Leila Keski-Luopa Julkaistu: Psykoterapia 3/2011, (265—281)

Ahdistus – sairauden oire vai perusvirittyneisyys elämään?

Ahdistus on elämyksellinen tunnetila, johon ihmisen on vaikea muodostaa luontevaa suhdetta. Valtakulttuurimme itseymmärryksessä se mielletään tavallisesti sairauden oireeksi, jolloin siitä pyritään pääsemään eroon lääketieteellisin keinoin. Filosofian piirissä ahdistus nähdään ihmisen olemassaoloa ontologisesti ja rakenteellisesti määrittävänä tekijänä, josta ei voi päästä kokonaan eroon. Psykoanalyyttisessa ajattelussa ahdistus merkitsee ihmisen psyykkisen kehityksen käännekohtaa, jossa se voi toimia toisaalta kehittymistä tukahduttavana, toisaalta sitä käynnistävänä ja eteenpäin vievänä voimana. Kumpi näistä voimista voittaa, riippuu ihmisen kyvystä sietää ahdistuksen tunnetta ja pysähtyä tutkimaan ahdistavaa kokemustaan.

Ahdistus ei nouse tyhjästä

Tehdessään eläkkeelle jäädessään omaa tilinpäätöstään sosiaalipsykologian keskeisistä haasteista professori Antti Eskola sivuaa (1997, 152—155) myös ahdistuksen käsitettä. Hän arvelee, että kuten muutkin ´suuret kertomukset´, myös Sigmund Freudin teoriat oidipuskompleksista tai ahdistavasta kulttuurista ovat jo aikansa eläneitä. Niillä ei hänen mukaansa enää ole käyttöä terapiakäytäntöjen pohjana, sillä tämän päivän ihmisen ei tarvitse siitä ahdistua, että aggressiivisuus ja seksuaalisuus olisi pantava kuriin. Eskola näkee, että ihmisellä on nyt uudenlaista ahdistuksen aihetta, sillä sivilisaatio on pettänyt lupauksensa hyvästä ja turvallisesta elämästä ja muuttunut valtavaksi uhkatekijäksi. Hän suosittaa tämän uuden ahdistuksen kohtaamiseen siirtymistä asiantuntija-, teoria- ja ongelmakeskeisestä lähestymistavasta asiakas- ja ratkaisukeskeiseen lähestymistapaan.

Eskola ei määrittele ahdistuksen käsitettä, mutta hänen tekstistään tulee selvästi esille ahdistuksen keskeisyys ihmisen psyykkisen pahoinvoinnin indikaattorina. Hänen näkemykseensä ahdistuksen merkityksestä on helppo yhtyä. Mutta Freudin teorioihin viitatessaan hän tulee johtaneeksi lukijan harhaan sivuuttamalla pari tärkeätä seikkaa. Ensinnäkin sen, että Freud teki myös aikalaisdiagnoosia! Hän kuvasi niitä sisältöjä, jotka nostattivat ahdistusta sen ajan kulttuurissa kasvaneissa ihmisissä. Ja toiseksi, jos jotkut terapeutit toimivat Eskolan kuvaamalla tavalla eli ”soveltavat” Freudin teorioita asiakkaisiinsa, siitä ei voi syyttää Freudia. Hänen teoriansa syntyivät

sen kliinisen aineiston pohjalta, jota hänen potilaansa hänelle tuottivat. Freud teki jo sata vuotta sitten tutkimusta, jota nykyisin nimitetään aineistolähtöiseksi.

Yhdyn Eskolan näkemykseen siinä, että terapeutin ei pidä asettua asiantuntijaksi, kun kyse on toisen ihmisen elämänkohtaloista ja niissä syntyneistä henkilökohtaisista kokemuksista. Mutta hänen suosituksensa teorioiden hylkäämiseen kuulostaa ´lapsen heittämiseltä pois pesuveden mukana´. Teorioita tarvitaan, mutta ei käytettäväksi siten, että niillä ulkoa päin selitetään potilaan kokemusta. Niillä on terapeutin ajattelua laajentava ja jäsentävä merkitys. Teoria antaa hänelle käsitteellisiä välineitä, jotka voivat auttaa häntä ymmärtämään potilaan tilanteesta jotakin sellaista mitä tämä itse ei ole osannut ottaa huomioon.

Uskon myös Freudille olleen selvää, että toisenlainen kulttuuri tuottaa ihmiselle toisenlaisia ahdistuksen aiheita, mutta se mikä on pysyvää, on ihmisen kyky tuntea ahdistusta uhkaa sisältävässä tilanteessa. Freud pohti, mistä ahdistus nousee. Hän päätyi (Freud 1926) ajatukseen, että ahdistus on samankaltaisia tuntemuksia aikaisemmin aiheuttaneen kokemuksen toisinto. Ahdistuksen tehtävänä on toimia reaktiona vaaratilanteeseen uusiutuen aina samankaltaisessa tilanteessa.

Ahdistus on ollut ihmisen kiusallisena seuralaisena aina. Eri aikakausina ja erilaisissa kulttuurisissa ja tieteellisissä konteksteissa sille on annettu erilaisia merkityksiä. Eri näkökulmasta katsoen ahdistus näyttäytyy erilaisena ilmiönä, jolloin siihen myös suhtaudutaan eri tavoin. Jos kuitenkin ajatellaan ihmisen olevan fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kokonaisuus, voi olettaa, että ahdistuskin ilmentää jotakin myös tästä kokonaisuudesta, eli myös sillä on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Tässä artikkelissa pyrin etsimään kokoavaa näkökulmaa ahdistuksen luonteen ymmärtämiseksi. Sellaisena pidän kehityksellistä lähtökohtaa. Ajattelen niin, että ahdistus on yksi osatekijä siinä laajassa inhimillisessä kehitysprosessissa, jossa sekä ihmismieli että kulttuuri ovat aineen maailmasta evoluution kautta kehittyneitä muodosteina. Nostan esille erityisesti niitä filosofioita ja teorioita, jotka ahdistuksen tulkinnassaan ottavat tämän lähtökohdan huomioon.

Medikalisoituneessa valtakulttuurissa ahdistusta pidetään sairauden oireena, jolloin siitä vain pyritään pääsemään eroon. Uskonnollisessa perinteessä sitä pidetään perisynnin ilmauksena. Filosofiassa korostetaan ahdistuksen yleisinhimillistä luonnetta, sen merkityksellisyyttä ihmisenä olemisessa, jolloin siitä ei voikaan päästä kokonaan eroon. Psykologiassa viitataan aina yksilön

kokemukseen. Psykoanalyyttinen tulkinta kytkee ahdistuksen sisäisen ristiriidan kokemukseen. Ahdistus nähdään signaalina uhkaavasta vaarasta.

Kokoavana teoriana esittelen lopuksi systeemiteoreettisen lähestymistavan, sillä systeemiteoria on kaikkien tieteiden käyttöön soveltuva metodologinen metateoria, joka katsoo koko todellisuutta systeemisenä rakenteena, jossa systeemit muotoutuvat ja eriytyvät suhteessa toisiinsa keskinäisen vuorovaikutuksensa tuloksena. Koska myös ihmisen mentaalisen systeemin voidaan katsoa syntyvän ja kehittyvän näillä periaatteilla, systeemiteoreettinen näkökulma tarjoaa uusia käsitteellisiä välineitä inhimillisen elämän kompleksisuuden ymmärtämiseen. Systeemiteoria kokoaa yhteen filosofian ja empiirisen tieteen antamia näkökulmia. Pyrin artikkelissani osoittamaan, että systeemiteorian valossa on selkeästi nähtävissä, että ahdistus ei nouse tyhjästä. Sillä on tajunnan tasolla sama tehtävä, joka kivulla on ruumiissamme, tehtävä ilmoittaa, että jotakin itsessämme on menossa vikaan. Tuo ilmoitus tulisi kuulla ja ottaa huomioon, että kehitys jatkuisi suotuisasti.

Ahdistus ja yhteiskunnan medikalisoituminen

Terveydenhuollosta on muodostunut yksi modernin yhteiskunnan keskeisimmistä instituutioista. Sitä osoittaa yleinen terveydenhuoltomenojen kasvu länsimaissa ohi kansantuotteen (Ryynänen ja Myllykangas 2000, 206). Tätä tulosta voi ihmetellä, kun ottaa huomioon yleisen elintason nousun samoissa maissa. Onko korkean elintason ihminen sairaampi kuin köyhempi kanssasisarensa ja -veljensä? Tuskin. Tulos selittyy medikalisaatioksi kutsutulla kulttuurisella ilmiöllä. Sillä tarkoitetaan kulttuurin lääketieteellistymistä, jonka osatekijöinä ovat toisaalta lääketieteen edistyminen ja toisaalta elämäntapahtumien ja poikkeavuuksien lääketieteellistäminen. Medikalisaatioksi nimetyssä kulttuurisessa prosessissa lääketieteen valta laajenee aiemmin ei-lääketieteellisinä pidetyille alueille. Raimo Tuomainen ym. (1999) kuvaavat tätä kulttuurista ilmiötä ”ajallemme tyypillisenä sairautena”. Ahdistuksen mieltäminen sairauden oireeksi on siitä yksi osoitus.

Miten tällainen ”sairaus” syntyy? Tuomainen ym. (mt.) arvioivat, että lääketiede poikkeaa muista tieteenaloista siinä, että sille on annettu laillinen oikeus tutkia ja hoitaa sekä kehoa että psyykeä ja määritellä niiden poikkeavuuksia. Lääketieteelliseksi ongelmaksi voidaan tarjota mitä tahansa ilmiötä, jolla on jotakin tekemistä ihmisruumiin tai mielen kanssa. Niinpä lääketiede onkin

vähitellen vallannut piiriinsä sellaisiakin elämän alueita, jotka eivät kuulu sen piiriin: lisääntymisen, kasvun, vanhenemisen, ulkonäön ja inhimillisen vuorovaikutuksen. Kuten kaikilla tieteenaloilla, myös lääketieteellä on oma käsitejärjestelmänsä, jonka pohjalta se luokittelee tutkimansa ilmiöt. Niinpä myös ihmisten erilaisuus ja tunne-elämän vaihtelu tulevat lääketieteen piirissä kuvatuiksi ”oireina” ja luokitelluiksi terveys—sairaus -kategorioihin. Ahdistus ei ole siitä poikkeus.

Medikalisoituneelle kulttuurillemme on siis ominaista taipumus pitää ahdistusta sairauden oireena, johon voi pyytää apua lääkäriltä. Sen kääntöpuolelta löytyy taipumus pitää onnellisuuden tunnetta tavoiteltavana tilana, jonka saavuttamiseen on alettu käyttää aivotoimintaa manipuloivia kemiallisia aineita. Fenomenologisesti orientoituneet filosofit ja psykoanalyytikot näkevät yhteiskunnan medikalisoitumisessa huolestuttavan piirteen, viitteen ihmisen vieraantumisesta omasta itsestään, omasta ihmisyydestään (Arendt 2002; Aaltonen 2004). Tämän päivän ihminen ei näytä osaavan etsiä merkitystä elämälleen sisäisestä maailmastaan, vaan ahdistuu ollessaan yksin. Kuin takaa ajettuna hän etsii onnea itsensä ulkopuolelta (May 1975).

Emme voi kuitenkaan syyttää tästä ilmiöstä lääkäreitä, sillä he ovat vain medikalisaation välikappaleita. Syyt löytyvät ihmisestä itsestään. Sekä lääketieteen edistyminen että nykyinen kulttuurimme antaa medikalisaatiolle erinomaiset edellytykset. Lääketiede on uskotellut pystyvänsä voittamaan kaikki sairaudet, jopa kuolemankin, kunhan resurssit ovat riittävän suuret. Ruokkimalla ihmisen unelmaa elinajan pidentämisestä loputtomiin lääketieteellä ei ole ollut pulaa tutkimusrahoituksesta.

Medikalisaation kriitikot ovat analysoineet, mistä se saa voimansa. Tuomainen ym. (1999, 202—205) ovat havainneet sen vastaavan kuuteen ihmisen tarpeeseen. Heidän mukaansa medikalisaatiota ruokkivia tarpeita ovat *totuusauktoriteetin* tarve, *syyllisyydestä vapautumisen ja ongelmien ulkoistamisen* tarpeet, *narsismin kanavoimisen* tarve, *poikkeavuuden rajoittamisen* tarve sekä *markkinatalouden pönkittämisen* ja *valtarakenteiden ylläpitämisen* tarpeet. Medikalisaatiossa yksilötason tarpeet järjestäytyvät yhteistoiminnassa yhteiskunnan rakenteiksi, joilla yksilöllisten tarpeiden tyydyttyminen tehdään mahdolliseksi.

Itse puhun tässä yhteydessä kuitenkin mieluummin toiveista tai haluista kuin tarpeista, sillä pidän tarpeina vain sellaisia asioita, jotka ovat hyvinvoinnille välttämättömiä. Edellä luetellut eivät sitä ole. Pitäessään niitä tarpeina ihminen tulee johtaneeksi itsensä harhaan. Hän tulee hyväksyneeksi annettuina sellaisiakin asioita, joihin olisi hyvä suhtautua kriittisesti. Jos edellä esitettyjä pyrkimyksiä tarkastelee psykologisesta näkökulmasta, ei voi välttyä tulkinnalta, että koko

medikaalisaationa kuvattu laaja kulttuurinen ilmiö on massiivinen kollektiivinen defensiivinen ratkaisu, jolla koko yhteisö suojautuu ahdistukselta luomalla yhteistoiminnallisesti laillisia järjestelmiä, joiden avulla on mahdollista välttää kohtaamasta ahdistusta ja sen taakse kätkeytyviä sisäisten halujen ja ulkoisten paineiden välisiä ristiriitoja.

Ahdistus perisynnin ilmauksena

Primitiivisemmissä kulttuureissa ahdistusta on pidetty syyllisyyden merkkinä (Harjula 1986), uskonnollisessa kirjallisuudessa perisynnin ilmauksena. Eugen Drewermann (2000, 35) viittaa kirkkoisä Augustinuksen ja Martin Lutherin teksteihin. Varhaisimpana ahdistusta analyyttisemmin tarkastelevana tekstinä hän mainitsee Sφren Kierkegaardin teoksen *Ahdistus* (1844). Siinä ahdistuksesta puhutaan jo psykologisin termein, vaikkakin edelleen teologisessa ja uskonnonfilosofisessa kontekstissa. Kierkegaardin mukaan ahdistus palautuu Aatamiin ja perisyntiin. Hän katsoo ahdistuksen merkitsevän kahta asiaa. Se tuo ihmiseen *laadullisen* muutoksen synninteon seurauksena. Samalla se merkitsee synninteon *määrällistä* muutosta yksittäisen synninteon lisätessä synnin määrää maailmassa. Näihin kahteen aspektiin Kierkegaard viittaa käsitteillään subjektiivinen ja objektiivinen ahdistus (Kierkegaard 1964/1844, 73—82).

Drewermannin (2000, 59) mukaan Kierkegaardin pyrkimys oli ajankohtaistaa perisyntioppia tuomalla se lähemmäksi ihmisen arkea. Koska hän käsitteli ahdistusta ihmisen reaalisena kokemuksena, hänen ajatuksillaan on myöhemmin ollut kantavuutta myös uskonnollisen kirjallisuuden ulkopuolella, erityisesti psykologiassa ja filosofiassa niiden ottaessa esille ihmisen olemassaoloon liittyviä kysymyksiä. Kierkegaardin ajattelun katsotaan luoneen pohjaa myös eksistentialistisille ja psykoanalyyttisille ahdistuksen pohdinnoille. Esa Saarisen (1983,182) mukaan hänen ajatuksensa näkyvät erityisesti Martin Heideggerin ja Jean-Paul Sartren filosofioissa.

Ahdistus yksilön kokemuksena

Nykyaikainen psykologia määrittelee ahdistuksen yksilön psyykkiseksi tilaksi, joka on ”jonkin uhkaavan mutta epämääräisen tapahtuman jännittynyttä ja rauhattomaksi tekevää ennakointia” (Rachman 2004,3). Myös psykoanalyyttisessa, eksistentialistisessa ja semioottisessa ahdistuksen tulkinnassa ahdistus nähdään merkiksi *itseyden* olemassaolosta, sillä ahdistuksena koettu uhka on

nimenomaan itseyteen kohdistuva uhka (vrt. Tarasti 1996,71). Veikko Tähkä (1996, 76) luonnehtii ahdistusta siten, että se näyttää edustavan itsen alkuperäistä affektiivista vastetta omaan olemassaoloonsa ja / tai psyykkiseen tasapainoonsa kohdistuvaan uhkaan.

Ahdistuksen psykologista luonnetta kuvaa siihen liittyvä pelon tuntemus. Ahdistuksen ja pelon kokemuksia yhdistää rauhattomuus, negatiivissävyinen affektiivisuus, kiihtyneisyys ja ennakoiva asennoituminen johonkin epämiellyttävään asiaan tai uhkaavaan vaaraan (Rachman 2004,5). Jo Kierkegaard (1964/1844,55) erotti ahdistuksen pelosta: pelolla on aina selvä kohde, mitä ahdistuksella ei ole. Ahdistuksen luonteen ymmärretyksi tuleminen edellyttää sen erottamista pelosta. Juuri ahdistuksen *kohteettomuus* tuo siihen epätietoisuuden ja määrittelemättömyyden tunnun. Sen vuoksi ahdistusta voi luonnehtia *affektiksi* eli sellaiseksi tunteen muodoksi, joka ei ole suoraan liitettävissä mihinkään selkeästi identifioitavaan kohteeseen, vaan värittää koko subjektin senhetkistä olemassaolon tilaa. Toisin kuin pelon kokemuksessa, ahdistuksessa uhkaavan vaaran tarkkaa luonnetta on vaikea tiedostaa. Siitä seuraa, että ahdistuksen ”kohde” tai ”syy” on löydettävissä vasta ahdistuksen kokemuksen psyykkisen työstämisen jälkeen. Tavallisesti siihen tarvitaan toisen ihmisen apua. Työstäminen tapahtuu dialogissa toisen kanssa filosofisessa, uskonnollisessa, psykoanalyyttisessa tai muussa terapeuttisessa viitekehyksessä (Ks. esim. Rachman 2004, 1—26; Heidegger 2000a, 181—184, 234; Saarinen 1983,182—184)

Tarkastelunäkökulmasta riippuen ahdistuksen kohteettomuudesta on esitetty erilaisia tulkintoja. Martin Heideggerin (2000, 235) mukaan ahdistuksessa on kyse maailman kokonaisuuden merkityksettömäksi kokeminen (vrt. jäljempänä). Psykoanalyyttisen kehityspsykologian mukaan ahdistus on psyykkisellä tasolla jatkoa biologisen tason tapahtumiselle. Molemmilla tasoilla kyse on elämän, kasvun ja kehittymisen turvaamisesta. Wilfred R. Bion kuvaa ahdistusta ihmisen peruskokemuksena: ”ilman katastrofin tunnetta ei ole selfiä (itseyttä) eikä ilman selfiä olisi katastrofin tunnetta” (Eigen 1985, 326).

Psykoanalyyttisen tutkimuksen näkökulmasta katsoen ahdistuksen ensimmäinen ilmaantuminen näyttää tapahtuvan siinä varhaislapsuuden kehitysvaiheessa, jossa vasta kehkeytymässä olevan psyyken kokemus heiluu vielä eriytymisen ja eriytymättömyyden välisessä tilassa. Ahdistuksen herääminen on luonnollista juuri siinä vaiheessa, koska koettua tuhoutumisen uhkaa ei voi olla olemassa ennen kuin kokemusmaailmassa on joku, joka kokee itsensä olemassa olevaksi. Kun ahdistus nähdään itsen affektiivisena vasteena olemassaoloaan tai tasapainoaan koskevaan uhkaan, ensimmäinen ahdistus voi manifestoitua vasta sitten kun tuhoutuminen uhkaa jo saavutettua

itsekokemusta. Vastaeriytynyttä itseä uhkaava ensimmäinen vaara siis on jo koetun olemassaolon menettäminen, kun vielä hauraasti eriytynyt kokeminen aluksi toistuvasti tuhoutuu ja palaa eriytymättömyyden tyyneen tilaan (Tähkä 1996, 76—77).

Tähkän (1996, 149) mukaan ahdistuksen kohteettomuus tulee hyvin ymmärrettäväksi, kun kuvitellaan pienen vauvan kokemusta tuossa tilanteessa. Eriytymättömyydestä johtuen kokemuksella ei vielä voi olla mitään ideasisältöä. Vastasyntyneen aistielimet ovat periaatteessa jo pystyviä vastaanottamaan sensorisia ärsykkeitä, mutta alussa näillä sensorisen vastaanottamisen prosesseilla ei vielä ole koettua psykologista merkitystä ja sisältöä (mt. 39). Se tulee mahdolliseksi vasta sitä mukaa kuin representaatiot (psyykkiset edustukset) vahvistuvat mielessä kokemuksen myötä. Sen vuoksi uhka näyttäytyy aluksi koko subjektin olemassaoloon kohdistuvana epämääräisenä uhkana. Siksi ensimmäistä ahdistusta kutsutaan usein *annihilaatioahdistukseksi*. Koska itsekokemus ei siinä kehityksen vaiheessa voi säilyä ilman tyydytystä tuottavan kohteen representaation kokemuksellista käsillä oloa, toinen termi, jolla ensimmäisen ahdistuksen sisältöä on usein kuvattu, on *separaatioahdistus* (mt. 76—77).

Tästä varhaisesta psyykkisestä ahdistuksen kokemisesta juontuu myös aikuisen ihmisen taipumus reagoida ahdistuksella kaikkiin sellaisiin vaaratilanteisiin, joilta puuttuvat idea- ja tunnerepresentaatiot (Tähkä 1996, 149—150). Kohdatessaan tällaisen ahdistuksen itsessään aikuinen usein pelästyy, jos hän ei ole selvillä, millaisesta ilmiöstä siinä on kyse. Hän ei ole tullut ajatelleeksi, että regressiivisessä mielentilassa myös aikuinen ahdistuu vauvan tavalla kohdatessaan käsittämätöntä uhkaa.

Valtakulttuurissa ja myös perinteisessä psykologiassa on yleisesti ajateltu, että aikuiseksi kasvaminen merkitsee ”siirtymää” kehitysvaiheesta toiseen siten että varhaisemmat kehitysvaiheet ja niiden mukaiset reagointitavat jäävät lopullisesti taakse. Seuratessaan yksilöksi kehittymisen prosessia toisaalta reaaliaikaisesti, esimerkiksi vauva- ja pikkulapsihavainnoinnin avulla, toisaalta retrospektiivisesti aikuisen muistikuvien kautta, psykoanalyysi on tullut toisenlaiseen lopputulokseen. Se on todennut, että ihmisen tajunta rekisteröi ja varastoi kaiken kokemuksellisen sisällön kehityksen alusta asti (Lehtonen 2011)[i]. Nämä kokemukset ja niille annetut merkitykset toimivat hänen henkilökohtaisena tulkintaresurssinaan elämän tuomien haasteiden kohtaamisessa. Kaikki tämä kokemuksellinen materiaali on aktiivisessa käytössä koko ajan, mutta vain pieni osa tästä ´tietovarannosta´ toimii tietoisella tasolla valtaosan jäädessä tiedostamattomaksi automatisoituneiden kytkentöjen varaan. Se on tarkoituksenmukaista kokonaisuuden kannalta, sillä jos tämä kaikki olisi samanaikaisesti tietoista, ihmisen mielessä vallitsisi kaaos. Tämä tajunnan

sisäinen, *autopoieettisesti* toimiva (itseään säätelevä) järjestelmä (vrt. jäljempänä systeemiteoreettinen näkökulma) tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden keskittyä johonkin, tarvitsematta kantaa kaikesta yhtä aikaa huolta. Sitä mikä on jo muuttunut rutiiniksi, ei tarvitse erikseen ajatella.

Ahdistus epäsuotuisana ja epäintentionaalisena tajunnan tilana

Kaikille edellä kuvatuille ahdistuksen tulkinnoille on yhteistä, että ahdistus näyttäytyy niissä ihmisen olemassaolon kannalta *epäsuotuisana* ja uhkaavan luonteen omaavana *tajunnallisena kokemuksena*, kuten fenomenologinen filosofia ahdistuksen kokemuksen määrittelee. Fenomenologiassa tajunta käsitetään (Rauhala 2005c, 29) ihmisen yhdeksi olemuspuoleksi siinä kokonaisuudessa, jossa toiset ihmisen olemuspuolet ovat kehollisuus eli ihmisen orgaanisen tapahtumien kokonaisuus sekä situationaalisuus eli ihmisen kietoutuneisuus maailmaan oman elämäntilanteensa kautta. Kaikki kolme olemuspuolta ovat sisäisesti itsenäisiä ja omaa, kullekin omaa erityislaatuista problematiikkaansa edustavia systeemejä, vaikka ne toimivat kiinteässä yhteydessä toisiinsa ja edellyttävät toinen toisensa.

Tajunnan voi määritellä *elämyksellisen kokemisen kokonaisuudeksi*, jonka sisällöt voivat olla laadullisesti erilaisia (tietoa, tunnetta, tahtoa, unelmia jne.). Ne voivat olla tietoisuusasteiltaan, selkeysasteiltaan ja kielelliseltä ilmaistavuudeltaan eritasoisia. Tästä syystä ei riitä, että tajunnasta puhutaan vain tietoisuutena. Tajunnan kokonaisuuden tutkimiseksi tarvitaan myös tiedostamattoman käsite.

Tajunnan toimintaa on mahdollista tutkia vain sen tutkimukseen kehitetyillä menetelmillä. Muiden ihmisen olemuspuolien tutkimus edellyttää niiden problematiikan tutkimiseksi soveltuvia käsitejärjestelmiä ja menetelmiä. Olemuspuolien keskinäisen läpäisevyyden johdosta yhden olemuspuolen toiminnassa olevalla häiriöllä on taipumus laajeta toisiinkin. Häiriöt kussakin olemuspuolessa ovat kuitenkin aina sen omaa perusrakennetta vastaavia eli spesifejä. Rauhala (mm. 2005b) on useassa yhteydessä pahoitellut sitä yleiseen kielenkäyttöön tullutta sekaannusta, jossa myös tajunnan toiminnan epäsuotuisista ilmiöistä puhutaan ”sairauksina” eli käytetään käsitettä, joka kuuluu orgaanisten systeemien kuvaukseen tarkoitettuun käsitejärjestelmään.

Tajunnalla on ihmisen kokonaisuudessa erikoisasema sen vuoksi, että vain tajunnassa voidaan tietää, *mitä* toiset osapuolet niin suotuisina kuin epäsuotuisinakin ovat. Sen vuoksi tajunnan olemis- ja toimintapa olisi *ensin* ymmärrettävä. Koska tajunnan perusluonne on *elämyksellisyys*, siinä

ilmiöt, objektit ja asiat tulevat *koettaviksi*. Elämyksellisyydessä tarjoutunut sisältö saa tajunnassa *läsnäolon* ominaisuuden. Sen ilmeistä olemassaoloa ei silloin voi järjellisesti epäillä (mt.). Juuri tässä kohden, tämän ominaisuutensa vuoksi tajunnan tutkimus edellyttää aivan toisenlaista lähestymistapaa kuin muiden ihmisen olemuspuolien tieteellisessä tutkimuksessa on totuttu käyttämään. Tajunnan tutkimuksessa ihminen itse on samanaikaisesti sekä tutkimuksen objekti että subjekti (ks. esim. Rauhala 2007).

Silloin kun puhutaan tajunnan sisällöstä, puhutaan tavallisesti *merkityksistä.* On kuitenkin huomattava, että sanalla ”merkitys” viitataan arkikielessä yleensä vain tietoiseen. Koska tajunnan toiminta on valtaosaltaan ei-tietoista, merkityspuhe tavoittaa siitä vain pinnan. Fenomenologiassa merkitystä elementaarisempi käsite on *mieli*[ii] (noema) kuvaamaan sitä tapahtumaa, että jokin mielellinen aines on tullut tajunnan kokemuspiiriin. Juuri siitä voidaan johtaa tajunnan perusluonne: se on *mielellisyyttä* eli mieliä jostakin. Niistä jäsentyy tajunnan sisäisissä organisoitumisprosesseissa myös merkityksiä ja niiden verkostoja, joista syntyy *subjektiivinen maailmankuva* ja *minäkuva* sen osana. Tältä pohjalta voi ymmärtää, että tajunta on pelkkä abstraktio. Sillä ei ole fyysistä sijaintia. Se on olemassa vain omassa oivaltuvassa merkityksellisyydessään. Rauhala (2005c, 30) kuvaa tajuntaa *merkityssfäärinä* erotukseksi muista todellisuuden kerrostumista, esimerkiksi biosfääristä.

Tajunnan olemukselle on ominaista sen *intentionaalisuus,* sillä mielet/merkitykset yleisemmin viittaavat johonkin tajunnan kannalta ulkopuoliseen kohteeseen. Tätä viittausta kutsutaan *tarkoitteeksi.* Tajunnan kannalta ulkopuolisia kohteita ovat myös ihmisen muut olemuspuolet, kuten oma keho ja situaatio, joihin molempiin hän tajunnassaan muodostaa suhteen. Tajunnan tietoisten tarkoitteiden intentionaalisuus on yleensä selvästi huomattavissa. Niiden kohdalla kokemukseen liittyy välitön tiedostaminen, minkälaisesta tarkoitteesta on kyse. Sen sijaan tiedostamattomalla tasolla voi olla toisin. Ahdistus on tyypillisesti sellainen psyykkinen tila, jossa ei useinkaan välittömästi tiedosteta, mihin tämä elämyksellinen kokemus viittaa eli miksi ollaan ahdistuneita. Näin ahdistuksesta voidaankin todeta, että poikkeuksena muuhun tajunnan toimintaan se usein koetaan *epäintentionaalisena* tajunnan tilana. (vrt. Rauhala 2005c, 33—34).

Koska ahdistus koetaan paitsi epäsuotuisana, usein myös epäintentionaalisena tajunnan tilana, tulee ymmärrettäväksi, millaiseen sisäiseen ahdinkoon ihminen sen vallassa joutuu. Ahdistus voidaan kokea sellaisena elämänhallinnan menetyksenä, merkityksen puutteena tai itseyden loukkauksena, että sitä on mahdotonta sietää, varsinkin jos se jää pysyväksi tunnetilaksi, josta ei löydy mitään tietä ulos. Tältä pohjalta on mahdollista tavoittaa se epätoivo, joka saa jotkut päätymään itsemurhaan.

Kuolema tuo rauhan siihen toivottomuuteen ja rauhattomuuteen, jota suhde maailmaan pitää yllä. Jos kyse on myös itseyteen kohdistuneesta loukkauksesta, se voi edellyttää ensin hyvitystä, vaikka lopullinen ratkaisu olisi itsen vapauttaminen elämän tuottamalta tuskalta. Tältä pohjalta tuntuu esimerkiksi kouluampujan teko, ensin toisten murha ja sitten itsemurha, omalla traagisella tavallaan mielelliseltä teolta. Tältä pohjalta tuntuu ymmärrettävältä myös sosiaalisesti syrjäytyneen nuoren hiljainen ”en tiedä” -vastaus, jonka hän antaa ihmetteleviin kysymyksiin, miksi hän on jättäytynyt pois koulusta, mutta ei ole käyttänyt hyväkseen hänelle tarjottua apuakaan. Hänelle yksin olo tuottaa vähemmän ahdistusta kuin suhteessa olo. – Tässä kohden on helppo yhtyä Antti Eskolan ajatukseen siitä, että ”sivilisaatio on pettänyt lupauksensa hyvästä ja turvallisesta elämästä”. Tämän ajan yksilökeskeisessä kulttuurissa ihminen jää helposti liian yksin, omaan varaansa, jolloin epätoivolla on mahdollisuus syventyä.

Eksistentiaalinen ahdistus – ahdistus perusvirittyneisyytenä elämään

Martin Heidegger (1889-1976) on vuosisatamme omaperäisimpiä filosofeja, ajattelija isolla A:lla, joka nousi tuntemattomuudesta suoraan filosofian keskiöön. Jonathan Rée (2000) kuvaa elävästi, miten saksalaiset filosofit lukivat ahmien vuonna 1927 ilmestynyttä paksua, mustan ulkoasunsa vuoksi Raamattua muistuttavaa teosta. Heideggerin teos *Sein und Zeit* (Oleminen ja aika) oli syntynyt. Siinä kääntyivät nurin ne perusteet, joihin siihenastinen filosofia oli nojautunut.

Ajankohta oli otollinen, sillä tieteellisen ”totuuden” ja historian välinen suhde oli siihen aikaan filosofiassa päivänpolttava kysymys. Ensimmäinen maailmansota oli tuhonnut valistuksen ajoista periytyneen uskon tieteeseen ja edistykseen. ”Suuret kertomukset” olivat menettäneet uskottavuutensa. Historia oli osoittanut, että siihenastinen tieteen käsitys luotettavasta absoluuttisesta totuudesta on pötypuhetta.

Heideggerille Descartésin dualistinen näkemys ihmisestä oli keskeinen kriittisen tarkastelun kohde. Kyseisen pääteoksensa (Heidegger 2000) esipuheessa hän toteaa Descartésin kiinnittäneen kaiken huomionsa ajatteluun (cogitoon) ja jättäneen kokonaan problematisoimatta lauseensa ”cogito ergo sum” (ajattelen, olen siis olemassa) viimeisen sanan. Heidegger itse keskittyi siihen. Olemisen (*sum*) analyysi tuo hänen mukaansa valaisua siihen, miten cogito *kokemuksena* on ihmisessä olemassa. Hän katsoo cogitoa toisesta näkökulmasta kuin Descartés. Vaikka jo Edmund Husserl oli osoittanut, että kaiken inhimillisen kokemisen taustalla aina (jo) on elämismaailma *a priori*, siis

maailma, jossa ihminen on, vasta Heideggerin olemisen analyysi antoi valaisua siihen, *miten kokeminen on*. Hän täydensi fenomenologisen filosofian siihen mennessä jo suorittamaa, kokemusta tiedon näkökulmasta kartoittavaa analyysiä[iii] osoittamalla, miten käsitteiden ja kategorioiden mieli seuraa primaaristi jo ihmisenä olemisen (*Sein*) tavasta ja laadusta hänen elämäntilanteessaan (*Situation*). (Rauhala 1980.)

Heidegger (mt.) tähdentää, että ihmisen olemassaolo suhteessa maailmaan on faktinen, so. ilmiöihin ja asiaintiloihin kietoutuvaa. Niiden toisiinsa kietoutuminen on ihmisen olemassaolon kannalta primaaria ilman mitään tiedostettuja suhteeseen asettumisen pyrkimyksiä. Olemisen analyysissaan Heidegger pyrkii ensisijaisesti paljastamaan, että ihmisen olemassaolo ei ole käsitettävissä ilman maailmaa, jonka osa hän on. Tätä kytkentää Heidegger kuvaa termillä *Dasein* (in-der-Welt-sein). Dasein viittaa ihmisen eksistentiaalisiin mahdollisuuksiin, joita hänelle omasta olemisestaan käsin avautuu. Heidegger osoitti, että maailma on siten fundamentaalisella tavalla jo mukana jokaisen ihmisen konstitutioitumisen rakennetekijänä[iv]. Tätä suhteessa olemisen väistämättömyyttä ja välttämättömyyttä hän kuvasi termillä *esiymmärtäneisyys.* Esiymmärtäneisyyden käsite ei rajoitu koskemaan vain tajuntaa, vaan se toteutuu jo biologisessa kehitysprosessissa. (Rauhala 1980.)

Heideggerin filosofiassa ei ole perinteisiä subjektin ja objektin käsitteitä. On vain kokonaisuus, jossa osat ovat jotakin vain suhteessa toisiinsa ja toistensa realisoimina.[v] Heideggerin ajattelun mukaan olemme ”heitettyjä” maailmaan, jossa meidän on koetettava tulla toimeen. *Dasein* merkitsee avautumista maailmalle. Tätä avautumisen prosessia Heidegger kuvaa termillä *Sorge*, joka tarkoittaa ”olemisen aukeamaa”: Maailma ottaa huomioon meidät ja meidän on otettava huomioon maailma, jossa olemme ja josta olemme osa. Me määritämme maailmaa ja se määrittää meitä. Emme siis ole jossakin myyttisessä ja erillisessä ”itseyden tilassa”, kuten siihenastisen filosofian mukaan on ajateltu, vaan varsinainen itseys on ´hajaantunut aukeama ja avautuneisuus maailmalle.[vi] Ahdistus (*Angst*) on ´kuninkaantie´ siihen, siis varsinaiseen itseyteen. Vaikka ahdistus elämyksellisellä tasolla tuo negatiivisina koettuja tuntemuksia, sillä on elämän kannalta positiivinen merkitys, sillä sen esiintulo osoittaa *Sorgen* aktivoitumista meissä. ”Ahdistavan” luonne, määrittelemättömyys, ei Heideggerin mukaan ole kuitenkaan siinä, että se olisi aina piilossa tai torjuttu tiedostamattomaan. Ahdistuksessa ahdistaa se, että ei voida tietää, *mikä* ahdistaa. Ahdistuksessa ”uhkaava” on niin lähellä että se ”ajaa ahtaalle” ja ”salpaa hengityksen”, muttei silti ole ”missään”. (Rée 2000, 38 – 41.)

Heideggerille ahdistus on *perusvirittyneisyys* (*Grundbefindlichkeit*) maailmaan, joka tarkoittaa sitä, että maailmassa oleminen on aina latentisti ahdistuksen määrittämää (Heidegger 2000, 230-231, 234). *Ahdistusta kuten muitakin virittyneisyyksiä yhdistää niiden kyky avata maailmassa oleminen kokonaisuutena* (mt., 176-177). Ahdistuksen eksistentiaalis-ontologisen perusluonteen vuoksi ihmisen on mahdotonta päästä siitä irti. Muut virittyneisyyden ja mielialojen modukset, kuten pelko, toivo ja ilo, voivat nousta vain ahdistuksen tarjoamasta affektiivisesta potentiaalista. (Vrt. mt., 238-239.)

Heideggerin filosofian pohjalta on ymmärrettävissä, että ahdistus ei nouse tyhjästä, vaan jostakin mielen sisäisten kysymysten keskinäisestä suhteessa olemisen tilasta. Ahdistus ilmentää näissä suhteissa olevaa ristiriitaa. Psyykkinen eheys ja mielenrauha edellyttävät suostumista ahdistuksen ja sen takana olevan ristiriidan kohtaamiseen. Se tarjoaisi avautumisen varsinaiseen itseyteen. Siitä kieltäytyminen merkitsee maailmalta – realiteeteilta – sulkeutumista, itsen vangitsemista tyhjään tilaan. Tyhjyyden täyttäminen defensiivisin ratkaisuin vieraannuttaa ihmisen yhä kauemmaksi aidosta itseydestään, ihmisyydestään. Tämä psyykkinen prosessi, jota motivoi ahdistukselta pakenemisen pyrkimys, selittää sekä yksilön itsestään vieraantumisen ilmiön että medikalisaatioksi kutsutun kulttuurisen ilmiön, jolla kokonainen yhteisö kollektiivisia alitajuisia defenssejä käyttäen pyrkii suojautumaan yhteiseltä ahdistukselta. Tältä pohjalta voi tehdä tulkinnan, että ne psykologiset umpikujat, jotka johtavat ihmisiä depressioon ja joitakin niinkin epätoivoisiin tekoihin kuin itsemurhaan tai muihin kohdistuvaan väkivallantekoon, on ymmärrettävissä merkiksi epäonnistumisesta ratkaista omaan maailmasuhteeseensa liittyvä, itseyttä uhkaava ristiriita. Heidän kohdallaan myös defensiiviset ahdistukselta suojautumisen keinot ovat osoittautuneet riittämättömiksi psyykkisen tasapainon palauttajiksi.

Psykoanalyysi tajunnan kehitysprosessien kuvaajana

Psykoanalyysilla on ollut mutkikas tie tulla ymmärretyksi ja hyväksytyksi tieteenä. Koko sen olemassaolon ajan on kiistelty, kuuluuko se luonnontieteisiin vai ihmistieteisiin, sillä se ei ole noudattanut kummankaan paradigman keskeisiä kriteerejä. On jopa epäilty, onko se tiedettä lainkaan, vaan pikemminkin ideologia tai uskonto. Psykoanalyysi on todellakin ollut alun alkaen harhaoppinen, jos oikeaoppisuutena pidetään tieteen vuosisatojen mittaista ontologista nojautumista kartesiolaiseen dualismiin, jossa maailman ajatellaan muodostuvan aineellisesta ja sielullisesta substanssista ja jossa valmis ´minä´ on koko systeemin ennakkoedellytys (Niiniluoto 1990, 97[vii]).

Ihmistieteiden kyseenalaistamaton nojautuminen kartesiolaiseen ontologiaan tutkimuksen filosofisena perustana on johtanut siihen, että yksilösubjektia tutkimuksen perusyksikkönä on pidetty itsestäänselvyytenä siitä huolimatta, että lähes jokainen on omasta kokemuksestaan käsin hyvin selvillä siitä, että kyky tiedostaa oma erillinen olemassaolonsa ei ole ihmisellekään synnynnäinen ominaisuus. Se saavutetaan vasta asteittain yksilöllisen kehityksen myötä toisaalta biologisen kypsymisen, toisaalta elämänkokemuksen pohjalta vuorovaikutuksessa sosiaaliseen ympäristöön. Yksilön tietoisen minän asettaminen tutkimuksen perusyksiköksi jättää huomiotta kaikki ne ihmisenä olemisen ja ihmisten välisen vuorovaikutuksen puolet, jotka eivät selity tästä lähtökohdasta käsin. Se koskee erityisesti niitä kehityspotentiaaleja ja tajunnan sisäisiä lainalaisuuksia, joiden varassa lapsi kehittyy ennen kuin hänestä tulee itseään tiedostava yksilö. Yksilön biologisten juurien ja elämyksellisen ei-tietoisen varhaiskehityksen sivuuttamisesta seuraa, että samalla jäävät huomiotta ne kehityksellisesti varhaisimmat – ja yksilön psyykkisen kehityksen kannalta perustavimmat – tajunnan toimintaperiaatteet, jotka ovat aktiivisia läpi elämän ja vaikuttavat myös aikuisen tajunnassa tiedostamattomana. Näihin kysymyksiin fokusoituu psykoanalyyttinen yksilö-, ryhmä- ja yhteisötutkimus.

Tältä pohjalta psykoanalyysin näkemys ahdistuksen merkityksestä on hyvin yhdenmukainen Heideggerin eksistentiaalis-fenomenologisen filosofian kanssa, mutta ei nojaudu siihen. Psykoanalyyttinen tutkimus perustuu kokemukseen, empiriaan. Fenomenologia oli Freudin aikana vasta syntymässä, mutta hänen tiedetään seuranneen Franz Brentanon (Edmund Husserlin oppi-isä) luentoja ja ottaneen siitä vaikutteita tutkimusmenetelmäänsä. (Rauhala 1998,110). Psykoanalyyttista menetelmää on käytetty myöhemmin esikuvana muiden fenomenologis-hermeneuttisten tutkimusmenetelmien kehittämiselle (mm. Rauhala 1998,110; Ricoeur 2005; Merleau-Ponty 2008, 11). Freud näyttää siis oivaltaneen jotakin hyvin oleellista jo silloisesta fenomenologiasta. Miten se on mahdollista?

Esitän sille sellaista tulkintaa, että Freudin Brentanolta saamat ideat sopivat yhteen hänen oman perusorientaationsa kanssa. Darwinin opeista innostuneena Freud katsoi ihmistä evoluution näkökulmasta. Vaikka hän piti biologista perustaa tärkeänä, hänelle oli selvää, että yksilön psykologiselle kokemukselle voidaan antaa vain psykologinen selitys. Hän oli ensimmäinen, joka on vaatinut fyysisen ja henkisen maailman kokonaisvaltaista käsittämistä (Pölönen 1980). Freudin ajattelun voidaan siten katsoa jo silloin edustaneen nykyisin *emergenttinä materialismina* tunnettua aatesuuntausta, joka sopii hyvin yhteen Heideggerin filosofian kanssa. Tämän suuntauksen mukaan ”ihmismieli ja kulttuuri ovat aineen maailmasta evoluution kautta kehittyneitä muodosteita

(systeemejä), jotka ihmisten toiminnan ylläpitäminä ja uusintamina elävät suhteellisen itsenäistä elämää ja asettavat samalla ehtoja ja kehyksiä uusien ihmisyksilöiden kasvulle ja kehitykselle" (Niiniluoto 1990, 11). Tämän näkemyksen mukaan myös ihmislajille ominainen kyky itsetiedostukseen on saanut edellytyksensä biologisen evoluution kautta. Ihminen on ainoa laji, joka luonnonvalinnan puitteissa on itse keksinyt symbolikielen ja kykenee sitä aktiivisesti käyttämään. Juuri se on tehnyt mahdolliseksi biologista evoluutiota jatkavan kulttuurievoluution (mt., 109). Ihmisyksilön "minä" (*self-tunne*) syntyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa kulttuuriympäristön kanssa, jossa sitä myös ylläpidetään (mt. 133 – 134). Vuorovaikutuksen laadusta riippuu, millaiseksi se kehittyy.

Vaikka psykoanalyyttisia teoriasuuntauksia nykyisin on useita, ne kaikki jakavat yhteiset metateoreettiset perusoletukset, jotka noudattavat edellä kuvattua emergenttiä maailmankatsomusta. Tältä pohjalta psykoanalyysi on esittänyt ratkaisun ns. psyko-fyysisen ongelmalle, joka Descartésilta jäi avoimeksi[viii]. Kaikki psykoanalyyttiset koulukunnat ovat yhtä mieltä siitä, että ihmisen tajunta rakentuu kehityksellisesti, *epigeneettisesti*. Tajunnan kaikkein varhaisimmat kehitysvaiheet, sen esiasteet, luovat perustan myöhemmälle kehitykselle ja kaikki tajunnan kerrostumat vaikuttavat aktiivisina läpi elämän. Se merkitsee, että tiedostamattomat mielelliset prosessit määrittävät pitkälle tietoisen ajattelumme ja käyttäytymisemme ilmaisumuotoja. Etenkin aiemmin koetut tyydytyksen ja turvallisuuden tunteet, samoin kuin näissä tarpeissa koetut frustroivat ja traumaattiset kokemukset motivoivat toimintaamme tiedostamattomalla tasolla ja luovat edellytykset persoonakohtaiselle psyykkisten rakenteiden kehittymiselle. Kaikilla psykoanalyyttisilla suuntauksilla on myös empiirisen kokemuksen pohjalta syntynyt yhteinen käsitys siitä, että ihmisen puolustusmekanismit rakentuvat yksilökehityksellisesti tietyssä järjestyksessä ja että mielellisten konfliktien myötä suljemme joitakin asioita tietoisuutemme ulkopuolelle.[ix] (esim. Takalo 2009.)

Wilfred R. Bion (1897—1979) kuuluu niihin uudemman polven psykoanalyyttisen teorian kehittäjiin, jotka ovat jo perehtyneet sekä fenomenologiaan että systeemiteoriaan. Hänen teoriansa vie eteenpäin Melanie Kleinin (1882—1960) Freudin ajattelun pohjalta (ks. esim. Sitolahti 2006 ja Keski-Luopa 2006) tekemää kehittelytyötä. Psyykkisen elämän syntyminen ja ajattelun kehittyminen[x] oli Bionin tutkimusten keskeinen fokus. Hänen mukaansa psyykkisen toiminnan käynnistää perusjännite, jota hän kuvaa fenomenologisin termein joutumisena "katastrofin ja toivon väliin" (Eigen 1985, 321). Tätä jännitettä ilmaiseva ahdistus on ihmisen seuralaisena läpi elämän.

Jokainen hetki on uusi haaste selfin eheydelle. Näin ollen selfin on ”muotouduttava” joka tilanteessa aina uudestaan uudessa muodossa kyseisen tilanteen mahdollistamalla tavalla.

Kun Freud tulkitsi ihmisen primaarin haluamisen ja sen kautta tapahtuvan tajunnan synnyn mielihyvän tavoitteluksi ja mielipahan karkottamiseksi, Bion painottaa niiden lisäksi ihmisen luontaista haluaa *totuuteen*, tietoon. Tässä kohdin hänen käsityksensä poikkeaa täysin Freudin näkemyksestä, sillä Freudille oli täysin vieras ajatus, että joku voisi valita psyykkisen kivun mieluummin kuin pakenisi sitä (Symington & Symington 1999, 7).

Bionin mukaan ihminen joutuu kamppailemaan kahden ristiriitaisen yllykkeen välillä, joista toinen on tuo Freudin kuvaama halu tavoitella mielihyvää ja välttää kipua, mutta toinen on halu tietää totuus. Näiden yllykkeiden välinen ristiriita näkyy ihmisen olemuksessa ja käyttäytymisessä, siinä tavassa, jossa tajunnan prosessit käynnistyvät. Tästä ristiriidasta syntyy tajunnan perusrakenne, joka Bionin mukaan sisältää toisaalta pyrkimyksen eheytymiseen (integraatioon) ja toisaalta pyrkimyksen lohkomiseen (split) (Bion 1962). Ne ovat toisilleen vastakkaisia prosesseja, mutta niillä on kummallakin kehityksellinen tehtävä. Integraatiopyrkimys tarkoittaa pyrkimystä sisäiseen eheyteen ja tasapainoon. Pyrkimys lohkomiseen merkitsee osittaista integraatioprosessin poispyyhkiytymisen tendenssiä niissä kokemuksellisissa tilanteissa, joissa subjektin kohtaama ahdistus paisuu sietämättömäksi. Lohkomalla epämiellyttävä ja ahdistusta herättävä aines pois mielensisällöstä kokeva itse (self) voi säilyttää mielikuvan itsestään hyvänä ja tasapainoisena (vrt. Freudin käsite *torjunta*). Lohkominen on siis psyyken varhainen puolustusmekanismi ahdistusta synnyttävää uhkaa vastaan. Vaikka *lohkomisen seurauksena tapahtuu dis-integraatiota, psyyken osittaista hajoamista, sen primaari tarkoitus on säilyttää mielikuva sisäisestä integraatiosta*. Sen motiivina on toimia suojana selfin täydellistä hajoamista vastaan (Klein 1946).

Tajunta autopoieettisena, dynaamisena systeeminä

Systeemiteoria edustaa aivan omaa tutkimuspolkuaan tajunnan kehitysprosessien kuvaajana. Se on lähtenyt liikkeelle luonnontieteistä, fysiikasta ja biologiasta, edeten myöhemmin myös ihmisen mentaalisen ja sosiaalisen maailman tutkimukseen[xi]. Tällä hetkellä sen voi sanoa olevan kompleksisuuden tutkimuksen ydinteoria, tärkeimpinä sovellutusalueinaan organisaatiot ja tulevaisuuden tutkimus (Ståhle & Kuosa 2009).

Systeemiteoria on 1900-luvulta alkaen, alun perin Einsteinin suhteellisuusteorian pohjalta kehittynyt metodologinen metateoria. Se tarjoaa kokonaisvaltaisen, sisäisesti jäsentyneen viitekehyksen, jolla voi tarkastella sekä suuria että pieniä kokonaisuuksia, riippumatta siitä, minkä tieteenalan piiriin tutkimuskohde kuuluu. Systeemiteorian lähtökohtana on ajatus, että koko maailmankaikkeus on yksi iso systeemi, joka on muodostunut tietyllä tavalla toisiinsa suhteessa olevista alasysteemeistä. Elävien organismien erityisominaisuus muihin systeemeihin (kuolleeseen luontoon) nähden on niiden avoimuus suhteessa ympäristöönsä, eli niiden herkkyys ottaa vastaan vaikutteita ympäristöstään. Se ominaisuus tekee niistä helposti haavoittuvia. Esimerkiksi kasvi vaatii omanlaisensa maaperän ja kasvuilmaston kasvaakseen vahvaksi yksilöksi. Psykoterapeutteina tämän lehden lukijat ovat hyvin selvillä myös siitä, miten tärkeää pienen lapsen kehitykselle on, että hän saa osakseen sekä ravintoa että fyysistä ja emotionaalista turvaa kehittyäkseen tasapainoiseksi ja vahvaksi ihmiseksi.

Ludvig von Bertalanffy (1967) tunnetaan erityisesti elävien systeemien toimintaperiaatteiden tutkimuksen alulle panijana[xii]. Hän on osoittanut, että kaikki elävät organismit (systeemit) kommunikoivat ympäristönsä kanssa. Elävälle systeemille on ominaista, että se ei koskaan lepää. Se pysyy elävänä tämän jatkuvan liikkeen voimasta. Jatkuvasta liikkeestä huolimatta systeemi pyrkii tasapainoon ja pysymään vakaana kokonaisuutena. Tämän ilmiön voi itse kukin havaita omassa arjessaan. Niin elimistö kuin psyykekin pyrkii korjaamaan saamansa vauriot ja onnistuukin, jos vauriot eivät ole ylivoimaisen suuria. Freudin traumatisaation käsite ohjaa psykoanalyyttisesti orientoituneita psykoterapeutteja tutkimaan, milloin psyyke on liiaksi vaurioitunut kyetäkseen itse parantamaan itsensä.

Systeemiteorian merkittävin anti ihmistieteille on oivallus siitä, että kaikki elävät systeemit, eli biologiset, mentaaliset ja sosiaaliset systeemit, ovat *autopoieettisia* ja *dynaamisia* systeemejä (Esim. Ståhle 1998 ja 2004; Ståhle & Kuosa 2009; Luhmann 1990,1995 ja 2004). Mentaaliset ja sosiaaliset systeemit eroavat biologisista systeemeistä ainoastaan siinä, että ne prosessoivat merkityksiä. Muuten toimintaperiaatteet ovat samoja biologisten systeemien kanssa.

Seka Freudin kuvaukset psyyken rakentumisesta (vrt. viitteet vii ja viii) että Bionin kuvaus tajunnan kehittymisprosesseista (vrt. edellä sekä viite ix) vastaavat systeemiteoreetikkojen kuvausta *autopoieettisen* ja *dynaamisen* systeemin perusominaisuuksista. Autopoieettisuus systeemin ominaisuutena tarkoittaa itseuudistumisen kykyä. Dynaamisuus elävän systeemin toisena ominaisuutena tarkoittaa, että systeemi pyrkii tavoittelemaan kaikissa tilanteissa omaa etuaan eli

huolehtimaan ytimensä ylläpitämisestä. Yhdessä nämä ominaisuudet merkitsevät, että systeemin ytimen (itseyden/identiteetin) ylläpitäminen on elävissä systeemeissä aina ensisijaista, eteenpäin menon (kehittymisen/oppimisen) kustannuksellakin. Näiden kahden toimintaperiaatteen aktivoituminen ihmisen mentaalissa systeemissä näyttäytyy sekä arkielämässä että psykoterapiassa usein vastaan tulevana, ulkoapäin tavallisesti muutosvastarinnaksi nimettynä ilmiönä.

Tajunnan kehittymisprosessia autopoieettisena dynaamisena systeeminä voisi kuvata seuraavalla tavalla: Psyykkisessä tapahtumisessa on kyse toisiinsa kietoutuneista mentaalisista prosesseista, jotka vuorovaikutuksessa ympäristöön kehittyvät ja muuntuvat korkeamman asteisiksi systeemeiksi, persoonallisiksi tajunnan rakenteiksi. Mentaalisella systeemillä – kuten kaikilla autopoieettisilla dynaamisilla systeemeillä – on ydin (self-tunne/itseys), jota sen on jatkuvasti uudelleen tuotettava. Systeemin sisältö riippuu siitä, mikä kullakin hetkellä on merkityksellisintä ytimen ylläpitämisen kannalta. Jos systeemi epäonnistuu ytimensä ylläpitämisessä, se hajoaa ja sulautuu uudelleen siihen systeemiin, josta se on kehkeytynyt.[xiii] Näistä autopoieettisten ja dynaamisten systeemien sisäisistä lainalaisuuksista seuraa, että systeemin kehittyminen tapahtuu epälineaarisesti, hyppäyksittäin. Aina kohdatessaan kriittisen pisteensä (bifurkaatiopisteensä)[xiv] systeemin on muutettava kehityksensä suuntaa.

Autopoieettinen uudistuminen dynaamisessa systeemissä merkitsee jatkuvaa taistelua systeemin ytimen (itseyden/identiteetin) säilyttämisen puolesta. *Mentaalisessa systeemissä eli ihmisen tajunnassa ahdistus on tajunnalle se merkki, joka osoittaa systeemin bifurkaatiopisteen olevan käsillä.* Silloin kun kehittyminen merkitsee uhkaa systeemin (selfin) hajoamisesta, ainoa käyttökelpoinen suunta on vetäytyä, eli palata takaisin siihen kehitykselliseen tilaan, jossa ytimen eheys on turvattu (vrt. esim. Kohut 1977,9 ja Steiner 2007). Bion on teoriassaan osoittanut, että tajunnan kehitykselliset prosessit ovat jatkuvaa, joko vainoahdistuksen tai depressiivisen ahdistuksen sävyttämää fluktuaatiota progression ja regression välillä (Bion 1967,113—115).

Tajunnan autopoieettinen ja dynaaminen luonne – sen luontainen pyrkimys säilyttää minän eheys kaikissa olosuhteissa – merkitsee psyyken sisäistä vastarintaa kaikkea sellaista tajuntaan tunkeutuvaa informaatiota vastaan, joka uhkaa sen sisäistä tasapainoa, selfin integraatiota. Mitä suuremmasta uhkasta on kysymys, sitä sietämättömäksi nousee ahdistuksen tunne, jonka edessä tajunta automaattisesti käynnistää defensiivisen toiminnan selfin eheyttä suojaamaan (Schulman 2002; Steiner 2007, 10-11). Sosiaalisissa systeemeissä, esim. organisaatioissa, ryhmän yhteinen ahdistus käynnistää sosiaalisia defenssejä pitämään yllä ryhmän koheesiota. Kyse on ryhmän

yhteisestä tiedostamattomasta reaktiosta yhteistä tiedostamatonta uhkaa vastaan[xv] (Menzies Lyth 1960; Jaques 1953; Bion 1961).

Loppupohdintoja

Arkiajattelussa pidämme itsestään selvyytenä, että ihminen on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kokonaisuus, mutta käsitys siitä, miten tuo yhteys eri olemuspuolten välillä toimii, jää helposti hataraksi ja uskonvaraiseksi. Koska tiedekin tutkimuskohteitaan rajatessaan irrottaa tutkimuskohteensa muista yhteyksistään kuin siitä, mitä kulloinkin tutkitaan, sen tuottama tieto ei paljon auta ehyen kokonaiskuvan luomisessa. Unohtuessaan pitämään omaa näkökulmaansa ainoana oikeana lähestymistapana myös tieteenharjoittajat itse lankeavat helposti hedelmättömään kiistelyyn siitä, kuka on oikeassa. Kuten historia on osoittanut, myös filosofi voi erehtyä päätelmissään. Ihminen on edelleen itselleen monilta osin suuri mysteeri. Ahdistus on tässä mysteerisessä kokonaisuudessa yksi pieni, mutta ilmeisen keskeinen kysymys.

Ahdistus on tunnistettu ihmisen kiusalliseksi seuralaiseksi kauan. Primitiivisemmissä kulttuureissa sitä on pidetty syyllisyyden merkkinä ja kristillisessä maailmassa se on tulkittu perisynnin ilmaukseksi. Modernin ajan medikalisoituneessa valtakulttuurissa sitä pidetään helposti sairauden oireena, josta pyritään eroon lääketieteellisin keinoin. Filosofiassa ahdistus nähdään ihmisen olemassaoloa ontologisesti ja rakenteellisesti määrittävänä tekijänä, josta ei voi päästä kokonaan eroon. Psykoanalyysi pitää ahdistusta sisäisten ristiriitojen ilmentymänä. Se on etsinyt käsitteellisiä välineitä niiden tutkimiseen.

Koska psykoanalyysi on alusta alkaen tutkimuksissaan noudattanut perinteisille empiirisille tieteille vierasta, evoluutioteoreettista lähestymistapaa, sillä on ollut vaikeuksia tulla ymmärretyksi omana tieteenalanaan. Systeemiteoria antaa tähän vaikeuteen yllättävää apua tarjoamalla sillan eri tieteiden välille. Systeemiteorian valossa ihminen fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena jäsentyy myös teoreettisella tasolla niin, että tutkijalla on mahdollisuus kokonaisnäkemystä menettämättä siirtyä joustavasti tarkastelemaan ihmistä eri olemuspuolilta ja eri tasoilta.

Systeemiteorian keskeinen ajatus on että jokaisella systeemillä – koskien niin biologisia, mentaalisia kuin sosiaalisiakin systeemejä – on ydin (identiteetti), jota sen on suojeltava. Sen vuoksi jokaisella systeemillä on myös oma sisältä käsin määräytyvä rajansa, jota se ei kykene ylittämään

identiteettiään menettämättä. Ihmisen mentaalisessa systeemissä ahdistus voidaan nähdä tällaisen rajan (bifurkaatiopisteen) ilmaantumisesta. Koska rajan ylittäminen merkitsisi kokemuksellisesti psykologista kuolemaa, mentaalisen systeemin (self) on ´pakko´ kääntyä sisäänpäin, vetäytyä takaisin sellaiseen tilaan, jossa sisäinen eheys on turvattu. Kyse on samasta luonnonlaista, jonka pohjalta etana vetäytyy kuoreensa ja siili piikkiensä suojaan.

Heideggerin fenomenologinen filosofia antaa tälle ilmiölle ihmisessä filosofiset perustelut. Koska hänen filosofiansa korjaa oleellisesti kartesiolaiseen dualismiin nojautuvaa ihmiskäsitystä, sitä kutsutaankin usein fundamentaaliontologiaksi. Se on tuonut käänteen ihmistutkimukseen. Psykoanalyysi tarjoaa tälle ilmiölle empiiristä kuvausta ja tutkimustietoa. Se osoittaa kokemuksen tasolla, miten ahdistus toimii ihmisen henkilökohtaisessa maailmasuhteessa milloin siihenastista kehitystä turvaten, milloin kehitystä eteenpäin vieden. Se, kumpi suunta tulee lopulta valituksi, riippuu pitkälti ihmisen kyvystä sietää ahdistuksen tunnetta ja kyvystä prosessoida siihen liittyviä merkityksiä.

Viitteet:

---

[i] Psykoanalyyttisen tutkimuksen pohjalta näyttäytyy, että tajunnan ensimmäiset, kaikkein alkeellisimmat muodotkin rekisteröityvät ja varastoituvat ihmisen *proseduaaliseen* (ruumiilliseen / toiminnalliseen) muistiin. Koska symbolisia edustuksia (merkityksiä) ei vielä ole olemassakaan, ei voida puhua mielellisestä muistista. Arkisesti voikin todeta, että ruumiimme ´muistaa´ paljon sellaista, mitä tajunnassamme emme voi muistaa. Tältä pohjalta voimme ymmärtää kykymme tietää, miten kävellään ja käytetään käsiä ilman että meidän tarvitsee sitä ajatella. Aivomme suorittavat automaattisia kytkentöjä myös koettujen onnistumisen ja epäonnistumisen sekä tyydytys- , frustraatio- ja kauhukokemusten pohjalle keräten niitä *implisiittisesti* (tiedostamattomasti) toimivaan muistiin. Se selittää esimerkiksi paniikkihäiriön nimeä kantavan ilmiön: ”jokin” sisäinen tekijä laukaisee käsittämättömän voimakkaan ahdistuksen jossakin sellaisessa tilanteessa, jossa tietoinen tajunta ei tunnista mitään uhkaa.

[ii] Rauhala on useassa yhteydessä pahoitellut sitäkin käsitteellistä sekaannusta, joka on seurannut siitä että suomenkieleen on vakiintunut ´mieli´-sanan virheellinen käyttötapa, kun se on ilmeisesti englannin *mind* sanan virheellisenä käännöksenä otettu käyttöön tarkoittamaan mielien kokonaisuutta eli tajuntaa. Oikea alkuperäisen mieli-termin englanninkielinen vastine on *sense.* Tajunta-sanalle englanninkielessä ei ole vastinetta. Sana *consciousness* viittaa sekä tajuntaan että tietoisuuteen, joten asiayhteydestä on pääteltävä, kumpaa kulloinkin tarkoitetaan.

[iii] Esimerkiksi Immanuel Kantin ja Edmund Husserlin filosofiat.

[iv]Tästä syystä Heideggerin filosofian alkuvaihetta kutsutaan usein fundamentaaliontologiaksi (Rauhala 1980).

[v]Vrt. systeemiteoreettinen lähestymistapa: Perusyksikköinä ovat systeemi ja sen ympäristö, jonka kanssa systeemi luo vuorovaikutussuhteen. Molemmat osapuolet vaikuttavat toisiinsa.

[vi] Maurice Merleau-Ponty – joka on kritisoinut kartesiolaista dualismia tieteen perustana – on kehittänyt Heideggerin ajattelun pohjalta omaa ruumiinfenomenologiaansa. Hän on ottanut oman ontologiansa lähtökohdaksi paluun tietoisuudesta näkemisen ja kosketuksen kokemukseen. Kyse on samalla reflektion paluusta siihen reflektoimattomaan, mykkään kokemukseen, olemisen avautumiseen meissä, jota Merleau-Ponty kutsuu lihalliseksi (Hotanen 2008, 83; ks. myös Keski-Luopa 2009).

[vii] Descartésin *cogito*-argumentin mukaan (”Ajattelen, siis olen olemassa”) ainoa asia, joka on kaiken epäilyn ulkopuolella, on varmuus omasta olemassaolosta (ks. Descartes, 1956). Minä joka ajattelee, on siinä oletettu annetuksi, valmiina olevaksi, selittämättä, mikä tämä ajatteleva minä oikein on ja miten se on syntynyt (Niiniluoto 1990, 97).

[viii] Freudin aikana systeemiteoriaa ei myöskään vielä ollut olemassa, joten hän joutui kuvaamaan hahmottamiansa tajunnan kehityksen esiasteita – eli ihmisen proto-mentaalista järjestelmää – ajan hengen mukaisesti mekanistisin käsittein. Siltakäsitteenä fysiologisen ja psyykkisen välillä hän käytti termiä *vietit.* Viettiteoriallaan hän kuvaa ihmisen biologisen olemuksen vaikutusta psyyken syntyyn ja kehitykseen. Toisin kuin yleisesti psykoanalyysin ulkopuolella on

tulkittu, vietit eivät suinkaan determinoi psyykkisiä tapahtumia, vaan ne aktivoivat psyykkistä toimintaa, saavat sen liikkeelle. Vietti ei ole elimellinen entiteetti, vaan abstraktio, teoreettinen käsite. Se edustaa ruumiillisiin lähteisiin sidottua tarvetta, jota ei koskaan voi täysin tyydyttää eikä täysin tukahduttaa (Hägglund 2009).

[ix] Kun nämä psykoanalyysin perusoletukset asetetaan systeemiteoreettiseen viitekehykseen (Esim. Ståhle 1998 ja 2004; Ståhle & Kuosa 2009; Luhmann 1990,1995,2004), voidaan todeta, että Freudin teorioissaan esittämä kuvaus´psyykkisen apparaatin´ toiminnasta vastaa nykyisen systeemiteorian näkemystä *dynaamisen, autopoieettisen* (itse itseään uudistavan) *systeemin* toimintaperiaatteista. Ståhlen ja Kuosan (2009) mukaan autopoieettinen systeemi noudattaa suhteellista autonomiaa. Sen perusominaisuus on, että se on sisäisesti suljettu. Vaikka se käyttää ympäristönsä resursseja ja on niistä riippuvainen, näistä resursseista ei tule systeemin osia. Se suodattaa näistä resursseista (esimerkiksi informaatiosta) vain ne elementit, joita se kykenee hyödyntämään. Sillä on identiteetti, jota sen on jatkuvasti uudelleen tuotettava. Sen sisältö on riippuvaista siitä, mikä kulloinkin on merkityksellistä. *Autopoieettinen systeemi tekee jatkuvia valintoja itseuudistumisensa pohjaksi. Keskeinen kriteeri valinnalle on asioita yhdistävä koodi, joka määräytyy sisältä päin. Valinnan perusteena on systeemin jatkuvuuden ja hajoamisen välisen ristiriidan ratkaisupyrkimys jatkuvuuden hyväksi.* Ihmisen tajunnassa systeemin ydin, jonka ylläpitämistä systeemi suojelee, on *selfin eheys.*

[x] Keskeinen käsite Bionin ajattelun kehittymistä kokevassa teoriassa on *kytkeytyminen* (*linking)*, joka tarkoittaa yhteyden syntymistä. Ajattelun ensimmäinen askel tapahtuu, kun aistimus kytkeytyy tajunnassa aikaisempaan aistimukseen (Bion 1962, 42—49). *Kytkeytyminen – vastinparinaan jakautuminen* – on myös systeemiteoreettinen peruskäsite. Se yhdistää myös eläviä organismeja tutkivat tieteet toisiinsa: biologian, psykologian ja sosiaalitieteet. (Huom! systeemiteoriassa ei käytetä käsitteitä subjekti ja objekti.)

[xi] Vahvan sysäyksen systeemiteorian kehittymiselle antoi kemisti Ilya Prigoginen (1917—2003) systeemien itseorganisoitumisen periaatteita koskeva tutkimustyö (1967), josta hän sai Nobelin palkinnon 1977. Kun näiden periaatteiden todettiin koskevan kaikkia systeemejä, niille perustuva tutkimus laajeni eläviin organismeihin, biologiaan (Humberto Maturana ja Fransisco Varela 1987) ja sosiaalitieteisiin (Niklas Luhmann 1986, 1995)

[xii] Elävien systeemien teorian myöhempinä kehittäjinä tavallisesti mainitaan biologit Humberto Maturana, Francisco Varela ja Stuart Kauffman sekä sosiologi Niklas Luhmann. Viimeksi mainitun kehittämä *autopoieettisten* (itseorganisoituvien) systeemien teoria tarjoaa nyt kokonaisvaltaisen metateorian sosiaalitieteille. Koska se näkee koko inhimillisen todellisuuden *emergenttinä*, jatkuvasti uudelleen muotoutuvana kokonaisuutena, se tarjoaa niille myös uudenlaisen yhteistyömahdollisuuden. Kokonaisteoriana sitä voi soveltaa systeemin kaikilla tasoilla (makro-, meso- ja mikrotasot) samanaikaisesti.

[xiii] Tästä syystä filosofit käyttävät ihmisen perusahdistuksesta nimeä *eksistentiaalinen ahdistus.* Kysymys on kuoleman läheisyyden herättämästä kauhusta.

[xiv] Systeemiteoriassa kriittistä pistettä nimitetään bifurkaatiopisteeksi. Bifurkaatio on vyöhyke determinismin ja vapaan valinnan välillä. Systeemillä on mahdollisuus tehdä valinta kahden tai useamman vaihtoehdon välillä silloin kun se ajautuu liian kauas tasapainotilastaan. Siten bifurkaatio on aina uuden ratkaisun ilmentymä, tuottaen sellaisen ratkaisun, joka ei ole edellisen struktuurin looginen jatkumo. Ståhlen (2004) mukaan Prigogine & Nicolis (1989, 74) ovat esittäneet, että *bifurkaatio tapahtumana on siten aina myös innovaation lähde*

[xv] Ryhmän yhteinen tiedostamaton reagointi on ymmärrettävissä siten, että informaatiota välittyy jo esi-subjektiivisella tasolla mentaalisen resonanssin välityksellä. Kyse ei ole vain yksilöllisistä kokemuksista, vaan kaikille ihmisille yhteisistä olemassaoloa koskevista kysymyksistä. (Ks. viite 10.)

Kirjallisuus:

Aaltonen, J. (2004). Todellisen virtuaalisuuden kulttuuri – lintukodon menetys? Teoksessa M-L. Heinonen et al. (toim.): *Rohkeus totuuteen. Martti Siiralan juhlakirja.* Helsinki: Therapeia-säätiö, 110—124.

Arendt, H.(2002). *Vita Activa. Ihmisenä olemisen ehdot*. Tampere: Vastapaino.

v. Bertalanffy, L. (1967), General System Theory. Teoksessa N. J. Demerath & R.A. Peterson (toim.) *System, change and conflict* (ss. 115—129). New York: Ballantine

Bion, W. (1961). *Experiences in Groups and Other Papers.* London: Tavistock Publications Ltd.

— (1962). *Learning from Experienece.* London: W. Heinemann Medical Books Ltd.

— (1967). *Second Thoughts.* London: W. Heinemann Medical Books Ltd.

Descartés, R. (1956), *Teoksia ja kirjeitä,* Porvoo: WSOY.

Drewermann, E. (2000). *Psykoanalyysi ja moraaliteologia.* (Suom. Juhani Rekola). Helsinki: Gaudeamus.

Eigen, M. (1985). Toward Bion`s starting point: between catastrophe and faith. *Int. J. Psychoanal.* (1985) 66: 321— 330.

Eskola, A. (1997) *Jäähyväisluentoja.* Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Freud, S. 1959 /1926. *Inhibitions, symptoms and anxiety.* SE 20: 77—174. London: Hogart Press

Harjula, R. (1986), *Syyllisyys, sairaus ja ihminen: syyllisyys sairauden selityksenä eri kultuureissa ja uskonnossa.* Jyväskylä: Gummerus.

Heidegger, M. (2000/1927) *Oleminen ja aika.* Suom. Reijo Kupiainen. Tampere:Vastapaino.

Hotanen, J. (2008), *Lihan laskos. Merleau-Pontyn luonnos uudesta ontologiasta.* Helsinki: Tutkijaliitto.

Hägglund, S. (2009). Vietti kohtalona. Teoksessa Minna Juutilainen ja Ari Takalo*: Freudin jalanjäljillä.* Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Teos, 47—62.

Jaques, E. (1990/1953). On the Dynamics of Social Structure. Teoksessa Eric Trist ja Hugh Murray (toim.).*The Social Engagement of Social Science.* Vol. I. *The Socio-Psychological Perspective.* London: Free Association Books, 420—438.

Keski-Luopa, L. (2006) Wilfred R. Bionin psykoanalyyttinen ajattelu ja hänen teoriansa ajattelun kehittymisestä. Teoksessa K. Mälkönen, P. Sammallahti, K. Saraneva ja T. Sitolahti (toim.) *Psykoanalyysin isät ja äidit – teoreettisia näkökulmia.* Helsinki: Therapeia-säätiö, 204 – 242.

Keski-Luopa, L. (2009) ”Kohti kokonaisvaltaista ihmiskäsitystä”, *Psykoterapia* 9/2009, (279—298).

Kierkegaard, S. (1964). *Ahdistus* (Suom. Eila ja Johan Weckroth). Jyväskylä: Gummerus. (alkuteos: *Begrebet angest* 1844).

Klein, M. (1946), The Notes on some schiziod mechanisms. Teoksessa: *Envy and Gratitude and OtherWorks* 1946-1963. London: The Horgarth Press an the Institute on Psychoanalysis. 1—24.

Kohut, H. (1977/1971). *The Analysis of the Self.* A *Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders.* New York: Internatiol Universities Press, Inc.

Lehtonen, J. (2011). *Tietoisuuden ruumiillisuus. Mieli, aivot ja olemassaolon tunne.* Helsinki: Duodecim.

Luhmann, N. (1986). The autopoiesis of social systems. Teoksessa F. Geyer & J. van der Zouwen (toim.) *Sociocybernetic paradoxes: Observation, control and evolution of self-steering systems.*

London: Sage, 172— 192.

— (1990). *Essays on self-reference.* New York: Columbia University Press.

— (2004/1990).*Ekologinen kommunikaatio.* Suom. S.Krause ja S. Raiski. Helsinki:Gaudeamus.

— (1995). *Social systems.* Stanford, CA: Stanford University Press.

Maturana, H. R., & Varela, F. J. (1987). *The tree of knowledge: The biological roots of human understanding.* Boston: New Science Library.

May, Rollo, (1975/1953). *Man`s Search for Himself. How we can stand against the insecurity of this age and find a centre of strenght within ourselves*. London: Souvenir Press (Educational & Academic), Ltd.

Menzies Lyth, I. (1960). Social Systems as a Defense Against Anxiety. *Human Relations* 1060: 13: 95—121. (Lyhennetty versio teoksessa Eric Trist and Hugh Murray (toim.) *The Social Engagement of Social Science.* Vol. I. *The Socio-Psychological Perspective.* London: Free Association Books. 1990).

Merleau-Ponty, M. (2008). Teoksessa R. Diprose & J. Reynolds (toim.) *Key Concepts.* Stocksfield: Acumen.

Niiniluoto, I. (1990). *Maailma, minä ja kulttuuri.* Helsinki: Otava.

Prigogine, I. (1967). Dissipative process, quantum states and field theory. *XIVe Conseil de Physique Solvay. Oct. 1967. Bruxelles.*

— (1967b) Quantum theory of dissipative systems and scattering processes. *Nobel Symposium V.* Stockholm.

Prigogine, I. & Nicolis, G. (1989). *Exploring complexity: An Introduction.* New York:

Pölönen, R. (1980). Psykoanalyysin perustaja Sigmund Freud. Teoksessa Pirkko Siltala et al. (toim.). *Psykoterapia* 1. *Teoria ja käytäntö*. Helsinki: Therapeia-säätiö, Weilin & Göös, 33—51.

Rachman, S. (2004). *Anxiety.* Second Edition. Hove & New York: Psychology Press.

Rauhala, Lauri (1980) Ihmisen olemassaolon rakenne ja analyysi — Martin Heidegger. Teoksessa Pirkko Siltala et al. (toim.) *Psykoterapia* 1: *Teoria ja käytäntö.* Helsinki: Therapeia-säätiö. Weilin & Göös , 52—79.

— (1998)*Ihmisen ainutlaatuisuus.* Helsinki: Yliopistopaino.

— (2005a) Psykoanalyysin hermeneuttinen tieteenfilosofia. Teoksessa *Hermeneuttisen tieteenfilosofian analyyseja ja sovellutuksia* (ss. 13—49). Helsinki: Yliopistopaino

— (2005b) Minikurssi mnetaalisten ongelmien ymmärtämiseen. Toeksessa *Hermeneuttisen tieteenfilosofian analyyseja ja sovellutuksia.* (ss.205—217). Helsinki: Yliopistotopaino,

— (2005c). *Ihminen kulttuurissa – kulttuuri ihmisessä.* Helsinki:Yliopistopaino.

— (2007). Ihmistajunta tutkivana ja tutkittavana, *Tieteessä tapahtuu* 8/2007.

Rée, J. (2000). *Heidegger. Historia ja totuus Olemisessa ja Ajassa.* (Suom. Hannu Sivenius). Keuruu:Otava.

Ricoéur, P. (2005). Eksistenssi ja hermeneutiikka. Teoksessa Jarkko Tontti (toim.), *Tulkinnasta toiseen. Esseitä hermeneutiikasta.* Tampere: Vastapaino, 140—163.

Ryynänen, O.-P. ja Myllykangas M. (2000). *Terveydenhuollon etiikka. Arvot monimutkaisuuden maailmassa.* Juva: WS Bookwell Oy.

Saarinen, E. (1983). *Sartre: Pelon, inhon ja valinnan filosofia.* Soundi-kirja 19. Tampere: Franzine.

Schulman, G. (2002). Sietämättömän kestämisestä eheytymiseen.,Teoksessa Soili Haaramo ja Kirsti Palonen (toim.) *Trauman monet kasvot. Psyykkinen trauma sisäisenä kokemuksena.* Helsinki: Therapeia-säätiö, 162—187.

Sitolahti, T. (2006), Viettiteoriasta objektisuhteiden teoriaan. Melanie Klein sillanrakentajana. Teoksessa K. Mälkönen, P. Sammallahti, K. Saraneva ja T. Sitolahti (toim.) *.Psykoanalyysin isät ja äidit – teoreettisia näkökulmia,* (toim.) Helsinki: Therapeia-säätiö, 91—166.

Steiner, J. (2007/1993). *Psychic Retreats. Pathological Organizations in Psychotic, Neurotic and Borderline Patients.* London and New York: Routledge.

Ståhle, Pirjo (1998) *Supporting a System`s capacity for Self-renewal.* Helsinki: Yliopistopaino.

Ståhle, Pirjo (2004), ”Itseuudistumisen dynamiikka – systeemiajattelu kehitysprosessien ymmärtämisen perustana”. Teoksessa *Näkymätön näkyväksi: Avauksia kehitysprosessien näkymättömän dynamiikan tutkimiseen.* (Markku Sotarauta ja Kati Jasmin Kosonen, toim.) Tampere: Yliopistopaino.

Ståhle, Pirjo ja Tuomo Kuosa (2009), ´Systeemien itseuudistuminen – uutta ymmärrystä kollektiivien kehittymiseen. *Aikuiskasvatus* 2/2009, vol 29, (104-115).

Symington, J. & N. (1996), *The Clinical Thinking of Wilfred Bion*. London: Routledge.

Takalo, Ari (2009). Psykoanalyysikritiikki meillä ja muualla – paljon melua, kuinka paljon asiaa? Teoksessa Minna Juutilainen & Ari Takalo (toim.) *Freudin jalanjäljillä.* Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Teos, 21—45.

Tarasti, E. (1996). *Esimerkkejä: Semiotiikan uusia teorioita ja sovellutuksia.* Helsinki: Gaudeamus.

Tuomainen, R. ym. (1999). *Medikalisaatio – aikamme sairaus.* Tampere*:* Vastapaino.

Tähkä, V. (1996). *Mielen rakentuminen ja psykoanalyyttinen hoitaminen*. Juva: WSOY.