioita joihin on pakko reagoida. Meditaation avulla voimme vähentää asteittain sitä intensiteettiä, jonka mukaan huomioimme haluja, emootioita ja kognitiota. (Forman 1999) Mielen toiminnan ymmärtämisen kasvaessa pystymme tulemaan tietoisiksi epätarkoituksenmukaisista haluista ja sidoksista, jolloin lisääntynyt tietoisuus antaa meille enemmän valinnanvapautta nimenomaan suhteessa jatkuvan valitsemisen pakkoon narratiivisen minuuden viitekehyksessä.

"Meditaatioharjoituksen tarkoituksena ei niinkään ole opettaa miten asiat ovat, vaan saada harjoittaja tutkimaan itseään ja "pitämään huolta itsestään"" (Klemola 2004). Ja vaikka meditoimalla voidaan myös muuttaa tottumuksellisia mentaalaisia tapoja, kuten negatiivisia omaelämänkerrallista itseä koskevia arvioita tai huonosti toimivia emotionaalisia reaktioita, (Siegel 2007) se ei kuitenkaan ole itsensä kehittämisen väline. Näin meditaatio perustaltaan poikkeaa niistä monista itsensä kehittämisen keinoista, joiden esimerkiksi Giddens (1991) tulkitsee liittyvän myöhäismodernin minuusprojekteihin kiinteästi. Koko ajatus itsensä kehittämisestä liittyy samaan yksilöllisyyden harhaan ja narratiivisen minuuden vaatimukseen, siihen mitä odotamme itseltämme tarinamme valossa ja minkälaisen tarinan haluamme rakentaa. Harjoittajien mukaan meditaatioissa on pyrkimys pikemminkin avautua itsestä ulos kuin tehdä itse entistä kyvykkäämmäksi erilaisiin tehtäviin. (Vattulainen 2004) Meditaatioharjoitus on siten pyrkimyksiltään ei-terapeuttinen. Erilaiset asiantuntijoiden tarjoamat terapiat tai oma-apuoppaiden ohjelmat pyrkivät korjaamaan ihmisen vääristyneitä

ajatusmalleja paremmin toimiviksi, mutta meditaation näkökulmasta tämä on samaa minuuden tekemisen projektia, joka pyrkii työstämään omaelämäkerrallisen minuuden tarinaa. Meditaation pyrkimyksenä on kokemuksellisen ymmärryksen kautta saada oivallus siitä, ettei itseä tarvitse työstää vaan ylittää. Pyrkimyksenä on itsen tuolle puolen pääseminen, tai tarkemmin, sen oivaltaminen, että on jo erillisen itsen tuolla puolen. *”Erillisen minän harhan paljastuminen on useissa zen-perinteen kuvauksissa vaikuttava kokemus, jota ei voi verrata mihinkään sekundaarisosiaalisaation aikana tapahtuvaan itsen määrittelyn muuttumiseen.”* (kts. Berger&Luckmann 1994, Vattulainen 2004)

### **6.3 Hetkellisen minuuden eettisyys**

Kuten alussa esitin, on argumentoitu, että minuuden moraalinen ulottuvuus katoaa episodiselta itseltä. Moraali alkaa yksilötasolta ja pintapuolisesti tarkasteltuna vahvan narratiivin asettama tarinallisuuden vaade moraalille käytökselle on ymmärrettävä. Emmehän muutoin voisi asettaa ketään vastuuseen teoistaan. Ympäristö tarjoaa monia moraalisia tarinoita ja malleja, jotka helposti hyväksytään itsestään selvinä totuuksina. Kestävien mallien löytäminen vaatii kuitenkin myös omaa ajattelua – omien intuitioiden ja tuntemusten hahmottamista, omaksuttujen näkemysten tarkastelua, halua tietää miksi ja miten arvottaa, halua tutkia mitkä seikat ovat perusteita ja sisältöjä moraalille. Tähän tutkiskeluun meditaatio tarjoaa oivallisen työkalun, joka samalla auttaa kokemuksellisesti ymmärtämään minuuden eri tasoja minimaalisesta kokemuksen subjektista omaelämäkerralliseen itseen.

Tässä työssä olen halunnut osoittaa, että minuuden hetkellisyyden oivaltaminen kokemuksellisesti lisää toiset huomioivaa käytöstä, sillä se vähentää omaan narratiiviseen napaan tuijottamista. Meditaatiossa vahvistetaan niitä aivojen osia, jotka ovat osallisena allosentrisiin eli toisiin suuntautuneisiin prosesseihin joka puolestaan mahdollistaa egosentrisestä perspektiivistä irtaantumisen. Huomiomme ei ole enää niin kiinteästi sidoksissa oman egoisan tarinan rakentamisessa ja ylläpitämisessä. Silloin toimintaa ei enää ohjaakaan niin vahvasti se, minkälaisena tekoni näyttäytyvät elämäntarinani valossa ja kuinka ne tukevat minuuden tekemisen projektia, vaan toimintani määräytyy yhteyden kokemisen näkökulmasta. Meditaation harjoittaminen synnyttää kokemuksen siitä, että naratiivinen minuus on tietyyntyyppinen harha ja tämä oivallus auttaa häivyttämään itsekästä egoon tarrautuvaa näkökulmaa maailmaan ja muihin olioihin. (Klemola 2004) Kokemuksellinen ymmärrys kaiken yhteydestä tarjoaa siten ultimaalisen merkityksellisyyden sekä aidosti

epäitsekkään eettisyyden lähteen. Tämä kokemuksellinen näkemys meidän kaikkien perimmäisestä yhteydestä luo kestävän pohjan eettisille valinnoille ilman narratiivista minuutta.

Tarinoiden kerronta on kiistämättä myös ihmisenä olemiseen olemuksellisesti kuuluva asia. On totta että elämän eläminen ymmärrettävästi tapahtuu tarinallisessa kehikossa, mutta minuuttaan ei pohjimmiltaan ole välttämättä pakko kokea narratiivina voidakseen silti toimia eettisesti oikein. Episodisuus ei välttämättä tee moraalittomaksi, mutta myöskään narratiivisuus ei takaa eettisyyttä. Esitän, että pikemminkin olisi löyhennettävä minuuden ja narratiivin välistä suhdetta ja kiinnitettävä huomiota hetkellisen minuuden kokemukseen. Tällöin minuuden tekemisen projektin ajama egoismi vähenee ja sen seurauksena eettisistä valinnoista tulee autenttisempia.

## 7. Lopuksi

Tietyllä lailla länsimaiset yhteiskunnat perustuvat ajatukseen siitä, että niiden jäsenet ovat yksilöllisiä ja riippumattomia olentoja, joiden on jollain tapaa "löydettävä" oma individuaalinen minuus. Beck puhuu pakkoyksilöllistymisestä, joka tavallaan pakottaa kiinnittymään narratiivisen minuuteen, oman "minuutensa" projektiin. Ihmistä ei kuitenkaan voi ajatella irrallaan muusta todellisuudesta. Mieleemme harhauttaa meitä, koska pystymme käsitteellisesti erottelemaan asioita toisistaan, uskomme myös itsemme olevan muusta todellisuudesta erillinen olento. Klemola (2015) kertoo blogissaan hyvän esimerkin kaiken yhteydestä: *"Vietnamilainen zen-munkki Thich Nhat Hanh kirjoittaa jossain kirjassaan runollisesti, miten lukija voi nähdä kirjan sivun paperissa pilven. Näin siksi, että paperia ei voi olla ilman puuta, joka ei voi kasvaa ilman sadetta, joka tulee pilvistä. Samoin lukija voi nähdä samassa paperissa puun korjaajan, hänen vanhempansa ja isovanhempansa jne."* Kuitenkin kuten olemme edellä nähneet, pelkkä älyllinen ymmärtäminen koko maailmaa syleilevästä vuorovaikutusten verkostosta ei useimmitenkaan vähennä eksistentiaalista ahdistusta oman minuuden projektin ja lukemattomien valintojen edessä. Siksi kokemuksellisesti ymmärretty minuuden hetkellisyys, joka paljastuu meditaatiossa, helpottaa olemassaolon painetta narratiivin suistuessa kohti ikäviä juonenkäänteitä.

Me kerromme tarinaamme ja muiden tarinoita ja kaikesta siitä syntyy ihmiselon kudelman, yhteinen verkko, jossa kaikkien tarinat risteilevät kuin aivojemme monimutkaiset hermosäikeiden labyrintit. Olennaisinta on se, kuinka suhtaudumme tarinaamme.

Silmäillessäni vaikka vanhoja päiväkirjojani tai muistikirjojani tavoitan sen hetkisen minäni siellä menneisydessä, tavoitan ne muistot mitkä olivat sen hetkisen sesmettini kokemuksen keskiössä, ja tunnen silti, että tämä minä joka kirjojani selailee ei ole se minä, jonka kokemus on tallentunut, vaan se oli minä, joka oli siinä hetkessä sellaisena kuin olin. Myös se kuinka suhtaudun ja miltä kehossani tuntuu tällä hetkellä kun eläydyn tarinoiden nostattamiin muistoihin paljastaa ainakin oman minuuteni hetkellisyyden. Lukiessani omia tarinoitani suhtaudun niihin kuin fiktiivisiin tarinoihin, enkä koe enää yhtä voimakkaita ruumiillisia tuntemuksia, vaikka saatan kuvailla välillä puistattaviakin asioita. Sillä kuten kaikkiin tarinoihin, myös omaamme voimme suhtautua ymmärtäen sen fiktioluonteen, mutta nauttien silti täysin siemauksin.

Muokkaamalla meditaation harjoittamisella mielemme kudosta, voimme päästä osalliseksi oman elämämme tarinasta syvällisemmin. Nopeat aivomme valitsevat usein ennen kuin olemme edes ehtineet tietoisesti ajatella mihin olen reagoimassa ja miten. Meditaatio vahvistaa aivojen alempien osien yhteyksiä, joiden prosessit vaikuttavat "hitaisiin aivoihin" jolloin automaattinen reagointi muuttuu vähitellen tietoiseksi läsnäoloksi.

## Lähteet:

- Almada, Leonardo Ferreira, Pereira Alfredo, Claudia Carrara-Augustenberg 2013. "What Affective Neuroscience Means for Science of Consciousness". *Mens Sana Monogr.* 2013 Jan-Dec; 11(1): 253–273.
- Austin, James H. 2009. *Selfless insight: Zen and meditative transformations of consciousness.* Cambridge Mass: MITT Press.
- Austin, James H. 2011. *Meditating selflessly practical neural Zen.* Cambridge Mass. : MITT Press.
- Beck, Ulrich 2002. *Individualization : institutionalized individualism and its social and political consequences.* London, Sage.
- Brook, Andrew 1999. "Unified Consciousness and the Self". *Teoksessa Models of The Self .* Toim. Gallagher, Shaun & Shear, Jonathan. Exeter, Imprint Academic.
- Cahn, Rael B. & Polich, John 2006. "Meditation States and Traits : EEG, ERP and Neuroimaging Studies". *Psychological Bulletin* 2006 Vol. 132, No.2, 180-211
- Capra, Fritjof 1975. *Fysiikka ja Tao.* Porvoo, WSOY
- Damasio, Antonio & Rudrauf, David 2006. "The Biological Basis of Subjectivity: A Hypothesis". *Teoksessa Self-Representational Approaches to Consciousness.* Toim. Uriah Kriegel ja Kenneth Williford. Cambridge, Massachusetts, MIT-Press.
- Damasio, Antonio 2000. *Tapahtumisen tunne.* Suomentanut Kimmo Pietiläinen. Hakapaino Helsinki. Englanninkielinen alkuteos 1999.
- Damasio, Antonio 2011 *Itse tulee mieleen: Tietoisten aivojen rakentaminen.* Suomentanut Kimmo Pietiläinen. Hakapaino Helsinki. Englanninkielinen alkuteos 2010
- Edelman, Gerald M. & Tononi, Giulio 2000. "Reentry and the Dynamic Core: Neural Correlates of Conscious Experience". *Teoksessa Neural Correlates of Consciousness.* Toim. Thomas Metzinger. Cambridge, Massachusetts, MIT-Press.
- Edelman, Gerald M., Gally, Joseph A., Baars, Bernard J. 2011. "Biology of Consciousness". *Front. Psychol.*, 25 January 2011 | <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00004>
- Enckell, H. 2005. "On the metapsychology of affects". *Scand. Psychoanal. Rev.* 2005 28, 22–30.
- Farb, Norman A.S., Segal, Zindel V., Mayberg, Helen, Bean, Jim, Deborah McKeon, Zainab Fatima & Adam K. Anderson 2007. "Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference". *Soc Cogn Affect Neurosci* 2 (4): 313-322.
- Farb, N. A., Segal, Z. V., & Anderson, A. K. 2012. "Mindfulness meditation training alters cortical representations of interoceptive attention". *Soc. Cogn. Affect. Neurosci.* doi: 10.1093/scan/nss066. [Epub ahead of print].
- Farb, Norman A., Segal Z.V. & Adam K. Andersson 2013. "Attentional Modulation of Primary Interoceptive and Exteroceptive Cortices" *Cereb. Cortex* (2013) 23 (1): 114-126.
- Flanagan, Owen 2012. "My non-narrative, non-forensic Dasein: the first and second self". *Teoksessa Consciousness and the self: new essays.* Toim. Jeeloo Liu ja John Perry. New York, Cambridge University Press.
- Flanagan, Owen 1992. *Consciousness Reconsidered.* London, The MITT Press.
- Forman, Robert 1999. "What Does Mysticism Have to Teach Us About Consciousness?". *Teoksessa Models of the Self.* oim. Gallagher, Shaun & Shear, Jonathan. Exeter, Imprint Academic.
- Gallagher, Shaun & Zahavi, Dan 2010. "Phenomenological Approaches to Self-Consciousness". *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* Verkossa:<http://stanford.library.usyd.edu.au/entries/self-consciousness-phenomenological>



- Gallagher, Shaun 2000. "Philosophical conceptions of the self: implications for cognitive science". Trends in Cognitive Sciences – Vol. 4, No. 1.
- Harter, Susan 1999. Construction of the self: a developmental perspective. New York, Guilford Press.
- Henry, Aaron & Thompson, Evan 2011. "Witnessing from Here: Self-Awareness from a Bodily versus Embodied Perspective". Teoksessa The Oxford Handbook of The Self. Toim. Gallagher, Shaun. New York: Oxford University Press.
- Juujärvi, Petri & Nummenmaa, Lauri 2004. "Emootiot, emootioiden säätely ja hyvinvointi". Psykologia /Katsaukset 01/04 verkossa:  
[http://becs.aalto.fi/~lnummen/PDFs/juuj%C3%A4rvi\\_nummenmaa\\_s%C3%A4tely\\_Psykologia\\_04.pdf](http://becs.aalto.fi/~lnummen/PDFs/juuj%C3%A4rvi_nummenmaa_s%C3%A4tely_Psykologia_04.pdf)
- Jylkkä, Jussi 2015 "Mind as an Intrinsic Property of Matter" Philosophical Investigations, Article first published online: 21 APR 2015 DOI: 10.1111/phin.12100
- Kasamatsu, A., & Hirai, T. 1966. "An EEG study on the Zen meditation". Folia Psychiatrica Neurologica Japonica, 20, 315–336.
- Klemola, Timo 2003. "Zen ja Fenomenologian taito" Niin ja Näin 2/2003 s.78-89
- Klemola, Timo 2004. Taidon filosofia, filosofian taito. Tampere University Press.
- Klemola, Timo 2015. Blogi "Huomioita" kirjoituksia Tietoisuustaidot-kategoriasta
- Libet, B., Wright, E. W., Jr., Feinstein, B., & Pearl, D. K. 1979. "Subjective referral of the timing for a conscious sensory experience: A functional role for the somatosensory specific projection system in man". Brain, 1979 102, 193–224.
- Lutz A, Greischar LL, Rawlings NB; Ricard M, Davidson RJ 2004. "Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice." Proc Natl Acad Sci USA. 2004 Nov 16;101(46):16369-73.
- Lutz, Antoine, John D. Dunne & Richard J. Davidson 2007. "Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction". Teoksessa Cambridge Handbook of Consciousness. Toim. Philip David Zelando, Morris Moscovitch and Evan Thompson. New York, Cambridge University Press.
- Lutz, Antoine, Heleen A. Slagter, John D. Dunne and Richard J. Davidson 2008. "Attention regulation and monitoring in Meditation". Trends in Cognition Sciences' April; 12(4): 163-169
- MacIntyre, Alasdair 1981. After virtue: a study in moral theory. Notre Dame, Ind., University of Notre Dame Press.
- Matthis, I. 2000. "Sketch for a metapsychology of affect". The International Journal of Psychoanalysis, 81, 215–227.
- Mieli ja aivot – Kognitiivisen neurotieteen oppikirja 2006. Toim. Heikki Hämäläinen, Matti Laine, Olli Aaltonen ja Antti Revonsuo. Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus.
- Minuus ja identiteetti Sosiaalipsykologinen ja sosiologinen näkökulma. Toim. Pertti Rautio & Mikko Saastamoinen Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print 2006
- Mäntymaa, Luoma, Puura, Tamminen. (2000) "Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys (6/03)", Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.
- Nagel, Thomas 2012. Mieli ja kosmos: Miksi materialistis-darwinistinen luontokäsitys on lähes varmasti epätosi. Suom. ja esipuhe Lauri Snellman. Helsinki, Basam Books, 2014.
- Nagel, Thomas 1979. "What is it like to be a bat". Teoksessa Mortal Questions. Cambridge, Cambridge University Press.
- Nietzsche, Friedrich 1886/1984 Hyvän ja pahan tuolla puolen. Suom. J.A. Hollo. Helsinki, Otava.
- Näreaho, Leo 2014. <http://www.areiopagi.fi/2014/08/panpsykismi-ja-tietoisuuden-ongelma>

- Näreaho, Leo 2004. *Mieli, aivot ja filosofia: näkökulmia tietoisuuden ongelmaan*. Helsinki, yliopistopaino.
- Pacherie, Elisabeth 2011. "Self-Agency". Teoksessa *Oxford Handbook of The Self*. Toim. Gallagher, Shaun. New York: Oxford University Press.
- Panksepp, Jaak 1998. *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. New York: Oxford University Press.
- Panksepp, Jaak 1999. "The Pericounscious Substrates of Consciousness: Affective States and Evolutionary Origins of the Self". Teoksessa *Models of The Self*. Toim. Shaun Gallagher ja Jonathan Shear. Exeter, Imprint Academic.
- Panksepp, Jaak 2005. "Affective consciousness: Core emotional feelings in animals and humans". *Conscious Cogn.* Mar;14(1):30-80.
- Panksepp, Jaak, Stephen Asma, Glennon Curran, Rami Gabriel & Thomas Greif 2012. "The Philosophical Implications of Affective Neuroscience". *Journal of Consciousness Studies*, 19, No. 3-4, pp. 6-48
- Ramachandran ja William Hirstein 1997. "Three laws of qualia: What neurology tells us about the biological functions of consciousness". *Journal of Consciousness Studies*, 4, No. 5-6, 1997, pp. 429-58.
- Ricoeur, Paul 1984. *Time and Narrative I*. Chigago, The University of Chigago Press.
- Rosenberg, Gregg 2004. *A place for consciousness : probing the deep structure of the natural world*. New York, Oxford University Press.
- Rohlf, Michael 2010. "Immanuel Kant". *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2010 Edition), Toim. Edward N. Zalta
- Schechtman, Marya 1996. *The Constitution of Selves*. Ithaca, NY, Cornell University Press.
- Schechtman, Marya 2007. "Stories, Lives, and Basic Survival: A Refinement and Defense of the Narrative View". *Royal Institute of Philosophy Supplement*, 60, pp 155-178  
doi:10.1017/S1358246107000082
- Schechtman, Marya 2011. "Narrative self". Teoksessa *Oxford Handbook of Self*. Toim. Gallagher, Shaun. New York, Oxford University Press.
- Seager, William and Allen-Hermanson, Sean 2015. "Panpsychism", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2015 Edition). Toim. Edward N. Zalta. URL = <http://plato.stanford.edu/archives/fall2015/entries/panpsychism/>.
- Shear, Jonathan & Jevning, Ron 1999. "Pure Consciousness: Scientific Exploration of Meditation Techniques". *Journal of Consciousness Studies* 6 (2-3):189-209
- Shoemaker, David, "Personal Identity and Ethics", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Spring 2014 Edition). Toim. Edward N. Zalta. URL = <http://plato.stanford.edu/archives/spr2014/entries/identity-ethics>
- Siegel, Daniel 2007. "Mindfulness training and neural integration: differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being" *Social Cognitive & Affective Neurosci* Volume 2, Issue 4 p. 259-263.
- Strawson, Galen 2009. *Selves*. New York: Oxford University Press.
- Strawson, Galen 2006. "Realistic Monism: Why Physicalism Entails Panpsychism" *Journal of Consciousness Studies*, 13, No. 10-11, pp.3-31
- Strawson, Galen 2004. "Against Narrativity". *Ratio* (new series) XVII 4 December 2004
- Strawson, Galen 1999a. "The Self". Teoksessa *Models of The Self*. Toim. Shaun Gallagher & Jonathan Shear. Exeter, Imprint Academic.

- Strawson, Galen 1999b. "The Self and The SESMET". Teoksessa *Models of The Self*. Toim. Shaun Gallagher & Jonathan Shear. Exeter, Imprint Academic.
- Strawson, Galen 2011 "The Minimal Subject." Teoksessa *Oxford Handbook of Self*. Toim. Gallagher, Shaun. New York, Oxford University Press
- Taylor, Charles 1985. *Autenttisuuden etiikka*. Helsinki, Gaudeamus.
- Taylor, Jill Bolte 2009. *Elämäni oivallus: kuinka toivuin aivohalvauksesta*. Helsinki, Otava.
- Travis, Frederick & Pearson, Graig 2000. "Pure Consciousness: Distinct phenomenological correlates of "consciousness itself". *International Journal of neuroscience* Volume 100, Issue 1-4, 2000.
- Tsakiris, Manos 2011. "The Sense of Body Ownership". Teoksessa *Oxford Handbook of Self*. Toim. Gallagher, Shaun. New York, Oxford University Press.
- van Inwagen, Peter 2004. "The Self: The Incrduulous Stare Ariculated". *Ratio (new series)* XVII 4 December 2004 0034-0006.
- van Inwagen, Peter 1990. *Material Beings*. Ithaca NY, Cornell University Press.
- Vattulainen, Markus 2004. *Minättömät minuudet-miten zenbuddhalaisuuden harjoittajat puhuvat minuudesta? Sosiologian pro gradu –tutkielma Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos, Jyväskylän yliopisto*.
- Wallace, Alan B. 1999. "Training the Attention and Exploring consciousness in Tibetan Buddhism". *Journal of Consciousness Studies*,6, No. 2-3, 1999, pp. 175-187
- Wallace, Alan B. 2007. *Contemplative science : where Buddhism and neuroscience converge*. New York, Columbia Press, cop.
- Wilkes, Kathleen V. 1999. "Know thyself". Teoksessa *Models of The Self*. Toim. Shaun Gallagher & Jonathan Shear. Exeter, Imprint Academic.
- William, James 2001. *Esseys in radical empiricism*. Raleigh, NC: Alex Catalogue.
- William, James 1950. *Principles of Psychology 1&2*. New York, Dover.
- Zahavi, Dan 2007. *Self and other: the limits of narrative understanding*. [http://cfs.ku.dk/staff/zahavipublications/self\\_and\\_other.pdf/RIP.pdf](http://cfs.ku.dk/staff/zahavipublications/self_and_other.pdf/RIP.pdf)
- Zahavi, Dan 1999. *Self-Awareness and Alterity. A Phenomenological Investigation*. Northwestern University Press, Evanston.
- Zahavi & J.Parnas 1999. "Phenomenal Consciousness and Self Awareness: A Phenomenological Critique of Representational Theory". Teoksessa *Models of The Self*. Toim. Shaun Gallagher & Jonathan Shear. Exeter, Imprint Academic.
- Zahavi, Dan 2011. "Unity of Consciousness and the Problem of Self". Teoksessa *Oxford Handbook of Self*. Toim. Gallagher, Shaun. New York, Oxford University Press.
- <http://www.biomag.hus.fi/braincourse/L8.html#RTFTtoC15>
- [http://www.helsinki.fi/opintomoniste\\_ii-2.doc](http://www.helsinki.fi/opintomoniste_ii-2.doc)

