

Teemu Jokela

Peruskokemus ja elämäntapa

Jälkipsykologisen ihmiskuvan peruskäsitteitä

PERUSKOKEMUS JA ELÄMÄNTAPA

TEEMU JOKELA

**PERUSKOKEMUS JA
ELÄMÄNTAPA**

*Jälkipsykologisen ihmiskuvan
peruskäsitteitä*

© Teemu Jokela 2025

Kustantaja: BoD · Books on Demand,
Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi
Kirjapaino: Libri Plureos GmbH,
Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-9537-8

Sisältö

- 1 Ruumis ja sen tajuisuus / 7
- 2 Toiminnan perusta / 21
- 3 Ymmärryksen perusrakenteita / 37
- 4 Elämän kulku / 67

Kirjallisuus / 93

Yksi

Ruumis ja sen tajuisuus

Käsillä oleva työ on luettavissa myös itsenäisesti, johdatuksena ihmiskuvani pääpiirtein. Tältä osin tosin kehityspsykologinen ja sosiaalipatologinen näkökulma loistavat poissaolollaan, mutta hei, kaikkea ei voi saada, näppärästä johdannosta kokonaisuutena kaikesta. Laajemmin esitetystä ihmiskuvasta kiinnostunut voi kääntyä aikaisemman työni puoleen (Jokela 2024).

Olen pyrkinyt rakentamaan toisissa yhteyksissä kokonaisvaltaisen ihmiskuvan filosofisia perusteita. Tämän mukaan ihminen voidaan jakaa kolmeen eri osaan. Siinä missä ihminen on *ruumiinsa* osalta kappale, on hän *tajuisuutensa* osaltaan jotain aivan muuta, nimittäin yksilölle tapahtuvaa maailman ilmenemistä. Kolmas elementti eli *toimintakyky* koostuu inhimillisistä valinnoista. Samalla kun ihmisen toiminta, ymmärrettynä kykynä vaikuttaa aineelliseen maailmaan, tapahtuu ensisijaisesti ruumiin välityksellä, voi se toisaalta perustua viime kädessä vain hänelle tapahtuvaan maailman ilmenemiseen. Tästä ei ole mitään haittaa niin kauan kuin asiat ilmenevät ihmiselle oikein. Toisaalta siinä, missä näin ei käy, missä yksilön ymmärrys on toisin sanoen vääristynyt, on ihminen suorastaan tuomittu toimimaan virheellisellä tavalla. Valinnat voivat lopultakin toteutua vain sitä vasten, mikä viime kädessä ei ole valittavissa, ei ainakaan tässä ja nyt. Mutta jotta pääsisimme tänne asti, täytyy meidän aloittaa tarkastelumme toisaalta, nimittäin muutamilla ihmisruumista koskevilla huomioilla.

RUUMIIN OLEMINEN

On sinänsä kiistämätöntä, että ihminen on ruumiillinen, tajuinen ja toimintakykyinen olento. Ruumiillisena se on, mitä se on, rajapinnan ympäristöstään erottama, elollinen kappale. Tässä edustetun perustavan näkökulman mukaan ihminen on aina keskellä maailmaa elävä olento. Mitä tahansa teemme, tai jätämme tekemättä, teemme näin maailmassa, toimimme voidessa menestyä vain sen tarjoamien vaihtoehtojen rajoissa. Ja tämä kaikki voi toteutua viime kädessä juuri *ruumiimme* välityksellä. Juuri se sitoo ihmisen maailmaan, niin että jos tämä sijaitseekin juuri tietyssä paikassa, siis juuri tietyssä kohdin maailmaa, niin juuri ruumiillisuutensa muodossa. Että me kykenemme muokkaamaan ympäristöämme, perustuu juuri ruumiillisuuteemme, ennen kaikkea käsiemme olemassaoloon ja toimintaan. Olla ihminen on yhtä kuin olla ihminen ennen kaikkea ruumiillisena olentona aineellisessa ympäristössä.

Että me ihmiset olemme meitä ympäröivään maailmaan sidottuja olentoja, käy ilmi jo tällä tasolla. Esimerkiksi kätemme ovat toki osa ruumistamme, siitä roikkuvat ulokkeet. Toisaalta voidaan todeta käsiemme tulevan käsiksi vasta työstettäessä ja käsiteltäessä maailmaa. Täten kädellisyytemme on erottamattomasti riippuvainen maailman käsilläolevuudesta.

Ruumiissa tapahtuu edelleenkin eriaisteisia toimintoja. Nämä voidaan jakaa käytännössä kolmeen eri osaan. *Autobiologinen aktiviteetti* koostuu elintoiminnoista, toisin sanoen toiminnoista, jotka pitävät yllä ihmisen elollisuutta. Voimme ajatella tässä vaikkapa verenkierrotoelimistön toimintaa, tai maksan tai munuaisten välttämätöntä työtä. *Esitajuinen aktiviteetti* viittaa niihin elimellisiin toimintoihin, jotka tuottavat ja ylläpitävät ihmisen tajuisuutta. Tässä on otettava huomioon ennen kaikkea aivot ja keskushermosto, unohtamatta kuitenkin sitä tosiasiaa, että esitajuinen kattaa tavalla tai toisella koko ruumiin. Lopulta *intentionaalinen aktiviteetti* tai *toiminta*, kuten me

sitä voimme luontevasti kutsua, koostuu inhimillisistä, ympäristöön kohdistuvista teoista. Samalla kun sen perustan muodostavat yksilön omat valinnat, on tämä toisaalta niiden suhteen esitajuisen itselleen antaman maailman armoilla. Tämä asettaa omat rajoituksensa yksilön vapaudelle, mistä kuitenkin tarkemmin enemmän tässä luvussa myöhemmin.

On ilmeistä, että kyseiset aktiviteetin ulottuvuudet ovat erottamattomasti *riippuvaisia toisistaan*. Esimerkiksi ilman autobiologista aktiviteettia ei ruumis voisi olla elollinen, eikä myöskään toimia. Päin vastoin sen tuhoutumisen seurauksena on välitön lamaantumisen – esitajuisen sekä intentionaalisen aktiviteetin loppu – sekä lopulta maatumisen. Mutta samalla autobiologinen aktiviteetti on riippuvainen esitajuisesta ja intentionaalisesta aktiviteetista. Jotta näet yksilön ruumis voisi pysyä tällä tasolla elossa, on toisaalta ruumiin kyettävä toimimaan maailmassa, toisin sanoen hankkimaan itselleen ravintoa ja nestettä, suojautumaan ulkomaailman uhkia vastaan ja niin edelleen. Koska ihminen on osaltaan laumaeläin, muodostaa myös inhimillinen kanssakäymisen osan ihmisen eloonjäännin edellyksiä. Yhdellä tasolla autobiologinen ja esitajuinen aktiviteetti tarvitsevat toisten ihmisten seuraa sinänsä, toisella tasolla yhdessä näiden kanssa tapahtuvaa, erikoistumiseen ja työnjakoon perustuvaa tuotantotoimintaa ja talouselämää. Tämä vain eräänä viitteenä itse aihepiiriin, toisin sanoen ruumiillisen aktiviteetin eri puoliin.

Ruumista on mahdollista manipuloida eri keinoin. Tähän kaiken on erikoistunut juuri lääketiede, pyrkien parantamaan ruumiin sairauksia vaikkapa lääkityksen tai leikkauksen keinoin. Hieman lievempänä, mutta silti samaa ryhmää edustavana esimerkkinä voidaan mainita vaikkapa fysioterapia, jossa manipulointi niin ikään kohdistuu ulkoapäin ruumiiseen. Toisaalta ruumiiseen on mahdollista vaikuttaa myös toisellakin tapaa, inhimillisen vuorovaikutuksen kautta. Toisen läsnäolo, sellaisena kuin yksilö sen kohtaa, heijastuu täten hänen olemassaolonsa ruumiilliseen perustaan. Olla ihminen on paitsi

olla oma itsensä, myös suhteessa tämän itsen ulkopuoliseen maailmaan.

Ajatelkaamme nyt esimerkiksi tilannetta, jossa se tai tuo pahaa aavistamaton henkilö tulee odottamatta uhatuksi aseella, epäilemättä tositaroituksella. Tämän kaltaisessa tilanteessa yksilön ruumiin toiminta muuttuu yllättäen: sydän alkaa lyödä voimakkaammin, adrenaliinin erityys kiihtyy ja niin edelleen. Tässä yksin se tapa, jolla toinen lähestyy yksilöä, riittää vaikuttamaan autobiologiseen ja esitajuiseen aktiviteettiin, sekä lopulta tavalla tai toisella myös yksilön varsinaiseen toimintaan. Mutta ei pidä ymmärtää, että tämä pitäisi paikkansa vain kielteisissä tapauksissa. Aivan samoin voivat myös ystävälliset ja lämpimät lähestymiset vaikuttaa ruumiin toimintoihin. Jos psykoterapia ja muu sen kaltainen, inhimilliseen vuorovaikutukseen perustuva, laadultaan dialoginen hoito voi vaikuttaa ihmiseen, niin juuri ruumiiseen – niin että sen mukanaan tuomat tunnekuohut taikka rauhallisemmatkin olotilat heijastelevat juuri esitajuisten aktiviteetin muutoksia. Mitä tämä kaikki merkitsee esimerkiksi psykosomaatiikan kannalta, siihen me tulemme perehtymään tarkemmin tuonnempana. Tätä ennen meidän on käsiteltävä hieman tarkemmin ihmisen perusulottuvuuksista toiseen, nimittäin ihmisolennon tajuisuuteen.

On huomattava, että ihmisruumis ei ole täydellinen, vaan *perustavasti viallinen*. Kuten tunnettua, ihminen on tullut ihmiseksi pitkän evoluutiohistorian seurauksena. Tämä on johtanut monen myönteisen piirteen kehittymiseen, aina eloonjäännin mukaisesti, mutta toisaalta jättänyt jälkeensä myös tiettyjä virheitä. Esimerkiksi viisaudenhampaat, umpisuoli tai sappirakko ovat tulehdusalttiita elimiä, joilla ei näytä olevan mitään mielekästä käyttöä, kuten näkyy vaikkapa siinä, että ne voidaan ongelmitta poistaa ruumiista. Mutta on huomattava, että usein juuri tiettyjä sukuja vaivaavat sairaudet voidaan nekin laskea seuraukseksi evoluutiohistoriasta. Että nämä viat eivät lankea tasaisesti kaikkien kesken, ei muuta miksikään, että ne ovat hinta, jonka ihmislaji joutuu maksamaan ihmiseksi tulemisestaan.

Maailma näyttäytyy ihmiselle mysteerien joukkona. Eräänä mysteerina voidaan mainita myös ihminen itse. Kaukaiset galaksit tuntuvat jäsentyvän helpommin ymmärryksen kohteiksi kuin ihminen itse - kuten asiaa käsittelevien teorioiden moninaisuus osoittaa. Teleskoopit paljastavat hämmästyttäviä asioita, mutta aivoista on vielä paljon selvittämättä.

Ennen muinoin oletettiin, että on olemassa jokin ruumiista erillinen psyykkinen järjestelmä. Sitten on oivallettu, että näin ei ole - että persoonallisuus ja aivot ovat yksi ja sama elementti. Toisaalta tämä taas ei merkitse sitä, etteikö tämä esitajuinen olisi osaltaan myös dynaaminen elementti. Ihminen on aivo-olentonakin ymmärrettävissä oleva, inhimillinen olento.

Käsillä oleva työ sisältää juuri johdatuksen erääseen jälkipsykologiseen ihmiskuvaan. Se sisältää esittelyn tekijänsä keskeisimmistä käsitteistä - muun muassa peruskokemuksesta ja elämäntavasta. Samalla kirja tarjoaa perusaineksia ihmisestä yleensäkin kiinnostuneelle. Sen lukeminen ei sellaisenaan edellytä aihetta koskevia ennakkotietoja.