



Tiedostamattoman merkitys

Aikamme haaste luovalle mielelle

Esittävän-taiteen
koulutusohjelma

Opinnäytetyö
6.5.2009

Krista Petäjäjärvi

Elämämme on se instrumentti, millä teemme kokeita totuuden kanssa.

Zen-mestari Thich Nhat Nahn

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	3
1.1	Minusta itsestäni	4
1.2	Ajatuksenvirtatekniikka	5
1.3	Lukutapa	5
2	TIETOINEN JA TIEDOSTAMATON MIELI	13
2.1	Freud	13
2.2	Jung.....	15
2.3	Kollektiivinen alitajunta	16
2.4	Arkkityypit	17
3	HILJAISUUS	21
3.1	Ohjattu ja ohjaamaton ajattelu	21
3.2	Hiljaisuus ja tiedostamaton.....	22
3.3	Äänekäs tyhjyys	22
3.4	Intuitio	23
4	JOHDATUS PELKOON.....	30
5	TIEDOSTAMISEN PROSESSI	31
5.1	Lapsuus.....	32
5.2	Tiedostamaton trauma.....	33
5.3	Unet.....	35
5.4	Trauman tunteminen	39
5.5	Hylätty minuus.....	40
5.6	Hylätyn minuuden palauttaminen.....	41
6	EGON DEFENSSEIT.....	47
6.1	Dissosiaatio.....	47
6.2	Tietoisuuden este	49
6.3	Egon mekaniikka	51
7	OLEMASSAOLON ÄÄRIVIIVAT	53
8	KOLLEKTIIVINEN DILEMMA.....	57
9	SUURI TYHJYYS	62
10	INDIVIDUAATIO: ITSEKSI RIISUUTUMINEN.....	63
11	MIELEN INTIIMI HAASTE.....	69
12	TIEDOSTAMATON, AIKAMME HAASTE	72
13	REFLEKTOINTIA	74

13.1	Prosessin lyhyt anatomia.....	74
13.2	Teatteri	75
13.3	Lopun tunnelma	75
14	LÄHTEET.....	78

1 JOHDANTO

Viime tingassa ennen kirjoitusprosessin alkua päätin sittenkin vielä kerran hylätä valitsemani opinnäytetyön aiheen. Haastavaksi muuttunut aihevalinta osui kohdille vasta sitten, kun oivalsin oikean lähtökohdan: miten voisin tehdä tulevasta kirjoitusprosessista itselleni mahdollisimman antoisan ja mielenkiintoisen?

Halusin laajentaa ymmärrystäni alitajunnasta. Halusin antaa itselleni mahdollisuuden tiedostaa itsestäni jotakin sellaista, mikä vielä tämän prosessin alkaessa oli itsessäni tiedostamatonta. Halusin tulla tietoiseksi vielä tiedostamattomista peloistani. Halusin antaa muodon sille, mikä estää minua olemasta kaikkea sitä, mitä kuitenkin todellisuudessa olen. Näistä (osittain tiedostamattomista) lähtökodista tämä työ sai alkunsa.

Lähdin siis suuntautumaan kohti tiedostamatonta. Työn edetessä huomasin sanoittavani sitä, mitä itse olin viimeisen vuosikymmenen aikana aloittanut: Tiedostamisen prosessin. Näissä kansissa on yksi tulokulma tiedostamiseen, yksi näkökulma mieleen. Kirjoitusprosessin myötä sanoitin sen, minkä olen aikaisemmin kokenut ja mitä koen edelleen: Tiedostamattomien pelkojen kohtaamisen. Olen vetänyt kulmat suoriksi summaamalla, että tiedostamatonta pelkoa on lopulta vain kahta laatua: Pelko, joka juontaa henkilöhistoriasta sekä pelko, joka juontaa olemassaolon

eksistentiaalisen rajattomuuden kauhusta. Tämä työ käsittelee näitä toistaan eroavia tiedostamattomia pelkoja, näiden pelkojen tiedostamista sekä sen merkitystä elämälle. Työ jakaantuukin näiden erilaisten tiedostamattomien pelkojen kautta kahteen erilaiseen osaan. Ensimmäinen osa on näkökulmaltaan psykologinen, kun taas jälkimmäinen osa on hengeltään filosofinen.

Teksti on pitkälti omaa ajattelua, oivallusta ja päätelmää – ja suhteessa omaan kokemukseen tiedostamattomien pelkojen kanssa. Vaikka ammennan näkemystäni ensisijaisesti omasta kokemuksesta uskon, että tiedostamattomat pelot ovat jotakin mikä liittyy ihmisyyteen *yleensä*. Vaikka meillä ihmisillä on hyvin erilaisia traumoja ja erilaisia kokemuksia elämän eksistentiaalisuudesta, on tiedostamattomiilla peloilla ja niiden vaikutuksilla yhtäläisyyksiä. Tämä työ onkin vain suppea johdatus aiheeseen, minkä parissa olisi syytä jatkaa työskentelyä. Teos ei siis ole tieteellinen näyttö, enneminkin avaus meitä jokaista koskevaan aiheeseen.

Olen lukenut prosessin ajan paljon lähdekirjallisuutta, mutta käytän lähdeviittauksia niukasti. Tämä johtuu enimmäkseen prosessin intiimistä luonteesta, mutta myös kokemattomuudestani lähdemateriaalin käyttäjänä. Lähdemateriaali on rikastuttanut omaa ajatteluani, olen siitä kiitollinen - ja pahoillani mahdollisista puutteista lähdeviitteissä. Lähdekirjallisuudesta haluan mainita erityisesti C.G.Jungin. Jungin havainnot ja päätelmät tiedostamattomasta ovat oleellisesti tukeneet omaa ymmärrystäni.

1.1 Minusta itsestäni

Olen jo pitkään ollut kiinnostunut olemassaolon perimmäisistä kysymyksistä, sen olennaisimmista haasteista. Minulla on jo teinistä lähtien ollut tunne, että ymmärrän jotakin tästä olemassaolon näkymättömästä ulottuvuudesta. Myös perhetaustani vaikuttaa siihen, että olen päätenyt pitkäjänteisesti kontemproimaan tiedostamatonta. Vanhempieni kristillinen kiihko oli syntyessäni jo sopivasti laantunut ja uskon, että tämä ”kiihkouskonnollinen jälkilöyly” on ollut hyvin hedelmällinen kasvualusta. Pelto kynnettiin, mutta sain itse valita mitä siihen istuttaisin. Sain siis lapsuudesta mukaani kiitettävät eväät filosofian ja mystiikan pariin taipuvan luonteeni toteuttamiseen.

Lapsuuden vaikutuksista on vielä mainittava perusturvallisuus minkä ympäröimänä olen saanut kasvaa. Lähtökohdat tiedostamattoman kohtaamiseksi luodaan jo lapsuudessa – aihe, jota käsittelen lyhyesti luvussa viisi.

1.2 Ajatuksenvirtatekniikka

Kun lähtökohtana on alitajunnan kohtaaminen on välttämätönä löytää keino minkä avulla löytää vuorovaikutus tiedostamattoman kanssa. Otin avukseni tekniikan nimeltä ajatuksenvirtatekniikka. Ensimmäiset kuukaudet kirjoitin ainoastaan tämän alitajuisen ajattelun ohjaamana ("sessioita" oli keskimäärin yksi viikossa, yhteensä noin tusina, kestoltaan 15-90 minuuttia ja tuottivat yhden tai maksimissaan kaksi tekstikokonaisuutta) Vasta tämän alitajuisen prosessin jälkeen luin ajatuksenvirtasessioiden tuotokset ja aloin luomaan tiedostamattomalle rationaalista viitekehystä (puran prosessia hieman yksityiskohtaisemmin luvussa 13).

Ajatuksenvirran kirjoittaminen on taukoamatonta kirjoittamista. Tärkeätä tekniikassa on vain se, ettei kirjoitus pysähdy. Tekniikan arvo on siinä, että kirjoittamisen tulosta on mahdoton ennakoida. Rationaalinen mieli ei yksinkertaisesti ehdi ohjailemaan ja sensuroimaan tekstiä. Hyvin nopeasti ennakoiva ajattelu väistyy ja jokin tiedostamattomampi tulee näkyviin. Olen hieman muokannut alitajuisen tekstivirtojen kieliasua luettavammaksi, mutta niiden varsinaiseen sisältöön en ole kajonnut.

On tietenkin mahdotonta tietää, kuinka paljon opinnäytetyön julkinen luonne vaikutti alitajuisen tekstivirran sisältöön. Aavistan, että opinnäytetyöhön liittyvä tavoitteellisuus vaikutti positiivisesti prosessin intensiteettiin. Alitajuiset sessiot tuottivat jonkinlaisen alun ja lopun, ja muodostivat yhtenäisen kokonaisuuden, matkan. Tällaista määrätietoisuutta ei välttämättä olisi syntynyt, ilman lopputyön vaatimaa ryhdikkyyttä.

1.3 Lukutapa

Työ on laaja ja pyydän pitkämielisyyttä. Ja koska kirjoitettavaa on ollut paljon ja aikaa vain vähän, esiintyy työssä huolimattomuus- ja kielivirheitä. On myös vaikeaa sanallistaa jotakin sellaista, minkä luonne on käsitteiden ulkopuolella, joka on itsessään sanojen ja määritelmien tavoittamattomissa. Siksi haastankin lukijan sisäisellä tiedollaan täydentämään sen, mikä väistämättä jää tämän kirjallisen yritykseni ja olemassaolon välille. Kehotan myös tietoisuuteen siitä, miten tämä tila todella täyttyy: tiedostamattomasti reagoiden vai tietoisemman pohdinnan kautta? Tämä työ olkoon empiirinen koe sille, mitä yritän havainnoida: Miten tietoisuus käsittelee informaatiota – ja erityisesti jollakin lailla vaarallista materiaalia.

Vaarallinen teos on siksi, että se käsittelee sellaista aihepiiriä, joka aktivoi lukijan oman suhteen pelkoon. Teos, joka käsittelee tiedostamatonta ja siihen liittyvää pelkoa, aktivoi myös lukijan suhteen tiedostamattomaan. Jokaisella on jonkinlainen suhde tiedostamattomaan, suhde perimmäisyyteen, suhde siihen liittyviin pelkoihin. Lukukokemus suodattuakin väistämättä lukijan omien tiedostamattomien pelkojen kautta, asia, mikä on hyvä tiedostaa!

Ajatuksenvirtatekniikalla toteutetut kirjoitukset ovat (lähes poikkeuksetta) sijoitettu lukujen väleihin neljänä suurempana kokonaisuutena. Olen numeroinut nämä rykelmät roomalaisin numeroin yhdestä neljään. Erotat ajatuksenvirta-osuudet muusta kirjoituksesta myös niiden fontin, kurssiivin, koon ja värin avulla. Pitkä viiva ajatuksenvirtatekstien välissä erottaa eri sessioiden tuotokset toisistaan. Helpottaakseni lukemista olen jälkikäteen hieman korjannut ajatuksenvirran kieliasua ja nimennyt alitajuisten dialogien hahmoja silloin, kun se on tuntunut mahdolliselta. Antoisaa lukukokemusta!

Helsingissä 18.1.2010,
Krista Petäjäjärvi

1

(Stockmannin ravintolan nurkkapöydässä yritän asennoitua tehtävään. Aloittaa jotain uutta ja samalla jollain lailla ymmärtää, miksi olen nyt juuri tässä. Olen ilmeisestikin valinnut itselleni ympäristön, jonka ärsyketulva on jatkuva ja hallitsematon. Ehkä saan tilasta väkevyyttä paneutua omaan maailmaani, mennä sanoihin. Ehkä uskallan upottautua.

Olen ollut jo joitain tunteja hermostunut. Olen astumassa epävarmalle maaperälle, enkä tiedä miksi olen valinnut tämän tien. Tiedän kuitenkin, että haluan kulkea tästä ovesta. Haluan upota sanojen kautta itseäni, löytää sieltä uusia avaimia itseni ymmärtämiseksi, nähdä vielä näkymättömät esteet ja kulkea niiden yli.

Olo on levottomuudesta huolimatta hyvä ja luottavainen. Tuleekohan aika pitkäksi? Vai meneekö se nopeasti? Ehdinkö ahdistua? uskallanko antaa periksi ja todella vain antaa sanojen kirjoittautua? Haluanko loputtomasti sensuroida itseäni ja kirjoittaa pikkunokkelaa ja salonkikelpoista muka-kiinnostavaa, mutta jo tuhannesti läpimietittyä tajunnanvirtaa? Virtaa, joka on jo menettänyt virtavuutensa ja muuttunut pelkäksi sanojen järjestelyksi. Kahvilan mummut istuvat jouten. Nyt minä aloitan tehtäväni; 20 minuuttia katkeamatonta tajunnanvirtaa.)

Näin sitä sitten aloitettiin se mistä on jo pitkään ollut puhetta ja pohdintaa. Heti ensimmäiseksi tulee huomio siitä, että olen tehnyt tätä aikaisemmin vain kirjoittamalla käsini, mutta nyt kone sanelee tahdini. Vaikka oikeastaanhan se olen kuitenkin minä, tai jokin osa minussa, joka valitsee suunnan mitä seurata. Haluan seurata vapautta, uutta ja tulevaa, enkä jotain jo nähtyä ja koettua. Turvallinen, joskin tyylikäskin representaatio elämästä ei ole minun paikkani. Se ei kiinnosta tarpeeksi.

Minun paikkani on jossakin muualla. Juuri nyt se on tämän koneen ääressä, muuttaen minutkin pieneksi koneeksi, joka alituiseen vain painelee nappeja ja seuraa miten ruudulla tapahtuu pientä jatkuvoa.

Mielessä mukava rentoutuminen, joka välillä katkeaa kun tulee töks ja silloin ehtii pikkasen ennakoimaan seuraavaa sanaa. Ehkä tämä on sittenkin rytmien haltuunottoa, mielen taivutusta tiettyyn rytmiiin tai sitten vain rytmille antautumista. Tapahtumaa, missä sanat ja mieli niiden edessä riisutaan ennakoinnin aseista ja turvaverkkojen puristuksesta. Tämä laskee laskee ja vie jonnekin paljon mielenkiintoisempaan...

Tunnen olevani tienristeyksessä, missä pykälät valitaan ja uskallusta kysytään: Mitä minä haluan? Mille annan periksi ja mistä haluan pitää kiinni? Entä mitä tapahtuu, jos haluankin olla pitämättä kiinni mistään? Mitä jos haluan vain seurata tapahtumaa, kuin olisin itseni ulkopuolella. Näin myöskin irtaantua vastuusta, en enää kannan sitä mukanaani.

Jos näkisin maiseman se olisi kalliainen ja usvainen meri, joka näyttäytyy katsojalleen vain muutaman metrin kerrallaan. Kuka minusta pitää kiinni jos päätänkin pistää pääni vedenpinnan alapuolelle?

Jumalauta että se kutsuukin. Vesi. Ei siis ole mitään muuta suuntaa kuin mennä, antaa otsan laskeutua veden alle, olla kokonaan jossain muualla. Täällä rytmieni rauhoittuu ja voin olla kiireettä, aika ei päde vedessä. Voin katsella sinisenharmaata vettä ja vain lillua. Jonkinlainen juoksu näyttää päättyneen, nyt voin hengähtää. (Ennakointi tai muu mielen ylimääräinen sekoilu ei vaivaa minua nimeksikään). Täällä olen enkä muuta voi. Ehkä olen menemättä mihinkään ja odotan että minut viedään:

Milkoista vedetään vertikaalissa suoraa tietä alaspäin! Täällä on mustempaa ja kylmempää, mutta Ahdin valtakunnassa on silti hyvä olla. En tiedä sanooko joku minulle jotakin? Yritän kuunnella. Ne sanovat: "Ole ihan hiljaa, shhhhhh, shhhhhhhhhhhhh." Tekisi mieli laittaa silmät kiinni, mutta en voi. Yritän olla yhä hiljempää, enkä ole yksin. Minut vastaanotetaan lämmöllä, eikä siltikään ketään näy missään, eikä missään sanota mitään. Minä vain uppoan tänne, lillun ja olen aivan hiljaa ja jouten. Aivan hiljaa. Tahdon pyytää pääseväni syvemmälle: Viekää minut syvemmälle.

Kun olen valmis ja hiljaisuus on asuttanut huoneeni, annan sen tehdä kotinsa minuun. Silloin voin avata ikkunat ja valo kulkee edestakaisin lävitseni. Haluan, haluan olla näin. Tässä hiljaisuudessa, tuntea sen kehossani, kirjoittaessani ja veden alla ollessani. Samalla näen edessäni pitkät hiukset hulmuten silkin lailla veden voimasta. Mitä muita voimia täällä vallitsee? Haluan lähestyä niitä kaikkia. Kotini, tämä naisenkehoon rakennettu kotini, ajelehtii kohti jotain pysyvämpää.

Mielikuva katosi, se sulkeutui edestäni. Nainen käpertyi kasaan pienen simpukan sisään. Se on iso mies joka nostaa sen kämmenelleen. Mies houkuttelee tuon kyhjäyttävän naisen, peukaloisen kuorestaan. Mies on lempeä ja sen silmät ovat suuret. Ei ole mitään syytä olla kuoriutumatta.

Kuoreni halkeaa ja muutun jälleen kokooni oikeaksi. Muutun jumalattareksi, jonka silmät palavat halusta ja maailman rovioista. Hänet tuo mies halusi herättää, tämän tummasilmäisen jumalattaren, ainoan naisen josta olisi häntä rakastamaan. Muut ovat tyttäriä nauttien isästään, mutta tämä jättiläinen haluaa nauttia Naisesta. Apua, tämähän menee eroottiseksi, mutta annan sen vain tapahtua, haluan nähdä miten mies koskee jumalattartaan, kasvattaa tämän halullaan suuremmaksi. Naiseksi, joka antautuu ja antaa miehen uppoutua lihaansa, kourien ja nauttien hänen rinnoista. Rintoja ahmii mies ei saa tarpeekseen. Nainen on kaunis. Hän on jumalatar ja lohikäärme, antaen selkänsä taipua suurelle kaarelle. Jumalatar antaa miehen tulla kaikkiiin hänen huoneisiinsa, hän antaa halun ja intohimon läpäistä, hän antaa maailman voiman viedä tämän mukanaan. Mikä ihana mies ja jumalatar...sanoinkuvaamaton.

Miten me tänne tulimmekaan ja voimmeko koskaan päästä vielä pidemmälle? Voimmeko mennä kohti tulta? Viekkää minut tulen luo.

Se tuli ei ole vain naisen tuli, vaikkeä sen tietenkin tunnenkin paremmiin. Se on myös miehen tuli, se on polte. Nuotio mistä kaikki on kotoisin ja mihin kaikki lopulta palaa. Minä haluan palata siihen tuleen! Tulee tulee, tuntea poltteen ja antaa sen polttaa turhuus pois. Haluan antaa minuuden pintakerrosten kärventyä, ulkoa opitut fraasit ja päälleliimatut kuvat. Ne eivät ole kuvia minusta, ne ovat tämän ajan kuvia ja muiden heijastuksia omasta kuvastaan.

Minä en ole niissä kuvissa, minä olen tulella, täältä voi minut tarvittaessa hakea.

Jos olisin kukka leijuaisin vedenpinnan päällä. Jos olisin taivaassa olisin pilvi. Jos olisin runoilija jatkaisin näin, mutta koska en ole kutsun elämän rytmiä, joka vapauttaa minut tyhjänpäiväisistä haluista. Sulkee ylimääräiset silmäparit, ne jotka tarkkailevat rajanylityskohdissa.

Minulle riittää silmät, jotka kääntyvät sisäänpäin. Kääntykää kaikki silmäni sisäänpäin ja uskaltautukaa syvemmälle, ohii sydämen ja tykytyksen! Menkää kammioihin katsomaan seinämaalauksia, jotka puhuvat ikiaikaisten ihmisen kieltä. Alitajunnan ulvontaa, sanatonta puhetta, kieltä jota jokainen ymmärtää, mutta moni leikkii kuuroa ja välttelee kuulemasta.

Huhuu, onko joku kotona vai olenko jälleen tienristeyksessä? Haluan mennä tuonne: Yhä ahtaampaan ja pimeämpään luolaan, sinne mistä ei kuulu puheensorinaa, siellä on vain painava hiljaisuus. Lähdän kohti luolaa, enkä tahdo ottaa lyhtyä mukaani. Haluan vain avartaa silmäni pimeydelle. Muistaa että olen myöskin kissa, joka näkee ihan hyvin pimeässä.

Näen ilmaa, joka tarkastellessa leijuu muodostelmassa. Hiljainen tanssi. Tässä on ilman henkiä, jotka voi nähdä sekä hyvässä että pahassa. Valitsen ensimmäisen, sillä en halua jäädä takertumaan niihin. Tahdon jatkaa matkaa niiden kanssa, tietäen etten ole yksin vaan hyvässä seurassa. Nämä piketuruiset lankamaiset ilman henget johdattavat minut eteenpäin. Ilma on vieläkin pimeämpää kuin hetki sitten, mutta sitten alkaa jo valjeta. Rytmii haluaa hidastua, ilma on kirkasta ja henget liikkeessä. Ihminen oppii näkemään paremmin.

Minulle ilmestyy ovi. Se kutsuu minua, tietenkin. Ovi hikoilee ja sen väljät ovenkarmit paljastavat vain lisää pimeyttä. Aavistelen myös seuraa. Ovi on avattava, mutta kahvaa ei ole missään, joten työnnän oven auki.

Ovi narahtaa painavana, mutta toivottaa minut kuitenkin tervetulleeksi. Henget jäävät taakseni ja jatkan matkaa yksin. Taas on pimeää, paljon pimeämpää kuin aikaisemmin. Kuljen kuin heikoilla jäillä, rasahdukset kaikuivat murtaen hiljaisuuden. Minua kuunnellaan monilta eri tahoilta, täällä on paljon kaikkea. Tänne ei eksytä, tänne tullaan vain ovia aukaisemalla.

Tapahtuu periksiänto:

Annan periksi.

Kaikelle.

Annan periksi kaikelle.

En ole eksynyt, olen löytänyt. Rytmä hidastuu, keho valpastuu, pää hiljenee ja kaikki tapahtuu kirkkaasti ja selkeästi. Täällä minua ei enää tarvita mihinkään, täällä minuutta ei enää ole olemassakaan. (Pelko kävi kääntymässä, ilmoittamassa olemassaolostaan. Annoin sen olla ja annoin itseni silti mennä).

Kertokaa tarinanne minun kauttani. Kertokaa mitä haluatte, minä annan sormieni seurata teitä. Kertokaa – kertokaa! Minä houkuttelen ja käsken, olenhan jo täällä! Odottamassa.

Odottamassa.

Jokin johdattelee rappukäytävään ja kuljemme sitä vauhdilla alaspäin. Tällaiset portaat olen nähnyt aikaisemminkin (niitä kierretään pitkään, kunnes tullaan perille uuteen maisemaan.) Minä haluaisin

istua portaalle ja odottaa vielä vähän, odottaa että minut lempeästi ohjataan vielä alaspäin. Rappukäytävä ei ole oleilua varten.

Tulen perille ja maisema imaisee minut käytävältä mereen. Täällä on siis vettä, taas vettä. Olenko pettynyt? En haluaisi olla mitään. Haluan olla vain vedessä ja vaihti. Rytmii antaa minulle siunaa löytää tämä uusi vetinen olomuotoni.

(Jokin minussa haluaisi jälleen vetäytyä käppyrään simpukan sisään, mutta minähän olin jo kerran siellä. Joten annan simpukan kuoren hajota ympäriltäni ja lupaan antaa myöhemmin huomioni tuolle Käppyrä-Liisalle).

Suuri ja vahva virta kuljettaa minua, enkä ole yksin.
veden jumalat, henget, kalat ja aallot seuraavat kulkuani.
Ne voimistavat sitä siunaten minut ja matkani.
Mennään aaltojen päällä,
vesi kuohuu ja minä kiidän sen kaiken keskellä.

Minä ilman minuutta,
pelkkänä vaahtopäänä,
henkenä kaikkialla
- ja kaiken päällä!

2 TIETOINEN JA TIEDOSTAMATON MIELI

Tiedostamaton mieli on eksaktissa tieteessä suhteellisen uusi tutkimusalue. Sigmund Freud toi vasta 1910-luvulla tiedostamattoman mielen osaksi länsimaista ihmiskäsitystä. Tiedostamattoman mielen lyhyt länsimainen tutkimushistoria kertoo kuitenkin enemmän länsimaisen ihmiskuvan nuoruudesta, kuin tiedostamattoman mielen olemassaolon historiasta. Kautta ihmisen historian on tiedostamaton näyttäytynyt taruissa, myyteissä, taiteessa ja symboliikassa. Luonnonuskonnoissa tiedostamaton on vahvasti läsnäolevaa: shamaanit ja profeetat ammentavat juuri tiedostamattomasta, tuoden viisautensa yhteisön tietoisuuteen. Sivistynyt länsimainen ihminen tuntee tiedostamatonta yhä hyvin pintapuolisesti. Kuitenkin arvioidaan, että jopa 99 prosenttia aivojen toiminnasta saattaa olla tiedostamatonta¹. Siten ihmisen tietoisuus on kuin kapea raitio tie sitä ympäröivässä tuntemattomassa.

Tiedostamaton mieli jakaantuu psykologisena tutkimuskohteena kahteen osaluokkaan: alitajunta ja kollektiivinen alitajunta. Tutkimuskohteista ensimmäinen on psykologisesti tunnustettu osa psyykettä, ja sen merkitys esimerkiksi terapiatyössä on kiistaton. Kollektiivisen alitajunnan olemassaolo on sen sijaan alati uinuva dilemma, mysteeri, jonka olemassaolo tai olemattomuus on siirtynyt psykologiasta mystiikkaan.

2.1 Freud

Sigmund Freud (1856-1939) hahmotteli ihmismielen psyykkiset ääri- ja piilotajunta. Freudin elämäntyö psyyken määrittelijänä loi pohjaa ihmisen psykologiselle ymmärrykselle. Freud oli ensimmäinen tutkija, joka jakoi psyyken tietoiseen ja tiedostamattomaan mieleen. Freudin merkittävin tieteellinen löytö oli *piilotajunta*, jota nimitettiin myös alitajunnaksi tai tiedostamattomaksi. Freudin radikaalit teoriat mullistivat koko psykologisen tieteenalan - ja loi uuden tieteenhaaran, *syvyyopsykologian*. (Wilson 1984, 59.) Freudin myötä alkoi länsimaisella psykologialla aivan uusi aikakausi ja

¹ Helsingin Sanomat - Elämä&Terveys - 17.9.2007.

psykyen voitiin havaita: mieli on kuin valtameri, jonka pinnalle heijastuu auringon säteet. Tämän merenpinnan alla on jotain tuntematonta: Tiedostamaton mieli.

Freudin mukaan alitajunta on kaikki sellainen ihmisessä ja ihmisyydessä, mitä ihminen tietoisessa mielessään vastustaa. Jos tietoinen mieli pyrkii järjestämään kaaosta, niin alitajunta on psykologinen epäjärjestys. Alitajunnassa on kaikki sellainen materiaali, mitä ihminen jostain syystä ei voi vastaanottaa osaksi tietoisuutta. Tietoisuus on tahdolla vaikutettavissa, mutta alitajunta ei ole tahdon vaikutuksen alainen. Alitajunta on kuitenkin aina suhteessa tietoiseen mieleen.

Freudin mukaan lapsuudenkokemukset vaikuttavat kokonaisvaltaisesti hänen aikuis-iän käyttäytymiseen. Torjutuilla tunteilla ja tapahtumilla oli Freudin mukaan kausallinen suhde psykyen terveyteen. Freudin mukaan ihminen torjuu hyvin aktiivisesti tiedostamattoman mielen lähettämiä kuvia ja ideoita, freudilaisen ihmiskäsityksen mukaan tämä alitajuisten viestien torjunta on merkittävä osa psyykkistä tasapainoa ja toimintaa. Alitajuntaa tutkiessaan Freud kehittäikin psykoanalyysin, menetelmän, minkä avulla tiedostamaton psyykinen materiaali tuodaan osaksi tietoisesta mieltä. Yhä edelleen psykoterapian ensisijaisia tavoitteita on tuoda tiedostamaton materiaali osaksi tietoisuutta. (Hakala 2002, 95).

Freudin elämäntyönä oli tuoda näkyväksi ihmisen psykyen ja tietoisuuden syvyys, teko, joka oli eräänlainen psykologian kopernikaaninen vallankumous. Freudin myötä länsimainen ihminen otti askeleen kohti *tietoisuutta ihmisenä olemisen tiedostamattomasta olevaisuudesta*.

Toinen merkittävä piilotajunnan tutkija on Freudin oppipoika, sveitsiläinen Carl Gustav Jung (1875-1961). Vaikka opettajan ja oppilaan tiet erkanivat, rakentuu Jungin ajattelu Freudin elämäntyön varaan. Kun Freud keskittyi tutkimaan tiedostamatonta ihmisen yksityisenä tietovarastona, jatkoi Jung tutkimusmatkaansa kollektiiviseen alitajuntaan.

Tuskin kukaan psykologian tutkija herättää yhtä paljon ihailua ja vastustusta kuin Jung. Jungin tieteellinen vakuuttavuus (kollektiivisen alitajunnan tutkijana) on ristiriitaista ja subjektiivisen ymmärryksen varassa. Kognitiivinen psykologia hyväksyy Jungin tutkimukset alitajunnan olemuksesta, mutta tutkimustulokset kollektiivisen alitajunnan olemassaolosta ovat kiistanalaisia. Psykologian tutkijana Jung mielletään myös

loikkariksi, joka harhautui ”objektiivisen tieteen polulta” subjektiivisten kokemusten pariin. Jung itse koki olevansa *sieluntohtori*, joka tutkii nimenomaan sielun objektiivista luontoa, käyttäen tutkimuskohteena omaa alitajuntaansa. Jung loi alitajunnalle ääriviivoja, hahmotteli sen tavanomaisia piirteitä ja hahmotteli tiedostamattoman kollektiivista olemusta.

Jungin ja Freudin näkemykset alitajunnasta poikkesivat toisistaan: Freudille alitajunta oli psyykinen romuvarasto, kun Jungille alitajunta oli myös itse uutta synnyttävä ja luova mieli. Tämä uutta luova psyykinen toiminta oli Jungille merkittävä oivallus. (Wilson 1984, 67-69.)

2.2 Jung

Uni oli Jungin tärkein alitajunnan kohtaamispaikka. Vuonna 1909 Jung törmäsi johonkin, mitä hän päätyi kutsumaan nimellä *kollektiivinen piilotajunta*. Tutustuminen kollektiiviseen piilotajuntaan alkoi unesta.

Tässä merkintekevässä unessa Jung vaelsi omassa kodissaan, jonka alimmasta kerroksesta löytyi jotakin aikaisemmin havaitsematonta. Talon kellarikerroksessa oli raskas ovi, jonka takaa avautui kiviportaikko. Nämä portaat johtivat ensin kaariholvien kattamaan huoneeseen, jonka uumenista avautui vielä toinen portaikko. Näitä portaita laskeutumalla Jung tuli kallioluolaan, joka oli täynnä jäänteitä alkukantaisista kulttuureista. Talo on tunnetusti psyyken symboli ja tämän unen myötä Jungille syntyi ajatus siitä, että psyykessä on mahdollisesti jotakin, jonka ilmentyminen on kollektiivista. (Jung 1985, 176-180.)

Jungin mukaan kollektiivinen tiedostamaton mieli ei heijasta ainoastaan persoonaa, vaan hänessä olevaa, itsestä riippumatonta inhimillistä olemusta. Kollektiivisen alitajunnan sisältö ei ole ainutkertaista, vaan yleistä ja kaikkialla esiintyvää. Tämä psyykeen kollektiivisen eksistenssin ilmentymä oli Jungin suurin löytö, jotain mistä muodostui hänen elämäntyönsä. (Jung 1984, 441.)

2.3 Kollektiivinen alitajunta

Jungilaisessa psykologiassa psyyke koostuu tietoisesta mielen, egon, lisäksi persoonallisesta ja kollektiivisesta alitajunnasta. Kollektiivinen alitajuinen aines koostuu Jungin mukaan edeltävien sukupolvien kokemusvarastoista. *Kollektiivinen alitajunta on psyykessä sijaitsevaa syvää hiljaista tietoa inhimillisen eksistenssin olemuksesta.*

Otan esimerkin omasta elämästäni. Esikoiseni Felix oli vain muutaman kuukauden ikäinen ja muistan kuinka tätä pientä poikaa katsoessani mietin, että ihminen syntyessään todella on kuin *tabula rasa*, tyhjä taulu. Pohdiskelin, että Felix olisi voinut syntyä mille planeetalle tahansa, minkäläisten olentojen pariin hyvänsä - ja kasvanut tähän tarjolla olevaan malliin maailmasta ja olemassaolosta. Myöhemmin tematiikkaa pohtiessani mietin, että ihminen ei kuitenkaan koskaan ole aivan *tabula rasa*. Ihmisellä on sekä biologinen – että alitajuinen ymmärrys omasta ihmisyydestään.

Samalla tavalla kuin esimerkiksi sudenpoikanen voi tunnistaa itsensä jo syntyessään sudeksi ja toimia lajityypilleen ominaisella tavalla, tunnistaa, ja toteuttaa, ihminen omaa lajiperintönsä. Ihmiseen sisäänrakennettu tieto ihmisyydestään ei jungilaisen käsityksen mukaan ole ainoastaan geenien määrittelemä selviytymismalli, vaan sisältää myös ihmisyyden olemassaolon perimmäisen olemuksen. *Ihmisyiden olemassaolon tietous on meissä sisäänrakennettuna.*

Kollektiivinen alitajunta näyttäytyi Jungille paitsi unessa, mutta myös aktiivisen mielikuvituksen avulla. Tämä tekniikka on täysin verrattavissa ajatuksenvirtatekniikkaan, myös sen päämääränä on tuoda tiedostamaton materiaali osaksi tietoisesta mielestä. Jung laajensi aktiivisen mielikuvituksen avulla ymmärrystään psyyken todellisuudesta, siitä muodostui alitajuinen kommunikaatioväline. Aktiivinen mielikuvitus oli Jungille hyvin merkittävä tekniikka ja tiedostamattoman tutkimusväline. Tekniikan oivaltaminen olikin Jungin mielestä hänen suurimpia läpimurtojaan. Aktiivinen mielikuvitus on vuorovaikutusta tiedostamattoman ja tietoisesta mielen välillä. (Wilson 1984, 91.)

Kollektiivinen alitajunta on luonteeltaan yleinen ja persoonasta riippumaton. Aktiivinen mielikuvitus mahdollistaa kommunikaation kollektiiviseen alitajuntaan. Kollektiivinen alitajuinen aines vaatii kuitenkin jonkun muodon jotta se voi ilmentyä tämän tekniikan

avulla. Sekä itselläni että Jungilla on kokemus siitä, että aktiivisen mielikuvituksen avulla syntyy vuorovaikutus arkkityyppisten hahmojen kanssa. Kollektiivinen alitajunta tarvitsee persoonallisia ominaisuuksia, jotta vuorovaikutus on tässä muodossa mahdollinen.

Kun tietoisien ja tiedostamattoman mielen välille muodostuu aktiivinen vuorovaikutus ovat arkkityypit jopa välttämättömiä. Arkkityyppien kautta muodoton löytää muodon, minkä kautta vuorovaikuttaa. Muodon välttämättömyys johtaa ajatukseen siitä, että arkkityypit ovat kollektiivisen tiedostamattoman rajapinnassa mahdollistaen vuorovaikutuksen. *Arkkityyppi on tiedostamattomasta tietoisuuteen siirtyvää kokemusta ihmisyyden kollektiivisesta olemuksesta.*

2.4 Arkkityypit

Aktiivista mielikuvitusta harjoittaessaan Jung kohtasi hahmoja, joiden kanssa hän pystyi verbaaliseen dialogiin. Hahmojen olemus oli Jungin mukaan jotakin, mikä ei ole persoonan heijastusta, vaan syvempien ihmisyyden tunteiden muotoja. Arkkityypit ovat yleismaailmallisia ja kaikille ihmisille yhteisiä. *Arkkityyppien kautta tiedostamaton viestii kollektiivista tietoa ihmisyyden olemuksesta, ihmisyydestä, mikä toteutuu muuttumattomana meissä ja meitä edeltäneissä sukupolvissa.*

Arkkityypit kuvaavat ihmisen ydintä, syviä inhimillisiä rooleja ja kollektiivista ihmisyyttä. Alitajunnassa on inhimillinen samankaltaisuutemme; ihmisuus joka on riippumaton ajasta, kulttuurista ja olosuhteista. Arkkityypit esiintyvät tunnistettavasti myyteissä, saduissa ja uskonnollisissa kertomuksissa, kreikkalaisessa mytologiassa kuin nykyelokuvassakin. Jungille arkkityyppien kohtaaminen oli erityisen tärkeää silloin, kun hän yritti hahmottaa kollektiivisen alitajunnan peruspiirteitä.

Filemon ja muut fantasiahahmot saivat minut ratkaisevalla tavalla oivaltamaan, että sielussa on asioita, joita minä en luo vaan jotka luovat itse itsensä ja joilla on oma elämänsä. Filemon edusti voimaa, joka en ollut minä itse. Kävin hänen kanssaan fantasiakeskusteluja, ja hän puhui sellaista, mitä minä en ollut tietoisesti ajatellut. Saatoin selvästi panna merkille, että puhuja oli hän eikä minä. --- Näin hän sai minut vähitellen tajuamaan psyykkisen objektiivisuuden "sielun todellisuuden". (Jung 1985, 201-202.)

Kollektiivisuus tapahtuu psyydessä, mutta se ei synny vain siitä. Jungin mukaan arkkityypit muotoutuvat mielestä ja olemassaolon luonnosta: ne ovat vaistomaisen toiminnan muotoja (Jung 1982, 180). Arkkityypistä käytetään myös nimeä *vaistoihminen*. Arkkityyppeihin liitetään ihmisen tiedostamattomat vietit, jotka kuvaavat villiä ja vapaata ihmisyyttä, ihmistä vailla "ihmisen maailmaa". Myös julistava ja mahtipontinen kieli on arkkityypeille ominaista, piirre, joka oli Jungin mielestä rasittava ja vaikeutti työskentelyä arkkityyppien kanssa.

Myös ihmisessä oleva tiedostamaton eläimellisyys ja seksuaalisuus ilmenee arkkityypisessä muodossa.: *Anima* ja *Animus*. Freud ja Jung olivat yhtä mieltä ihmisen biseksuaalisuudesta sukupuolisena lähtökohtana, mutta koska olemme sidottuja sukupuoleemme, varastoimme tiedostamattomassa mielessä itsestämme puuttuvaa sukupuolta. Naisen tiedostamattomassa mielessä sijaitsee maskuliini seksuaalinen arkkityyppi *animus*, miehen tiedostamattomassa mielessä on feminiininen *anima*.

Kokemukseni mukaan tiedostamaton seksuaalinen voima on jotakin sellaista, mikä ilmenee hyvin herkästi, kun tiedostamattomalle materiaalille annetaan mahdollisuus tulla näkyviin. Tässä siitä yksi esimerkki:

Naiseuteni pehmenee ja kutsuvasti huokailee. Se haluaa syötävää, se haluaa seikkailla. Sen seinät vuotavat märkää iloa ja halu houkuttelee peremmälle. Onkalot mutkuttelevat ja pehmeä vaaleanpunainen liha ympäröi kulkijan. Seinät huokailevat yhä voimakkaammin, tempaisevat tulijan peremmälle.

Perillä asuu jumalatar, tämän valtakunnan lempeä mutta väkevä hallitsijatar. Hänen hiuksensa leijailevat huoneessa, joka on tulvillaan elämän alkua. Olemme alkulähteellä missä jumalatar virvoittaa kuluneimmankin vieransa. Tervehdyttää ja herättää eloon.

Minä: Mikä aiheemme on?

Jumalatar: Jumalatar naisessa, halun ja elämänalun perimmäinen koti.

M: On totta, että minun on vaikea kirjoittaa tästä aiheesta, joka on niin kehollinen. vastaanotan viestisi enemmän kehossa ja vähemmän päässä.

J: On kuitenkin hyvä, että keskustelemme myös näin. Kasvotusten.

M: Sinulla on kauniit kasvot. Lempeät ja villit.

J: Sinun kasvosí ovat kasvojesí takana, olet päässä, joten näen vain kuoren siitä kuka todella olet. Minä annan kaiken näkyä, eikä päähäni jää paljoakaan salaan.

M: Olen viime aikoina erinäisin keinoin hakeutunut läheisyyteesi. Tarkkailen maailmaa näkien suhteen jumalaan ja jumalattaren katkenneen. Olemme seksuaalisia torsoja, ammentaen vain pienen määrän siitä voimasta mikä on tarjolla.

Tunnen että jokin yhteys rakoilee. Ei sinun vaan minun ja sormieni välillä. On vaikeata pitää ajatusta ja rytmiä yllä.

J: Anna itsellesi lupa löytää uusi tapa kirjoittaa. Ehkä aikaisemmin hyväksi todettu ei sovellu nyt tähän. Sulje silmät hetkeksi.

M: Annan sinun viettelä minut.

Houkuttelet minut sänkyyn. Olemme siellä polvillamme, enkä löydä sanoja joilla kuvata sitä aistikekua miten etenet. Siirryt selkäyttimeeni ja olen sängyllä yksin. Levittäydyn koko sängyn mitalliseksi, selkäni ja jalkani notkistuvat. Näkymättömät käärmeet. Terävät nännit, antelias kaula. Antautumínen. Antautumínen. Antautumínen.

Halu on loputon, se on ääretön ja se vie Jumalan luo. Erotiikka on suurin energiaporttimme. Líhan rakkaus sytyttää maailmankaikkeuden valon, silloin kaikki elämän salat näyttäytyvät rakastavaisille.

Samaan tahtiin lyövät aallot kallioon, vetäytyvät vain jotta saisivat törmätä uudelleen. Samaan tahtiin sykkii maailmankaikkeuden sydän, hengittäen ulos ja sisään. Hengitys. Hengitys. Hengitys. Rakastavaiset ratsastavat ja raottavat sydämensä lihan liikkeillä, raottavat salaisuuksien verhon auki.

Tulee hetki jolloin lakkaat enää menemästä eteenpäin, aika katoaa ja antaudut selkää edellä laaksolle. Ykseys ottaa sinut kiinni. Lakkaatte olemasta kaksi, on enää vain yksi. Yksi sydän valossa, kaiken kirkkauden kokien.

3 HILJAISUUS

Jung teki havainnon, että ihmisessä on kaksi toisistaan eriävää minuutta. *Objektiivinen minä* on rationaalisesti ajatteleva, ennakoiva ja loogisessa suhteessa lineaariseen aikakäsitykseen. Sen sijaan *subjektiivinen minä* toteutuu tiedostamattomassa mielessä, toimien intuitiivisesti ja vapaasti assosioiden. Tämä osa psyykestä on ajasta ja lineaarisesta ajattelusta irrallinen ja ilmentää jotakin, mitä tietoisuus ei kykene järjestelmään.

3.1 Ohjattu ja ohjaamaton ajattelu

Ohjaamaton ajattelu on käsitevirran merkittävää hidastumista, sen hiljentymistä ja väistymistä. Käsitteellisten ajatusten väliin muodostuu tilaa, jossa mieli toteutuu ohjaamattomasti. Ohjaamaton ajattelu on ohjattua ajattelua harvinaisempaa ja vaatii useimmilta ponnisteluja; käsitteiden tietoista hiljentämistä.

Ohjaamaton ajattelu koetaan nautintona; se on mieltä vapauttavaa ja virkistävää olemista. Ohjaamaton ajattelu toteutuu esimerkiksi silloin, kun ihminen nauttii taiteesta tai harjoittaa itse luovaa toimintaa. Myös liikunta ja seksuaalinen kanssakäyminen johtavat ohjaamattomaan ajatteluun. Ohjaamaton ajattelu on mielen vapaata assosiaatiota, aistit terävöityvät ja intuitio johdattelee mieltä. Ohjaamaton ajattelu voi aiheuttaa myös riippuvuutta, sillä siinä koettu nautinto voi olla hyvin voimallinen. Päihdeiden viehäytys piilee osittain niiden ohjaamattoman ajattelun voimassa: Vain ohjaamaton kokemus voi olla lähes ekstaattinen.

Taide-elämys, joka haastaa ohjaamattomaan kokemukseen, saattaa herättää myös ärtymystä: Kun rationaalinen mieli ei kykene palvelemaan, jokin tiedostamattomampi puoli itsessä aktivoituu. Siirtyminen rationaalisen mielen "tuolle puolen" voi olla jopa tuskallinen, jos mieli ei kykene hiljentämään sen käsitevirtaa.

Tiedostamaton toteutuu ohjaamattoman ajattelun kautta. Tiedostamatonta voi analysoida ja tutkia käsitteiden avulla, mutta sen voi kokea vain käsitteiden

sivuuttavassa mielessä. Käsitteet ovat rationaalisen mielen ymmärryksen apuvälineitä, mutta tiedostamattomassa niille ei ole enää käyttöä. Käsitteet ja niiden antama turva ovat jopa este tietoisesta ja tiedostamattoman vuorovaikutuksen välillä.

3.2 Hiljaisuus ja tiedostamaton

Jotta ihminen voisi kokea jotakin käsitteistä vapaata, on hänen välttämätöntä hiljentää mielensä. Ohjatun ajattelun käsitevirta on kiihkeä ja loputon, milloin tiedostamattoman kokemiselle on hyvin niukasti tilaa. Ihmisellä on kuitenkin mahdollisuus hakeutua tietoisesti pois ajatuksien toissijaisuudesta ja luopua rationaalisen ajattelun käsiteturvasta. Kyseessä on teko, joka raivaa tilaa ajatuksilta - ja luovuttaa sitä *vain olemiselle*. Käsitteiden takaa avautuu mahdollisuus, missä avautuu toisenlainen olemassaolo.

Hiljaisuus on syvä kuin ikuisuus, puhe ohut kuin aika.²

Uskon, että jokaisella ihmisellä on kokemuksia tällaisesta olemassaolosta – hetkistä vailla *käsitteiden rakentamaa toiseuden kudosta*. Hetket joissa koetaan elämä sellaisenaan, vailla etäisyyksiä, jättävät meihin jälkiä.

3.3 Äänekäs tyhjyys

Hiljainen tila on tiedostamattoman sisäinen mahdollistaja. On mahdotonta kokea tiedostamatonta, jos sillä ei ole tilaa missä toteutua. Saksalainen teologi ja mystikko mestari Eckhart kuvailee syvää uskonnollista hiljaisuutta termillä *Ein lauterer Nichts* – äänekäs hiljaisuus. Eckhartin mukaan ihmisellä ei ole tarvetta mihinkään muuhun, kuin tämän hiljaisuuden löytämiseen ja ymmärrykseen. (Koivunen 1997, 62.)

Hiljentyessään ihminen suuntautuu tiedostamattoman puoleen, teko joka on itsessään hyvin merkityksellinen. Hiljaisuus johtaa intuitiiviseen, vapaaseen assosiaatioon.

² Unesco Kuriiri 1996, Koivunen 1997, 61 mukaan.

Kokemukseni mukaan hiljaisuudessa on tieto, joka ei ole käsitteellisen ajattelun seurausta. Samaistun jungilaisiin näkemyksiin toteamalla, että intuitiivinen hiljainen tieto, on vuorovaikutusta tietoisuuden ja ihmisyyden syvimpien kerrostumien, kollektiivisen alitajunnan välillä.

Hiljentymällä ihminen altistuu ykseydelle, sivuuttaa erillisyyteen turvautuvan mielensä ja antaa tiedostamattomalle tilaa.

Filosofi ja semiootikko Hannele Koivunen määrittelee hiljaisen tiedon geneettiseksi, ruumiilliseksi, intuitiiviseksi, myyttiseksi ja kokemuseräiseksi tiedoksi. Hiljainen tieto on ihmisessä, mutta sitä on mahdotonta ilmaista verbaalisin käsittein (Koivunen 1997, 78). Unkarilainen Michael Polanyi on tehnyt urauurtavaa työtä hiljaisen tiedon (*tacit knowledge*) parissa. Polanyin mukaan ihminen luottaa hiljaiseen tietoon paljon enemmän kuin nykytiede uskaltaa myöntää. Polanyi kiteyttää kaiken inhimillisen tieteellisen löydön olevan tietoisesta ja tiedostamattomasta tieteen onnistunut integraatio. Hiljainen tieto välittyy Polanyin mukaan ihmiseltä toiselle esimerkiksi kokeneen sepän opettaessa noviisia. Oppilaan seurattessa sepän työskentelyä hän pystyy vastaanottamaan myös opettajan työssään noudattamat *tiedostamattomat lainalaisuudet*.³

Uskonnollisessa käsitteistössä hiljaista tietoa käsitellään esimerkiksi zeniläisyydessä, missä hiljainen tieto on myös tila. Tällainen tila muodostuu käsitteiden ulkopuolelle: *Intiimi puhe* on ääntä edeltävä totuus ja sanotun jälkeen seuraava intuitiivinen havainto (Loori 2008, 250). Intiimi puhe on meissä oleva henkilökohtaisin totuuden ääni, meissä sanattomasti vaikuttava ymmärrys asioiden totuudellisuudesta. Tämä intiimi puhe on ihmisessä sanattomasti tapahtuva aavistus todellisuuden luonteesta.

3.4 Intuitio

Filosofi ja semiootikko Hannele Koivunen määrittelee hiljaisen tiedon geneettiseksi, ruumiilliseksi, intuitiiviseksi, myyttiseksi ja kokemuseräiseksi tiedoksi. Hiljainen tieto on ihmisessä, mutta sitä on mahdotonta ilmaista verbaalisin käsittein (Koivunen 1997,

78). Unkarilainen Michael Polanyi on tehnyt urauurtavaa työtä hiljaisen tiedon (*tacit knowledge*) parissa. Polanyin mukaan ihminen luottaa hiljaiseen tietoon paljon enemmän kuin nykytiede uskaltaa myöntää. Polanyi kiteyttää kaiken inhimillisen tieteellisen löydön olevan tietoisien ja tiedostamattoman tieteen onnistunut integraatio. Hiljainen tieto välittyy Polanyin mukaan ihmiseltä toiselle esimerkiksi kokeneen sepän opettaessa noviisia. Oppilaan seuratussa sepän työskentelyä hän pystyy vastaanottamaan myös opettajan työssään noudattamat *tiedostamattomat lainalaisuudet*.⁴

The only real valuable thing is intuition.

Albert Einstein

Uskonnollisessa käsitteistössä hiljaista tietoa käsitellään esimerkiksi zeniläisyydessä, missä hiljainen tieto on myös tila. Tällainen tila muodostuu käsitteiden ulkopuolelle: *Intiimi puhe* on ääntä edeltävä totuus ja sanotun jälkeen seuraava intuitiivinen havainto (Loori 2008, 250). Intiimi puhe on meissä oleva henkilökohtaisin totuuden ääni, meissä sanattomasti vaikuttava ymmärrys asioiden totuudellisuudesta. Tämä intiimi puhe on *sanattomasti tapahtuva aavistus todellisuuden luonteesta*.

Hiljainen tieto on luonteeltaan intuitiivista tietoa. Intuitio on abstrahoivan, loogisen ajattelun seurauksena syntyvän tiedon vastakohta. Intuitiivinen tieto on laadultaan ja käyttäytymiseltään rationaalisesta tiedosta poikkeavaa: Intuitiivinen tieto on vailla käsitteitä ja siten vailla rationaalisen mielen päätelmiä. Sana intuitio on muodostettu latinan sanasta *intueor*, joka tarkoittaa katsoa tai nähdä. Intuitiivinen viesti kommunikoi sanatta ja sen ymmärtäminen on verrattavissa visuaalisen viestin vastaanottamiseen. Tällainen viesti koetaan välittömänä ymmärryksenä, tunteena tai aistimuksena. Siksi intuitiivinen tieto on luonteeltaan välitön, eikä sen sisältöä ole tarvetta ”purkaa” ja siksi intuitiivinen tieto kommunikoi rationaalista viestiä nopeammin (Boal 2006, 15).

On tunnustettava, ettei ihmisen ymmärrys rajoitu vain hänen käsitteellisen ajattelun rajoihin, se on vain jäävuoren huippu. Jungin mukaan intuitio on havainnointia

⁴ <http://www.lse.ac.uk/collections/economicHistory/Research/facts/tacit.pdf>

alitajunnan välityksellä, tiedostamattoman mielen kommunikaatiota. Intuitio on merkittävä tekijä silloin, kun ihminen vastaanottaa sanoista vapaata informaatiota. Käsitteellinen ajattelu ei kykene suorittamaan prosesseja, jos materiaali itsessään ei ole käsitteistettävissä.

Kun tiedostamaton tieto ei prosessoidu rationaalisen ajattelun tavoin, on tiedostamatonta materiaalia käsiteltävä toisenlaisilla välineillä. Intuitiolla on merkittävä suhde tiedostamattomaan: tiedostamaton välittyy intuitiivisesti.

Minun mielestäni intuitiota voi teroittaa ja laajentaa meditaation avulla, sukeltamalla Itseen. Meidän jokaisen sisällä on tietoisuuden valtameri, ja se on ratkaisujen valtameri. Kun sukeltaa siihen mereen, siihen tietoisuuteen, intuitio elpyy.

(Lynch 2008, 47.)

Mutta miksi olla käyttämättä intuitiota? Intuitiivinen viesti on rationaalista viestiä vaarallisempi: Intuitiivinen viesti on vastaanotettava välittömänä, *sellaisenaan*. Intuitiivinen viesti on välitön ja herättää siksi defensejä. Tiedostamaton, intuitiivisesti havaittava tieto voidaan vastaanottaa vain silloin, kun hyväksymme sen sisältämän vaaran. Vaara piilee asioissa joita emme halua osaksi tietoisuutta; peloissa joita emme halua kohdata.

11

Teen mielikuvaharjoituksen: Hyppään täyden bussin kyytiin. Jokainen bussin matkustaja on yksi persoonallisuuteni osa. Suljen silmäni. Haluan nousta pois bussista yhdessä jonkun matkustajan kanssa. Minä en valitse, vaan hän valitsee minut.

K: Huomaan, etten pääse siitä yli enkä ympäri, että sinä istut kuljettajan paikalla. Susi. Kuka olet?

S: Olen Susi ja olen kuljettaja. Olen se ketä kaikista vähiten halusit kohdata. Bussin muita matkustajia luulet lähtökohtaisesti hallitsevasi, uskot tietäväsi keitä he ovat, mutta minusta sinä et tiedä mitään. Kohtasit pistävän katseeni ja se läpäisi sinut.

K: Olet oikeassa. Pelostat minua. En tiedä minkeä maan asukas olet.

S: Olen kotoisin metsän keskeltä, Periferiasta. Siellä sinä et päde, eivätke päde mitkään lait, säännöt tai uskomukset maailmasta. Siellä maailma elää joka päivä uudeksi. Et voi tuntea tätä maastoa, ennen kuin tutustut siihen. Nyt et käy siellä juuri lainkaan, paitsi niillä pienillä turvallisilla kiertoajeluillasi: Tepastelet päivänvalossa pururataa pitkän ja uskot olevasi suuri radikaali. Sinä et ole mitään. Vielä.

K: Huojentavaa. Olet oikeassa, enkä voi puolustautua mitenkään. Mitä haluaisit minun tekevän? Lähteä metsään asumaan?

S: Tiedät itsekkin että muutto on mahdoton, joten sitä on edes turha ehdottaa. En halua mitään. Tahdon näyttäytyä sinulle ja tehdä itseni tykö. Seuraan kiinnostuneena sen seurauksia.

Sinä olet susi ja muistat sen pienissä paloissa. Pururatavisiitit eivät ole pahasta, mutta ne eivät lopultakaan johda eteenpäin, sillä pururatasii kiertää kehää. Ehkä sinun olisi aika astua sivuun radalta, loikata metsään. Avata maailma ja antaa sen tulla luoksesi. Se on pelottavaa, mutta niin elämä on!

K: Miksi olet niin kiiva?

S: Mitä järkeä siinä olisi, että olisin vain verta himoitseva peto? Lähtisitkö silloin mukaan?

K: Yrität houkutella minut metsään, eikä minulla ole mitään syytä vastustella kutsuasi. Tiedän, että haluan lähteä. Ei minulla ole muuta tietä, kuin tarjoamasi metsä: Se kuiskailee minulle, huokailee ja seuraa lukuksilla katseillaan. Haluan lähteä metsään.

Palaan vielä bussiin. Susi istuu yhä sen etupenkillä, mutta se ei ole enää yhtä luotaantyyöntävän näköinen. Olen vain iloinen, että bussiäni ajaa Susi!

Krista: Moí.

Susi: Moí.

K: Tahtoisin istua kanssasi nuotion ääreen ja kuunnella metsän juttuja.

S: Istu vain. En tosín voi tarjota sínulle sellaista mukavaa eräretkeä metsään, minkeä haluaisit kokea. Minä en ole eräretkeí.

K: Mikä sínä olet?

S: Olen kaikkeí se, mitä et uskaltaisí nähdä: syvä alitajunta, jonka pariin kaípaat. Sellainen elämä, mitä harvat uskaltavat kokea. Minä olen se jonka kohtaat, kun irroitat turvaköydet.

K: Mitä jos vain irrotan?. Jos jätän pelon tähän kahvilan pöytään.

S: Joko mennään?

K: Mennään vaan.

Kuorín tämän hetken Kristan yltäni kuin kaavun, jonka voi jättää lattialle odottamaan noukkijaansa. Sitten kuorín edellisenkin Kristan yltäni kuin kaavun, jonka voi jättää lattialle. Ja sitäkin edellisen Kristan - tämä on se Lontoonkävijä - tämäkin jää lattialle myttyyn. Sitten kuorín edellisen Kristan yltäni - tämä on lukiossa - sekín jää lattialle odottamaan. Ja sitten vielä kuorín Kristan yltäni kuin

kaavun, jonka voın jättää huolelta lattialle odottamaan. Tämä oli sellainen teini-ikäinen, ihana haavoittuvainen tyttönen. Sitten kuorin vielä edellisenkin Krístan yltäni, aivan kuin kaavun, jonka voın vain jättää taakseni. Se on lapsuuden Krísta, ihana tytyneen. Sitten kuorin edellisenkin. Tämä on pieni taapero. Ja vielä sitäkin edellisen, se on vauva vasta. Nämäkin kaikki Krístat jättävät minut nyt.

Astutaan tunneliin, jota pitkein eksistenssi tulee ja menee maailmojen väliä. Se voisi olla äidin synnytyskanava, tai sitten galaksien välinen tila. Se on molempia. Täältä pääsen siihen maailmaan, mistä me olevaiset lähdemme matkaan, siirrymme maailmojen halki. Täällä olen, täällä ajattomassa olen olemassa, sanattomassa olossa, missä ajatukset eivät ole ajatuksia, pelkkää häivähdyksiä siitä mitä tunnemme. Ympärilläni on pelkkää tyhjää ja silti täyttä olevaista. välillä näen selkeään valmiin "asian" tai "idean", otan sen vastaan ajan murto-osassa. Ymmärrän viestin ilman mitään millä ymmärtää. Olen pelkkää ilmaa ja samalla olevaisuuden korkein muoto siinä, mikä näyttää tyhjiydeltä, mutta joka on kaikkea muuta kuin tyhjää. Tämä tyhjiys on täynnä elämää. Aivan samanlaista elämää joka Krístaa arjessaan kannattelee, mutta joka nyt näyttäytyy välittömänä, vailla materiaalin sumuverhoa. Valoa. Energiaa eri vahvuuksilla.

Olen galaksin laidalla, keskellä tapahtumien ydintä. Minä olen juuri nyt tapahtumien ydin. Krístani ovat päiväunilla ja minä lomailen kaavuistani. Luikahdan katsomaan kaikkeutta ilman persoonaa - ja se on ihana paikka! Kevyt ja pyrkimykseton, mutta kaukana joutavasta. Täällä ei ole mitään turhanpäiväistä, turhuus sijaitsee kaavuissamme joita kannamme.

Nyt kun ajattelen jotakin ihmistä, pystyn näkemään myös hänen kaapunsa, mutta sitäkin paremmin näen hänen luontonsa, hänen olevaisuutensa tässä riisutussa muodossa. Täällä ei ole ristiriitoja, ei teitä joita seurata. Voın vain hämmästellä tämän hienovaraisen kokonaisuuden kauneutta, loputonta älyä ja viisautta. Se on ääretön!

Juuri nyt minulle ja sinullekin näytetään palanen siitä, missä todella sijaitsemme. Halusimme ymmärtää sen tai emme, me olemme osa maailmankaikkeutta. Laulumme on osa olemassaolon suurta sinfoniaa. Rakentamamme todellisuus, alennustila, ei mahdollista sitä laulua, joka on meissä ja meille ominainen. Tämän ominaislaadun

sijaan kannamme kaapujamme kuin suurimpia rikkauksiamme, palvelen katoavaisuutta, musertuen niiden alle. Se ei ole välttämätöntä, se on suorastaan tarpeetonta, mutta se on tämänhetkinen yhteinen tahtotila.

Susi katsoo minua silmiin. Hän puhuttelee minua katsellaan. Tämän naaraan katseessa avautuu ihmiselämän mysteeri, sen loputon olevaisuus. Suden katse houkuttelee minut siihen maailmaan mihin todella kuulun. Antautuessani katseelle, lähdän sen mukaan toiselle puolelle. Tämä katse haluaa näyttää minulle K-A-I-K-E-N.

En pelkää. Kaikki Kristat ovat kauhuissaan, mutta todellinen itse - se joka on kaiken ytimessä - hän ei tunne pelkoa. Sillä hän tietää, että

PELKO EI OLE.

Olemme loputtoman hyvyyden ympäröimiä, olemme siitä ja sen osia. Ristiriidat, kaikki paha, loka ja sonta, kärsimys ja synkkyys, kykenemättömyys, suru - ja loputon pelko, PELKO! Tämä on vain kaapujemme energiaa. Kaavut tarvitsevat kärsimyksen peilin, jotta muistaisimme riisua, paljastaa keitä todella ovat..

Lopulta löydämme tien eteiseen ja siellä voimme ripustaa kaavun narikkaan. Tässä kohtaa ei ole enää kitkaa, pelkoa, ei ristiriitaa. Kun ovi on avattu ja eteinen odottaa, tietoinen mieli iloitsee tästä hetkeestä. Siitä hetkeestä, jolloin se saa tulla jonkin tien päähän. Kohdasta, joka odottaa jokaista ihmistä. Viimeistään kuolemassa, silloin muistan, tiedän...kuka todella olin. Miksei siis jo nyt?

4 JOHDATUS PELKOON

Pelko on väistämätön osa ihmisenä olemista. Pelko kuuluu ihmiseen, samoin kuin rakkaus tai kärsimys. En tunne yhtään ihmistä, jonka elämään eivät vaikuttaisi rakkaus, kärsimys ja pelko. Väitän, että suhde pelkoon vaikuttaa merkittävästi elämänlaatuun.

Tässä prosessissa tarkastelemani pelko ei liity suoranaisesti henkiinjäämisvaistoon (paitsi filosofisessa mielessä ehkä sittenkin). Tutkimuskohteena on tiedostamaton pelko, elämää sisältäpäin rajaava voima. Tiedostamaton pelko on ihmisen tunnistamaton este, joltain mikä estää elämää virtaamasta vapaasti.

On ilmeistä, että ihmisellä on tiedostamattaan taipumus torjua tietoisuudestaan kaikkea tuntematonta. Ihmisellä on myös tendenssi ”ulkoistaa” tuntematon pelko oman itsen ulkopuolelle: Mystifioimalla pelon itsestä ulkopuoliseksi voimaksi, ihminen karkottaa pelon itsestään kauemmaksi. Pelon lähde ei kuitenkaan ole itsen ulkopuolella, vaan hyvinkin paljon ihmisen itsensä sisällä.

Pelko tapahtuu ihmisen ja *asian* välissä; se on suhdetta johonkin. Pelko ei ole vain tunne, vaan ennemmin reaktio *johonkin*. Meissä herää pelko silloin kun olen kyvytön käsittelemään, käsitteellistämään ja käsittämään. *Pelko on tietoisien mielen torjuntayritys jollekin, mikä halutaan rajata osaksi tiedostamatonta.*

Tiedostamattomalla pelolla ei ole nimeä tai selkeää muotoa, sillä se sijaitsee käsitteellisen mielen ulottumattomissa. Tiedostamaton pelko vaikuttaa voimakkaasti tietoisuuteen, sillä se toteutuu reaktioissa ja (tiedostamattomissa) valinnoissa, joita ihminen toteuttaa jokapäiväisessä elämässään. Pelko on vuorovaikutuksen esiaste tietoisien ja tiedostamattoman mielen välillä.

Nimetön pelko, selittämätön ahdistus, joka voi hahmottomana ja kasvottomana vallata koko olemuksemme on toisenlainen tuttavuus. Siitä on vaikeampi puhua, on vaikeampi löytää sanoja. Ihminen karttaa kaikkea, mille ei ole selitystä, muotoa ja nimeä. Pelolla ja ahdistuksella on kuitenkin yhteiset juuret. Ahdistus on symboliseen asuun pukeutunutta pelkoa, joka kieltäytyy ilmaisemasta meille todellista olemustaan. (Veenkivi 1990, 52-53.)

Vain tiedostamaton pelko on hallitsevaa pelkoa ja persoonalle todellinen uhka. Reagoimme pelolla sellaiseen sisältöön joka uhkaa sisäistä todellisuuttamme. Tiedostamisen myötä se, mikä aikaisemmin aiheutti pelkoa, muuttuu osaksi itsetuntemusta. Tiedostamisen prosessi tekee pelosta voimattoman, sillä tiedostamisen myötä pelkoon kätkeytymät merkitykset avautuvat.

Jotta tiedostamaton pelko voi tulla osaksi tietoisuutta tulee ihmisen kohdata kaksi tyypillistä tiedostamatonta pelkoa. Ensimmäinen tutkimani pelko on persoonasta riippuvainen henkilöhistoriaan liittyvää traumaa. Tämä tiedostamaton pelko on tuskan pelkoa, pelkoa tuntemattomasta minuudesta ja identiteetin rajattomuudesta. Uskon, että jos voimme kohdata traumaperäisen tiedostamattoman pelkomme, uskallamme kohdata myös toisenlaisen tiedostamattoman pelon. Tämä persoonasta riippumaton pelko on ihmisille yhteinen, olemassaoloon itseensä kohdistuva pelko. Jälkimmäinen tiedostamaton pelko on kuoleman, katoamisen ja eksistenssin rajattomuuden pelkoa.

Pelko on raja-aita itsen ja todellisuuden välissä. Tietoiseksi tuleminen on raja-aitojen kaatamista, uuden elintilan synnyttämistä, sen raivaamista. Suhde tiedostamattomaan määrittelee elämänlaatua, kokemusta tilasta, mielen liikkumisen vapaudesta. Pelon kohtaaminen on välttämätön osa mielen elintilaa, joka mahdollistaa vapauden.

Vaikka tiedostamaton pelko on itsessä, ei siihen voi tarttua vain käsitteellisen ajattelun turvin. Siksi tulee mennä sinne, mihin rationaalinen ajattelu ei voi yksin saattaa. Ajatuksenvirtakirjoituksissa kohtasin suden joka johdattelee toiselle puolelle.

5 TIEDOSTAMISEN PROSESSI

Intiaanikulttuureita ja shamanismia tutkiva kirjailija Carlos Castaneda toteaa, ettei ihminen pelkää mitään niin kuin hän pelkää voimaansa. Olen samaa mieltä Carloksen kanssa, mutta ennen kuin ihminen pelkää voimaa pelkää hän sitä, mikä syö tätä voimaa. Ihminen pelkää sitä itsessään, mikä estää häntä kasvamasta koko potentiaaliinsa. Edellytykset tiedostamattoman potentiaalini kohtaamiseen luodaan jo lapsuudessa.

5.1 Lapsuus

Edellytykset tiedostamattoman kohtaamiseen luodaan jo lapsuudessa. Suhde ohjaamattomaan ajatteluun, tiedostamattomaan, eivät ole sattumanvaraisia, vaan rakentuvat luonteenpiirteiden sekä ympäristön yhteisvaikutuksesta. Lapsuudenkoti välittää omat hiljaiset asenteensa rationaalisen mielen turvarakenteiden ”ohittamiseksi”. Perheen suhde uskontoon, tieteisiin tai taiteisiin ovat merkityksellisiä. Taiteellisen ja liikunnallisen tekemisen kautta kautta lapsella säilyy kosketus ohjaamattomaan ajatteluun, leikkiin, luovaan tekemiseen, tiedostamattomaan. Tämän vuorovaikutuksen säilyminen on merkityksellistä.

Suhde tiedostamattomaan on suhdetta ihmisyyteen ja inhimillisen olemassaolon mahdollisuuksiin. Olennainen osa kasvatusta on tämä hiljaisena tietona siirtyvät ihmisenä olemisen ääriviivat: Mitä ihmisenä oleminen on, mikä on inhimillisen eksistenssin laajuus, sen vaikutus? Lapset haistavat pelon, ja suhde pelkoon on jotakin minkä siirrämme jälkipolvellemme. Aistimme ja tunnistamme läheistemme ”pelonsietostrategiat”. Tämä pelko on jotakin sellaista, minkä kautta tiedostamaton olemassaolo määrittää etäisyytensä. Ja juuri tämä etäisyys on jotakin, minkä siirrämme lapsille. Lapsuudessa määrittäyty se etäisyys, mistä käsin aikuisina lähdemme tutkimusretkeä jatkamaan.

Edellytykset ohjaamattomaan ajatteluun rakentuvat aidon kohtaamisen kautta. Läsnaolo vanhemman ja lapsen välillä on suurin kasvatuksellinen teko. Filosofi Pekka Himanen saarnaa arvokkaasta vuorovaikutuksesta peruskivenä, minkä päälle elämä rakentuu. Arvoa antava vuorovaikutus ja läsnäolo on kokemus, minkä kautta lapsi ja aikuinen muovaa minuuttaan. Näistä samoista fundamenteista rakentuu perusturvallisuuden kokemus. Kun minuus on jotakin mihin ympäristö reagoi arvoantavasti ja läsnäolo on jotakin sellaista minkä voimme kokea toisen ihmisen kanssa, on meillä perusedellytyksiä kohdata myös jotakin sellaista, mihin tietoisuuden turvaverkot eivät ulotu. Perusturvallisuuden puuttuminen on suuri muodoton tiedostamaton pelko ja jotakin sellaista, minkä ymmärtäminen ja jälleenrakentaminen on elämänkestoinen prosessi.

Tiedostamattoman kokeminen, sille antautuminen, on suhteessa perusturvaan tai –
turvattomuuteen. Perusturvallisuus on olemassaolon peruskallio ja tästä perustasta
käsin suhtaudumme, avaudumme tai sulkeudumme tiedostamattomalle.

Turvallisuudentunne ei kuitenkaan voi rakentua osatotuiksille. Siksi tiedostamattomien
traumaperäisten kokemusten kohtaaminen on välttämätön etappi tiedostamisen
prosessissa.

5.2 Tiedostamaton trauma

Kuvittele mieleesi luokkahuone, joka on täynnä oppilaita. Ensimmäisessä rivissä istuvat
ne oppilaat, jotka ovat eniten äänessä. Seuraavalla rivillä ovat oppilaat, jotka eivät
välttämättä ole kovin äänekkäitä, mutta kuitenkin havainnoivat, mitä luokassa
tapahtuu. Rivejä on monta, ja asteittain oppilaat vaikenevat ja kääntyvät yhä
enemmän sisäänpäin. Viimeisessä rivissä istuvat oppilaat ovat jo täysin omissa
oloissaan, vailla ilmeistä kontaktia luokkahuoneen tapahtumiin tai sen oppilaisiin.

Tämä vertauskuva on yleinen psykologinen vertauskuva psyykeen moninaiisiin
persoonan osiin. Moni ”oppilaista” on tiedostettuja persoonan osia. Luokkahuoneessa
on kuitenkin myös tiedostamattomia oppilaita, niitä, jotka eivät enää ole kontaktissa
muihin. Tällainen kapseloitunut persoonan osa on osa tiedostamatonta ja vaikuttaa
elämään tiedostamattomalla tasolla. (Psykoterapian näkökulmasta terapian tarve
syntyy tilanteesta, missä persoonan eri osat eivät kommunikoi tai ovat riidoissa
toistensa kanssa. Psykkisen eheyden ja tasapainon saavuttaminen ei ole mahdollista,
mikäli joku tai jotkut persoonan osat ovat ristiriidassa - tai jopa täysin
tiedostamattomia.)

Kun haluamme tulla tietoisiksi tiedostamattomista peloista ja vaikuttajista, on
suostuttava kohtaamaan tiedostamattomat persoonan osat. Tehtävä voi olla niin
kivulias ja haastava, että on houkuttelevaa tyytyä rajallisempaan itsetuntemukseen.
Tiedostamaton mieli sisältää jotakin niin tuskallista, jotain sellaista, mikä on
mukavampaa jättää unohdukseen. Tiedostamattoman mielen ensimmäisiä haasteita on
tiedostamattomien persoonan osien tuominen tietoisuuteen.

Pelko on viestintuoja ja se johtaa johinkin sellaiseen meissä, minkä olemassaoln olemme unohtaneet. Pelon lähteellä on se mitä varinaisesti pelkäämme: Tiedostamatonta persoonan osaa, joka on tiedostamaton *jostakin* syystä. Tiedostamaton persoonan osa sisältää jonkin kokemuksen, jonka torjumme tietoisuudesta: Hylätty persoonan osa on kohtaamattoman kivun kantaja.

Kuvittelen öisen lumisen jäätikön ja ankaran pakkasen. Lumihangen keskeltä erottuu lumeen hautautunut rakennus, se on kuin suuri tehdashalli. Hyinen ilma puhaltaa sisään sen ontoista ovista ja ikkunoista.

Sisällä hallissa seisoo suorissa riveissä umpeenjäätynyttä, metallisia arkistokaappeja. Ne paukkuvat pakkasen voimasta. Kaapit ovat seisseet ja odottaneet pitkään, että tulisin avaamaan ne. Kaapit kätkevät sisäänsä rumia tapahtumia ja kipeitä tunteita. Unohdettu muisto, näkemätön kuva, ajattelematon ajatus... Yksi torjuttu tunne jokaista laatikkoa kohden.

Olen jähmettyneenä kaappirivistöjen eteen ja aistin vaaran. Sisimmässäni pakottava välttämättömyys: Laatikko on avattava. Elämäni ilman sitä ei ole enää totta, vain ontto kuori. Minä ilman rohkeutta pelkkä torso, ihmisenpuolikas. Kuori on kaunisteltu totuus, vääristymä vailla henkeä, suojamuuri kätkee taakseen pelkurin.

Aikaa ei ole, laatikko on avattava.

(Päiväkirjamerkintä vuodelta 2004)

Unohtamalla traumamme saatamme jopa hetkittäin luulla, että traumaattisen tuskan välttäminen olisi mahdollista. Se ei ole mahdollista: Kipu muuttaa muotoaan niin, että emme enää osaa tunnistaa sen alkuperää. Tiedostamaton trauma ilmenee ahdistuksena, turhautumisena ja masennuksena. Yksi terapiatyön lähtökohtia on, että ahdistus ja masennus ovat muodottomia muotoja tiedostamattomalle traumalle ja tukahdutetuille tunteille.

Tiedostamattomaan kätkeytyneen trauman tuominen osaksi tietoista mieltä on pitkä prosessi. Useasti prosessiin astuminen vaatii tunteen sisäisestä välttämättömyydestä. Näin vaativan prosessin käynnistyminen vaatii tilanteen, missä muutoksentarve on muodostunut jopa elinehdoksi, eikä vaihtoehtoja enää ole.

Omista turvarakennelmista luopuminen herättää niin suurta pelkoa, ettei ihminen suostu siihen ennen kuin hänen on pakko. Vasta pakon edessä ihminen alkaa asettaa kyseenalaiseksi sen mistä hän on saanut turvansa. Meidän täytyy alkaa tukehtua omiin turvarakennelmiimme ennen kuin

kaipaamme happea niin paljon että suostumme romuttamaan sen, minkä vaaraan olemme elämämme rakentaneet. Sittenkään emme välttämättä siihen ryhdy. Monet valitsevat tuhoutumisen ja kuoleman mieluummin kuin muutoksen ja itsensä kohtaamisen.

(Hellsten 2000, 77.)

On tavanomasita, että osa persoonan osista on hyvin turvallisuushakuinen ja toimii ikäänkuin prosessia vastaan. Ihminen, joka on ”salaisuutensa tiedostamisen kynnyksellä”, elää (tiedostamattomassa) pelossa ja turvattomuuden tunteessa. Tiedostamattomasta tietoisuuteen pyrkivä sisältö aiheuttaa persoonassa ikäänkuin sisäisen hälytystilan, mielentilan, missä elämän fundamentit järkkyvät. Tiedostamisen prosessi on niin vaativa, että houkutus sen lykkäämiseen tai kesken jättämiseen on aina läsnä. Pelko on kehittänyt meille suojamuurin, jotain minkä suojiin olemme tottuneita piiloutumaan. Tästä suojamuurista on kuitenkin välttämätöntä luopua, jotta tiedostamisen prosessi voisi jatkua.

5.3 Unet

Tiedostamisen prosessi heijastuu myös uniin. Silloin kun rationaalinen mieli hakee uusia vastauksia, uudenlaista tietoisuutta itsestään, on unien sisältämä symboliikka erityisen arvokasta. Symboli viittaa johonkin aavistuksenomaiseen, tuntemattomaan ja tietoisuudelta kätkeytyyn. Uni on mahdollisuus tuoda torjuttu todellisuus kohti tietoisuutta ja Jung korostaakin, että uni on tiedostamattoman ensisijainen ilmenemismuoto. Unet on mahdollista valjastaa toimimaan aktiivisesti tiedostamisen prosessin hyväksi. Selväuni on voimallinen tapa fokusoida tietoisuus kohti alitajuntaa – ja lopulta hallita unta uudella tavalla.⁵

Unien symboliikan kautta alitajunta rakentaa muotoja tukahdutetuille, tiedostamattomille tunteille. Tietoisuus saattaa myös torjua sellaisen symboliikan, minkä sisältö on tietoisuudelle ”liikaa” (Janov 1990, 205-207). Äärimmäinen tapa suojautua tunteiden tiedostamiselta on lähes totaalinen kykenemättömyys muistaa unia. Tiedostamisen prosessin aikana suojamuri väistämättä heikkenee, muutoin

⁵ Stephen LaBerge: Exploring the World of Lucid Dreams.

prosessilla ei ole mahdollisuuksia edetä. Muutokset suojauksessa näkyvät myös unimaailmassa ja tulemme tietoisemmaksi unistamme, suhde alitajunnan ja tietoisuuden välillä voimistuu. Suhde uniin voi olla tiedostamisen prosessille ja sen etenemiselle hyvin merkityksellinen. Mitä traumaattisempaa materiaalia tiedostamaton sisältää, sitä työläämpää on myös tiedostaminen.

Tahdosta huolimatta voimme olla kyvyttömiä tunnistamaan tiedostamattomia pelkojamme ja niiden aiheuttajia. Kun tiedostamaton ei kommunikoi käsitteiden avulla, on otetta sisällöstä vaikeaa saada. Tiedostamisen prosessi vaatii pitkämielisyyttä: tahdonko haasteista huolimatta jatkaa prosessia, vai valitsenko helpomman tien?

Vuonna 2004 etsin kovasti vastauksia itseeni ja koin, että minussa on jotain sellaista mitä en tahdosta huolimatta voi käsittää. Tunsin, että jokin estää estää minuuden ja elämän vapaan kehityksen ja virtauksen. Olin kyllä käsitellyt lapsuutta ja suhdetta vanhempiini, mutta siitä huolimatta podin jotakin sellaista, mistä en kuitenkaan saanut otetta. Näihin samoihin aikoihin näin lukemattomia kertoja unta kissanpennusta. Toistuvasti kissanpentu ilmestyi uniini, raapi minua ja vaati kaikin keinoin huomiota. Kissanpentu roikkui minussa monta vuotta. Ymmärsin, että sillä oli minulle jotakin asiaa.

Kissan vierailut lopulta päättyivät aikakauteen, jolloin lopulta purkamaan tiedostamattomaan kätkeytyneet salaisuudet. Viimeinen uni kissanpennusta oli sellainen, missä hän muutti luokseni asumaan. Vastahakoisesti, mutta kuitenkin osani hyväksyen, toivotin kissanpennun tervetulleeksi. Sijasiti uupuneelle kulkijalle jopa oman pienen vuoteen.

Unilla on siis ollut voimakas merkitys omassa prosessissani. Vuosia myöhemmin kun tiedostamattomani näyttäytyi edelleen, järjestyttävän hirvittävä painajaisuni herätti sellaiseen ahdistukseen, ettei minulla ollut muita vaihtoehtoja kuin kohdata unen symboloimiat tapahtumat. Painajaisunesta – ja siitä seuranneista oivalluksista, muodostui elämälleni käännteentekevä kokemus.

Olen jo vuosikymmenen ajan kohdannut unieni hahmoja ajatuksenvirtakirjoituksen keinoin. Seuraavassa on katkelma dialogista, missä tiedostamisen prosessi on vielä

alkutekijöissään - ja yritän löytää vastauksia unesta. Kohtasin hyvin ekspressiivisessä unessa lauman valtavia kaloja, jotka halusivat rantautua.

Krista: Mitä vielä voisit kertoa minulle? Paitsi sen että olet turhautunut vedessä ja tahdot maalle, että haluat tulla näkyväksi.

Kala: Sen mikä minua turhauttaa. Se että saan tehdä niin prrrkeleesti töitä, että huomaisit minut. Huomiosi on aina kovan työn ja tuskan takana.

Krista: Mikä minun pitäisi huomata?

Kala: Että olen olemassa. Eikä se ole pelottavaa tai tuhoavaa.

Krista: Mikä - siis mikä on olemassa!?

Kala: Haluaisit niin kovasti nimetä minut. Anna itsesi vain tuntea, niin sitten tiedät.

Krista: Kun minusta tuntuu, etten saa sinusta otetta. Haluan leimata sut kiinni johonkin!

Kala: Ei minua voi kiinnittää mihinkään, siksi en myöskään anna sen tapahtua. Tällainen nimeäminen johdattaisi sinut hakoteille, eikä se ole kenenkään edun mukaista.

Krista: Mikä on kaikkien edun mukaista?

Kala: Kerro minikälaisia tunteuksia saat minusta, mistä minussa saat kiinni?

Krista: Siitä että olet minulle tärkeä. Minun täytyy antaa sinulle mahdollisuus elää myös kuivalla maalla. Jotenkin liityt mahdottomaan (eihän kalat elä maalla!), liityt jotenkin niihin osiin, jotka ovat tärkeitä mutta tuntemattomia... Äänettömiä. Pelottaviakin. Häkellyn suuruudestasi. Tunnet sen veden, mistä haluaisit jo nousta. Olet turhautunut ja voimakas. En saa tarpeeksi kiinni...

Kala: Saatpas. Juuri tarpeeksi. Mikä sinua vielä ihmetyttää?

Krista: Mitä voin tehdä? Miten voisín tuntea paremmín? Miten voisít päästä maalle?

Kala: Anna periksi. Anna sen tapahtua. Anna vain tilaa ja luota, että se on hyvä asia, vaikkeä et ihan heti voikaan nähdä kokonaiskuvaa mihin uutta itseäsi sijoittaa. Anna minun tulla - ja ennen kuin huomaatkaan, tunnet minut nimeltä!

Krista: Annan. Olet tervetullut! Ja vieläkin enemmän...vapautus. Siitä kerrot. En voi valita sitä minkä vapautan, sillä silloinhan olen sen jo kahlinnut!!

Kala: No just näin!

Krista: En voi pysäyttää, enkä lukita, voin vain luopua ja avata. Muutoin jyräsit rikki kallion, jonka päällä asun.

Kala: Ole vapaa vapauttamaan kaikki vielä tuntemattomat itsesi. Tiikerit, kisset, kalat, koirat... Älä pelkää, ei rantaudu yksikään väärä, sillä sellaista ei meressä ole. Tunnet itsesi vielä hyvin ohuesti.

Krista: Niin tunnen. Mutta tulen tuntemaan paremmín.

Kala: Niin tulet, teethän niin jo. Olen onnellinen, että palasít tapaamaan minua. Tulet taipumaan ja venymään uskomattomiin syvyyksiin ja ulottuvuuksiin...

Krista: En edes osaa kuvitella.

Kala: Pinnan alla kuhisee. Siellä tiedetään, että annat luvan rantautua.

(Päiväkirjamerkintä vuodelta 2004)

5.4 Trauman tunteminen

Tiedostamaton pelko on viestiä unohdetusta tuskasta. Pelon alkuperä ei ole irrationaalinen eikä millään muotoa sattumanvarainen, vaan sen juuret ovat torjutuissa kokemuksissa ja tunteissa. Vaikka pelko on tiedostamatonta, voimme silti aavistaa sen synnyttämän tuskan laadun: Ihminen vaistoa kivun suuruuden, sen epämiellyttävyyden, ja siksi puolustautuu siltä.

Miltä siis oikein suojaudumme, kun sivuutamme tiedostamattomat pelkomme? Suojaudumme oman käsityskyvymme suurimmalta mahdollisimmalta tuskalta. Kokemamme trauma on ymmärryksen rajoissa olevan kärsimyksen maksimi – ja siitä syystä siirtynyt tietoisuuden ulottumattomiin.

Luokkahuone-vertauskuvassa joku oppilaista on selkeästi etäämmällä kuin kaikki muut oppilaat. Luokkahuoneelta puuttuu seinä ja joku oppilaista on kadonnut osaksi loputonta syvyyttä. Tämä kauas tietoisuudesta kadonnut hahmo kantaa ihmisen suurinta salaisuutta, hänen suurinta pelkoaan. Yksi tiedostamisen prosessin merkittäviä vaiheita on tämän tiedostamattomaan kadonneen minuuden takaisin naaraaminen, tämän siirtäminen osaksi tietoisuutta.

Entä miten tunnistan salaisuuden? Salaisuus on sellainen asia, minkä välttämisen mestari olet. Salaisuus on tapahtuma ja tema, minkä kohtaaminen tuntuu kaikista epämiellyttävimmältä. Salaisuus on torjuttu tapahtuma, kohtaus tai kohtauksia elämästä. Salaisuus on kokemus, mikä ei ole saanut hyväksyntää. Salaisuus on jotakin niin tuskallista, että sen täytyy pysyä salaisuutena ja rajautua tietoisuuden, elämän ulkopuolelle. Salaisuus on haava, joka ei ole vielä saanut vuotaa. Salaisuus on tukahdutetun trauman ja tuskan synnyinsija, se on tukahdutettu kärsimys. Ehkä oma salaisuutesi aktivoituu sinussa juuri nyt?

Pelko on yritystä hallita tietoisuutta ja sen avulla ylläpitää salaisuus. Niin kuin lapsi joka ei aina voi muistaa mikä oli totta ja mikä kuvitelmaa, myös aikuinen ihminen rakentaa unohduksesta itselleen valitsemansa totuuden: Jos unohdan salaisuuden, ehkä se lakkaa olemasta. Osittain tämä jopa toteutuukin: Kun kokemus aktiivisesti torjutaan tietoisuudesta, siirtyy kokemus osaksi tiedostamatonta. Näin tietoisuus näennäisesti

vapautuu traumaattisesta kokemuksesta ja jatkaa elämää vailla tuskan vaikutuksia. Unohdus on siis hyvin houkutteva vaihtoehto, mutta sen seuraamukset ovat laajat.

5.5 Hylätty minuus

Monet tiedostamattomat pelot ovat lapsuudessa koettuja traumoja. Saatamme jopa muistaa traumaattisia tapahtumia ja jollakin tasolla tiedostaa niitä, mutta tämä ei kuitenkaan tarkoita että vastaanottaisimme traumaattisia tunteita.

Psykeen suojautumismekanismit ovat välttämättömiä silloin, kun ihminen kokee jotakin hyvin traumaattista. Kriisin keskellä tiedostamme sen verran, että psyykeellä on mahdollisuus selvittää järkytyksestä. Tämän tarpeellisen psyykkisen suojautumismekanismien jälkeen on ihmisen mahdollista palata käsittelemään kokemaansa traumaa, tai sitten olla palaamatta aiheen äärelle. Aivan kuten lapsuuden kokemusten kanssa voimme tiedostaa trauman, mutta kuitenkin välttää sen sisältämän kivun kohtaamisen.

Tiedostaminen on tuskallisten, meitä haavoittavien tapahtumien ymmärtämistä *sellaisenaan* – ja haavojen kivun tuntemista. Tiedostaminen on minuuden kohtaamista *kokonaisuudessaan*. Traumaattisten tunteiden ”läpitynteminen” on hyvin merkityksellinen osa tiedostamisen prosessia, vaihe mikä myös toistuu erilaisissa muodoissa.

Tiedostamattoman pelko juontaa juurensa siihen minuuteen, jota emme jostain syystä kykene hyväksyä, rakastaa ja tiedostaa. Tiedostamaton pelko heijastaa niitä tapahtumia, tunteita ja persoonan osia, jotka olemme rajanneet todellisuutemme ulkopuolelle. Tiedostamaton pelko on suhdetta rakkaudettomuuteen: Hylkään jonkin osan itsestäni arvottomana.

Tiedostamattomaan pelkoon liittyvä rakkaudettomuus toteuttaa myös käsitystämme oikeasta ja väärästä. Onko trauman aiheuttanut tapahtuma, olosuhde tms. oikeutettu? Niin kauan kun trauma rajautuu vain osaksi tiedostamatonta, on jokin osa minua ilman

olemassaolon oikeutusta. Koska minussa on jotakin vailla oikeutta tulla todeksi, on tämä osa minuudesta ”väärin” – ja se mitä hän on kokenut on siis oikein.

Kohtaamalla tiedostamattomaan patoutuneet traumaattiset tunteet annamme kätketylle minuudelle arvon ja hyväksynnän: Se mitä olen kokenut on väärin ja minulla on oikeus tuntea vihaa, surua, katkeruutta jne. Vain ihminen itse voi oikaista kokemansa vääryyden ja tehdä itselleen oikeutta. Näin tapahtuu silloin, kun trauma tunteineen muodostuu osaksi tietoisuutta ja hylätyt minuuden osat palautuvat osaksi itseä. Tiedostamisen prosessi on vääryyden oikaisemista ja omanarvon tunteen palauttamista.

5.6 Hylätyn minuuden palauttaminen

Rajaamalla jotakin itsessämme olevaa tietoisuuden ulkopuolelle, päädymme toteuttamaan rakkaudettomuuden kehää: Minussa on jotakin sellaista, mitä en voi itsessäni hyväksyä ja rakastaa, eikä kukaan muu saa nähdä tätä puolta minusta. Rakkaudettomuuden kehä ei toteutudu näin tietoisena, vaan intimiuden tiedostamatta asetettuina rajanvetoina. Itsen hylkääminen on niin voimakas teko, että sen vaikutukset näkivät lähes kaikkialla elämässä. Rajaamalla jotakin itsessämme, rajaamme suhdettamme toisiin, todellisuuteen ja olemassaoloon. Tällä tavalla tiedostamaton pelko hallitsee ihmistä.

Opimme jo lapsuudessa korostamaan niitä luonteenpiirteitä, joihin ympäristö reagoi positiivisesti ja vaimentamaan niitä puolia itsestämme, joihin ympäristö suhtautuu torjuvasti. Meissä jokaisessa on kuitenkin olemassa myös ne persoonan osat, joiden olemassaolon mielellään unohtaisimme. On olemassa sanonta; ”se mitä en voi omistaa, omistaa lopulta minut”. Tietoisuuden prosessi on itsen omistamista kokonaan ja joudumme kasvokkain sen kanssa, mitä emme ole aikaisemmin voineet kohdata.

Listatessani omia kätkettyjä persoonani kirjasin pitkälti toistakymmentä hahmoa:

Ärsyttävä-Kaikkietävä, Susi, Vanha ja Viisas, Jäätynyt Pikkutyttö, Kevytkenkäinen Bilehile, Vihainen Kylmäkkö, Häikäilemätön Hallitsijatar, Läski-Marjatta, Kuolaava Kunnianhimoinen jne. Osa hahmoista edustaa jotakin menneisyydestä, jotkut ovat

arkkityypisiä ilmentymiä. Lähes kaikkiin liittyy jonkinlainen negatiivisuus lähtökohtana, vastenmielisyys kohdata. Juuri siksi näitä osia itsestä kohtaa harvoin.

Seuraavassa on kirjattuna kaksi erilaista kohtaamista. Ensimmäinen on "luokkahuoneen keskivaiheilla" olevan Läski-Marjatan puheenvuoro. Läski-Marjatan jälkeen on vuorossa toisenlainen kohtaaminen, *Lorna* on tiedostamaton arkkityyppi, kohtaaminen "yliminän" kanssa. Kohtaamiset ovat luonteeltaan hyvin erilaisia: Läski-Marjatan kanssa prosessoin jotain hyvinkin maallista, ulkomuotoon liittyviä tiedostamattomia asenteita, kun taas Lornan kanssa käsittelen todellisuutta, sen universaaleja lainalaisuuksia.

L-M: Miksi haluat vältellä minua?

K: Koska en jaksaisi kuulla mitä sinulla on sanottavaa. Jollain ihmeellisellä tavalla onnistut kuvottamaan minua pelkällä olemassaolollasi.

L-M: Olen huomannut, että vihaat ja halveksit läskiä.

K: Niin halveksin. Läski muistuttaa minua heikkoudesta mässäilyyn ja itsekurittomuudesta. Persoonan kyvyttömyydestä hallita omia ulottuvuuksiaan. Se kertoo minulle välinpitämättömyydestä ja kehon irrallisuudesta omaan mieleen. Pakenemisesta läskien taakse. Halveksin näitä ratkaisuja.

L-M: Mutta eihän laskeillani ole mitään tekemistä sen kanssa, kuka minä henkilönä olen!

K: Ei se tunnu nyt merkitykselliseltä, sillä en kykene näkemään sinua läskiesi takaa. Vain ihrasi puhuttelee minua, et sinä itse. Jopa hiuksesä ovat täynnä rasvaa! Kerro minulle, että missä vaiheessa lakkasit välittämästä? Ja miksi? Eikö olisi paljon antoisampaa välittää itsestään ja sitä kautta elämästä yleensä?

L-M: En ole lakannut välittämästä. Päinvastoin, välitän hyvinkin paljon. Välitän itsestäni niin paljon, että haluan hemmotella itseäni yhä suuremmaksi. Koen elämää makujen ja ruoan kautta, syömisen aikana tuntemani mielihyvä on suurin turvan ja ilon lähde. Enkä näe

sitä niin suurena ongelmana. Se miten kohtelen omaa itseäni ja kehoani on täysin oma asiani.

K: Vaikka sen seuraamuksena kasvat, lihot ja inhoat itseäsi? Katso peiliin Läski-Marjatta!! Riisuudu ja katso millaisen kehon sisään olet piilottanut itsesi. Hyi helvetti! En kestä tota roikekuvaa selluliitin kerrostamaa maha-reppua, valtavaa rínkkaa! Ja sinun rínkkaasi, se vain kasvaa kasvamisestaan. Tee jotain.

L-M: Se on kyllä ruma. Minä olen kauhea.

K: Et sinä ole kauhea, tämä läski on. Sun täytyy tehdä itsellesi jotain. Eihän ihminen voi tolleen olla ja lihoo loputtomiin. Sähän katoat ton iهران alle.

L-M: Olisiko sulla vielä jotain muuta asiaa mulle? Eikö tämän sessiön pítänyt olla minun mahdollisuuteni avautua sinulle?

K: Olet oikeassa. Píti vaan päästellä vähän höyryjä pihalle. Kerro vaan, haluan kuulla mitä sulla on sanottavaa.

L-M: No ensinnäkin se, ettei läski ole maailman tärkein asia. Toki se kertoo jotain ongelmastani ja siitä, miten yritän selviytyä elämästäni, mutta se on kuitenkin vain pieni ja mitätön osa minua. Suurin osa minusta on jotain muuta kuin läskiäni. Ja sen lisäksi aika arka asia.

Mikset voisí kiinnittää huomiotasí kaikkeen siihen, mihin läski ei ulotu?

K: No kun se hyppii silmille. En pääse läskiä pakoön, se vyöryy päälleni ja kuvottaa mua. (Se ei ole totta, teki vaan mieli kirjoittaa noin.) Mutta olet ihan oikeassa. Mutta jotenkin se on niin sääli, että haluat rasittaa itseäsi niin raskaalla taakalla.

L-M. No ole sitten ylpeä ja onnellinen siitä, ettei sinun tarvitse. Senkin terveysfríikki, joogapelle.

K: Totuushan on, että minulla on paljon syvempi suhde läskiin kuin mitä tämä kohtaaminen nyt antaa ymmärtää. Ymmärtämättömyyteni läskiin suhteen johtuu siitä, että olen koko

varhaisnuoruuteni ja teini-ikäni kärsinyt jonkinlaisista paino-ongelmista. Tai ennemminkin se ongelma oli siinä, miten suhtauduin itseeni. Tämä kärjistyí myös suhteessani vanhempini.

Olessani 13-vuotias äiti maksoi mulle siitä, että laihduttaisin viisi kiloa! Ja minä laihdutin. Samoihin aikoihin faija sanoi humalapäissään, että olen kuin läskitynnyri. Sitten se nauroí sellaista räkästä humalaista nauruaan. (Tämä nauru kaákuu sieltä, missä millään ei ole mitään väliä ja missä kukaan ei lopultakaan halua toisilleen hyvää, sillä siellä laudotaan mitä sylki suuhun tuo ja ollaan kohtaamatta mitään muuta, kuin humalan tuomaa vapauttavaa välinpitämättömyyttä). Myöhemmin isä kommentoí myös, että olisin niin kivän näköinen "pakeaus", jos muutama kilo lähtisi. Vittu lähde ite saatanan paska.

L-M: No niin, nyt päästään asiaan.

K: Niin päästään. Jollain tavalla en ole näköjään päässyt yli näistä loukkeauksista. Se että mutsi jätti kasvattamatta mua teini-iässä, mutta että se ylikasvatti mua ulkonäköpaineiden suhteen on asia, joka mun tulisi hyväksyä ja antaa anteeksi. Ihan kuin mutsi olisi havainnoinut olemassaolostani ensisijaisesti sen, että missä painokäyrissä liikutaan. (Tämä ei tietenkään pidä paikkaansa: Kyllähän mutsi aisti musta, että onko kaikki jokseenkin ok vai ei, mutta joku todella arkinen läsnäolon taso unohtui. Ja koska sitä arkista läsnäoloa oli niin vähän, oli todella loukkaavaa, että se vähäinen huomio annettiin läskeille.)

Ja sama pätee myös faijaan. Se vasta vähän olikin läsnä, mutta että kehtasikín kommentoída mun ulkonäköä. Täytyy todeta, että tässä kohtaa molemmat vanhemmat ovat olleet uskomattoman vastuuttomia ja typeriä. Ikään kuin maailma ei itsessään muistaisi kasata näitä paineita teini-ikäisen harteille, mutta että niitä täytyy täydentää vielä oman perheen sisällä!

L-M: Nyt kun tähän pureudut, uskotko että suhtautumisesi läskiin voi muuttua?

K: Voi se. Olen jo jonkin aikaa tiennyt, että olisi tärkeää kyetä löytää kypsempi suhtautuminen omaan kehoon. Tämä läskidebatti on osa sitä matkaa.

Pelkään läskiä. Tässä muutama läski tosiasia: Läski on aina pitänyt keskivartalostani. Olen aina suhtautunut läskiin ylikriittisellä inholla. Pidän ruoasta ja syömisestä. Olen synnyttänyt kaksi lasta. En halua inhota mitään itsessäni. Haen tupakan jättämälle tyhjölle korvaavaa instant-lohduketta. En ole lohduon syöppö, mutta on hetkiä jolloin en aivan hallitse syömistäni.

Juuri tämä hallitsemattomuus risoo! Ja se muistuttaa minua pelosta: Pelkään hallitsemattomuutta ja sitä, mihin se voi johtaa.

Edellinen keskustelu Läski-Marjatan kanssa muodostui minulle merkittäväksi, se tuntui olevan askel kohti uutta, tervettä kehosuhdetta. Jälkimmäinen dialogi on hyvin toisenlaisen "persoonan" kanssa. Tutustuin Lornaan ensimmäisen kerran vuonna 2003. Harjoitin silloin kohtalaisen säännöllisesti aktiivisen mielikuvituksen vapaata assosiointia. Lorna on perulainen ylipapitar, yliviisas ja ylihenkevä, hahmo, jonka koin opastavan minua tässä vapaan assosiaation maailmassa. En kuitenkaan ole tavannut Lornaa moneen vuoteen, kunnes hän ilmestyi osaksi tätä prosessia – ja ensimmäistä kertaa kirjoitetussa muodossa.

Krista: Kerro minulle mitä tiedät voimasta.

Lorna: On ilo kertoa ilosanomaa. Voima on iloa, mahdollisuuksia ja rajatonta olemassaoloa. Se on rajojen, ennakkoluulojen ja ennakkokäsitysten murenemistä. Todellisuuden hyväksymistä.

K: Mitä meidän ihmisten tulisi ymmärtää ihmisyydestä?

L: Että ihmisyyys on loputon matka kohti erillisyyden murenemistä ja olemassaolon rajattomuutta. Erillisyydessä ihminen on voimaton, vain varjo siitä kuka hän todella on. Kontrolloituva mielen verkko, ego, pitää

ihmistä otteessaan. Pelko hallitsee ihmistä loisen lailla ja estää yksityisen ja kollektiivisen kehityksen.

Aivan kuin pieni lapsi katsoessaan uima-altaan vedenpintaa ei hän voi ymmärtää, että pinnan alla on kuutioittain vettä. Ei ymmärrä, mutta voi kuitenkin tiedostaa luonnon olemuksen...

K: Miten me voimme sukeltaa syvemmälle?

L: Tahdon voimalla. Ihmisen tahto on hyvin voimakas väline! Ihmistä ympäröivä maailma järjestäytyy tätä tahtoa kuunnellen.

Tahdon mennä syvemmälle,
kohdata pelkoní.

Tahdon kokea elämän,
vastaanottaa maailman.

Näin yksinkertaisella tahdon ilmauksella, rukouksella, on paljon voimaa. Tahdollaan ihminen valmistaa mielessään tilan, missä rukoukseen voidaan vastata. Kun tila on synnytetty, voidaan valmiiksi kynnetty pelto kylvää. Rukoillessaan ihminen kääntyy itseään suuremman olemassaolon puoleen, se on voimakas teko.

K: Miksi voima on niin pelottavaa?

L: Ihmisen oma voima on hänen kohtaamistaan muutosvoimista suurin. Ihminen pelkää, että kadottaa itsensä tässä muutoksessa. Ja niin hän tavallaan kadottaakin - mutta ainoastaan sen, mikä on luonteeltaan katoavaista.

Ihminen kutsuu omaa voimaansa silloin kun hän antautuu olemassaololle. Hän altistaa itsensä suurimmalle mahdolliselle muutokselle, siirtyy rajallisuudesta rajattomuuteen. Se on harppaus yhteisön yhteisiltä urilta, kohti sisäisen todellisuuden tietöntä tietä.

Tiedostaminen on myös yksinäistä, sillä, ihminen on myös hyvin yksin olemassaolonsa kanssa. Erillisyys on kuitenkin vain tunneharhaa, mutta tunteet oikeita. Tiedostaminen on ykseyttä

Tämä työ käsittelee pelkoa. Mitä sinä pelkääät juuri nyt?

K: Pelkään epäonnistumista mitätöitymisen muodossa. Ettei yksikään toinen ihminen ymmärtäisi, ettei tällä tai muillakaan töilläni olisi lopultakaan mitään arvoa kenellekään muulle kuin itselleni. Koen niin voimakkaasti kirjoittavani tätä myös muille ihmisille!

Pelkään myös sitä, miten aivan lähimmäiseni ottavat kirjoitukseni vastaan. Miten he näkevät minut kirjoituksieni valossa? Kykenevätkö he näkemään minua, vai heittäytyvätkö ymmärtämättömyyden suojaan? Tiedän että rehellisyys on monella tapaa suuri haaste... Sydämessäni en kuitenkaan ole huolissani. Läheiset kuitenkin tuntevat toistensa jakamattomat onkalot, aistivat niiden olemassaolon.

6 EGON DEFENSSIT

Kun tiedostamaton mieli sisältää traumoja ja kohtaamattomia tunteita, muodostuu niiden suojelemisesta tärkeä tehtävä. Ihminen on taipuvainen tekemään päivittäin tiedostamattomia valintoja, jotta epämieluisa materiaali pysyisi tietoisuuden ulkopuolella. Tällainen salaisuuden salaisuutena säilyttäminen vaatii paljon energiaa, sillä tiedostamaton pyrkii väsymättä osaksi tietoisuutta. Tämä kulutettu energia on merkityksellinen seikka, mutta vähintäänkin yhtä merkityksellinen on se rajanveto, minkä tiedostamattomuus toteutuaakseen vaatii.

6.1 Dissosiaatio

Dissosiaatio on psyykeen keino kieltää osa tai osia todellisuudesta. Dissosiaatio on epäonnistunutta assosiointia, eikä mieli kykene järjestämään todellisuutta loogiseksi kokonaisuudeksi. Dissosiaation kautta voimmekin tiedostaa osakokonaisuudet, mutta emme miellä niiden yhteyksiä toisiinsa, niiden merkityksiä kokonaisuudelle. Dissosiaatio on siis yksi tapa unohtaa epämiellyttäviä kokemuksia ja tunteita, traumaattista

materiaalia, joka on tietoisuudelle jollakin tavalla ”liikaa”. Dissosioimalla tietoisuuden ei tarvitse kohdata traumaa, eikä yhdistää sitä osaksi minutta.

Meistä jokainen dissosioi, ainakin harmittomasti. Jokapäiväistä dissosioitinta tapahtuu esimerkiksi silloin kun uppoutudumme voimakkaasti kirjallisuuteen, eläydymme näyttelemäämme rooliin tai teemme kahta asiaa samanaikaisesti. Tällaisessa arkipäiväisessä dissosiaatiassa tietoisuus todellisuudesta muuttuu, jokin osa heikentyy ja toinen vahvistuu. Väitän, että suurella osalla ihmisistä on kuitenkin kokemusta myös vähemmän rakentavasta dissosioinnista.

Dissosiaatio käsitteenä tarkoittaa kokonaisuuden osien joutumista erilleen toisistaan. Maailmalla yleisesti käytetyn määritelmän mukaan dissosiaatio on prosessi, jossa normaali tajunnan, muistojen, identiteetin ja havaintojen yhdistyminen on häiriintynyt (DSM-IV-TR). Tämän näkemyksen mukaan dissosiaatiota on normaalia ja patologista.---

Dissosiaatio on erityisen tyypillinen traumatilanteessa, jolloin se ehkäisee henkilön psyykkisen ylikuormittumisen. Dissosiaatio mahdollistaa trauman hajottamisen pienempiin, helpommin hallittaviin yksiköihin. ---

Kun olosuhteet ovat sopivat – useimmiten, kun trauman uhri tuntee olonsa riittävän turvalliseksi – aletaan palasia jälleen yhdistää toisiinsa; dissosiaatio alkaa purkautua---

Ääritapauksissa saattavat kokonaiset persoonallisuuden osat joutua toisistaan niin erilleen, että ne muodostuvat omiksi alayksiköikseen ”sivupersoniksi”.

(www.traumajadissosiaatio.info⁶)

Olin taannoin hautajaisissa, missä yritin suremisen lomassa myös kyetä havainnoimaan sellaiset hetket milloin dissoisioin. Dissosiaatio on siis tapahtuma, milloin mieli (jostakin syystä) hakeutuu pois käsillä olevasta hetkestä ja todellisuudesta. Tietoisuus dissosioinnista on mielen harjoitus, väline minkä avulla palauttaa harhaileva mieli takaisin ”meneillä olevaan todellisuuteen”. Hautajaiset ovat tilanne, milloin mieli ymmärrettävistä syistä hakeutuu hetkittäin toisaalle, ikäänkuin keräämään voimia, jotta jaksaisi aina uudestaan sukeltaa suruun. Merkitykselliseksi muodostuukin kysymys:

⁶www.traumajadissosiaatio.info, luettu 4.12.2009

http://koti.welho.com/marhalla/D_dissosiaatio_pahkinankuoressa.html, luettu 3.1.2010.

Milloin dissosiaatio on toivottua, rakentavaa ja hyödyllistä, entä miten välttyä turhalta dissosiaatiolta?

6.2 Tietoisuuden este

Jos tiedostamaton ja tiedostettu todellisuus irtaantuvat toisistaan tarpeeksi kauas, tulee perustelluksi myös pitää nämä maailmat toisistaan erillään. Tämä erillisyyden toteutuu siten, että tietoisuus aktiivisesti suojautuu tiedostamattomalta. Tietoinen mieli tarvitsee toimivan (tiedostamattoman) defenssin, joka toimii ikäänkuin palomuurina tämän erillisyyden ylläpitämiseksi, tietoisuuden ja tiedostamattoman välillä.

Tämän palomuurin suojella tietoisuutta vaaralta ja näin ylläpitää tietoisuus *haluttujen normien mukaisena*. Vaarallinen materiaali on luonteeltaan sellaista, joka saattaa tuoda epätoivottua tiedostamatonta materiaalia kohti tietoisuutta. Vaara muodostuu asioista ja ihmisistä, jotka aktivoivat tiedostamattoman pelon: *Vaara muistuttaa meitä siitä minkä olemme valinneet unohtaa*.

Reagoimme vaaraan eri tavoin riippuen siitä, kuinka suuresta vaarasta on kyse. Lievä vaaratilanne voi ilmentyä vain huomaamattomana epämukavuuden tunteena, kun suuri vaara voi aiheuttaa jopa täysin harkitsemattomia ja jopa mielivaltaisia tekoja. Kohdatessaan uhkaavaa informaatiota saattaa olla levoton, ärsyyntynyt tai vain tylsistynyt. Opettajani Aune Kallinen totesi mieleenpainuvasti, että mitä epämukavampi olo on, sitä lähempänä ollaan jotakin itselle merkityksellistä aihetta. Palomuurin toiminta on syystä tiedostamatonta ja rationaalinen mieli tuottaa tyydyttävän selityksen irrationaalisille tunteille, vaaran aiheuttamille reaktioille.

Kokemukseni mukaan sellaiset ihmiset, jotka herättävät minussa selittämätöntä vastustusta, ovat vaarallisia. Ihminen, keneen tietoisuuteni reagoi, muistuttaa minua jostakin vielä itselleni tiedostamattomasta asiasta. Mielen reaktio saattaa myös olla positiivinen; voin tuntea voimakasta hyväksyntää tai kiintymystä lähes tuntemattomaa ihmistä kohtaan. Ihmiset herättävät toisissaan tiedostamattomia salaisuuksia – ja unelmia!

Haluan kertoa esimerkin omasta elämästäni. Olin juuri aloittanut opinnot kun minulla muodostui ihmeellisellä tavalla uusi ystävyysuhde: Vailla tietoista mielenkiintoa huomasin, että vietän paljon aikaa tämän uuden ystäväni kanssa. Ihmeellistä oli siis se, että en tietoisesti kokenut hakeutuvani tämän ihmisen läheisyyteen. Ystävyys vain tapahtui, vailla tietoista tahtotilaa. Tässä vaiheessa omaa prosessiani en vielä kyennyt tunnistamaan omaa salaisuuttani, mutta olin jo tiedostamisen kynnyksellä. Hieman myöhemmin sain huomata, että jaamme tämän uuden ystäväni kesken kokemuksen hyvin samankaltaisesta traumasta. Toisin sanoen: Ohjauduin tiedostamattomasti ihmisen läheisyyteen, joka aktivoi minussa olevan salaisuuden. Tiedostamisen prosessissa oli siis vaihe, jolloin tiedostamattomasti hakeuduin kohti vaaraa. Uskon, että ihminen aistii toiset ihmiset, joiden haavat ovat ”samaa maata”. Tällaiset kanssaihmiset ovat viestintuojia ja muistuttavat jostakin sellaisesti, mitä olimme halunneet unohtaa.

Defenssien johdosta pystymme kuitenkin elää vaaran kanssa, olla tiedostamatta sitä. Tietoisesta mielestä tulee ikäänkuin ammattilainen oman tietoisuutensa rajoittamisessa, sen säätelemisessä. Kehitämme monipuolisesti erilaisia defenssimekanismia, jotka kokemuksen mukaan toimivat erityisesti egon kautta. Rationaalinen mieli on tunnettu sen kyvystä lokeroida tietoa. Juuri tämä lokerointi on avainasemassa silloin, kun haluamme hallita tietoisuutemme rajoja.

Buddhalaisuus on uskonto, joka lähestyy elämän mysteeria ihmismielen ymmärryksen kautta. Buddhalaisilla on tuhansia käsitteitä ihmismielen tavanomaiselle luonteelle ja siinä ilmeneville muodoille. Buddhalaisien *sen* vastaa länsimaista käsitystä egosta. Buddhalaiset määrittelevät senin ajattelevaksi, haluavaksi, juonittelevaksi ja manipulatiiviseksi mieleksi. Sen on se osa ihmistä, jonka on todistettava, vakuutettava ja varmistettava omaa olemassaoloaan. Sen tekee loputonta vakuutteluun erittelemällä ja käsitteellistämällä - ja lopulta jähmettämällä olemassaolon kokemuksen. (Rinpoche 1997, 71.)

Meitä hirvittää katsoa sisäänpäin, koska kulttuurimme ei ole antanut meille mitään käsitystä siitä, mitä sieltä voi löytää. Saatamme jopa ajatella, että jos sinne katsoo voi tulla hulluksi. Tämä on minän, egon, viimeisiä ja kaikkein kekseliäimpiä temppuja estää meitä löytämästä todellista luontoamme. Niin me teemme elämästämme niin kuumeisen kiihkeää että eliminoimme siitä pienimmäkin sisäänpäin katsomisen riskin. Jo meditaation ajatus voi pelästyttää ihmiset. Kun he kuulevat

sanan "minätön" tai "tyhjyys", he ajattelevat että sellaisten tilojen kokeminen on sama kuin jos joutuisi työnnetyksi ulos avaruusaluksen luukusta ja jäisi ikuisesti kellumaan pimeään, hyytävään kylmään tyhjyyteen. Mikään ei voisi olla kauempaa totuudesta.
(Rinpoche 1997, 78.)

Ego on osa tietoisista mieltä, minkä avulla erillisyyden kokemus on mahdollinen. Ego on arvosteleva, itsetietoinen ja kärsimätön mieli. Ego ei ole koskaan levossa, vaan se on loputtoman janoinen. Ego kaipaa aina jotakin lisää. Ego nakertaa huonoa itsetuntoa ja valaa epäluottamusta. Toisinaan egon olemassaolo kasvaa niin suureksi osaksi tietoisuutta, että ihminen voi erehtyä mieltämään itsensä vain omaksi egokseen. Huomaamattomasti egosta tulee paras ja luotettavin ystävä ja hallitseva osa identiteettiä. Ihminen ei kuitenkaan ole yhtä kuin hänen egonsa, ego on vain se osa itseä, joka aktiivisesti välttelee vaaraa.

Tiedostava mieli hakee psyykkistä järjestystä ja järjestelee informaatiota niin, että se kykenee käsittelemään sen. Myös materiaalin arvottaminen tapahtuu tämän järjestelyn kautta. Ego on arvottava mieli ja yhden on oltava enemmän tai vähemmän kuin toisen. Sisältö saa lokeroinnin kautta arvon ja arvottomuuden. Egon kautta järjestelämme informaatiota hyvään ja huonoon, toivottuun ja ei-toivottuun, sopivaan ja epäsopevaan, vaaralliseen ja vaarattomaan... Osa lokeroinnista tapahtuu hyvin defensiivisesti. Voimme lokeroida vaarallisen materiaalin niin, ettei se uhkaa tietoisuutemme rajoja. Vaarallinen tieto lokeroidaan ilman, että sitä tarvitsee varsinaisesti purkaa, saatika ymmärtää. Ikään kuin vastaanottaisimme paketin, mutta laitamme sen hyllyyn avaamattomana. (Tässä on myös intuitiivisen – ja rationaalisen tiedon ero: rationaalinen tieto on sivuutettavissa.)

6.3 Egon mekaniikka

Helpoin tapa eliminoida vaara on mitätöidä se heti alkuunsa. Egon päämääränä on välttää sellainen tilanne, että vaarallinen materiaali saattaisi aiheuttaa "psykkisen dominoefektin": Jos vaarallinen materiaali integroituu osaksi tietoisuutta, saattaa se pahimmillaan aiheuttaa kokonaisvaltaisen muutoksen tietoisuudessa! Egon tavoitteena on siis ohjata tieto niin, ettei mieli yksinkertaisesti ole kiinnostunut siihen tarttumaan. Näin tietoisuuden rajat pysyvät kohdillaan, eikä tiedostamaton pääse aktivoitumaan.

Tiedostamaton mieli on siis egon vastus. Egolla on valtaa sellaisessa mielessä, joka tarvitsee suojelua. Juuri tämä oman elintilan menettäminen on egon pelko: hallitsemalla vaaraa ego tekee itsestään tarpeellisen. Mutta kun tarvetta suojelulle ei enää ole, pienenee myös egon elintila. Kun egon valta-asema on vaakalaudalla, taistelee ego kaikin keinoin vastaan. (Hulluudenpelko voi olla yksi egon keinoista palauttaa mieli "ruotuun".)

Huomattavaa egon toiminnassa on se, että vaaralliset impulssit sivuutetaan niiden *sisällöstä riippumatta*. Kun ihminen ei voi tietoisesti havaita lokeroitua tai torjuntaa, on hänen tietoisuutensa defensiivisten reaktioiden varassa. Jos mielen rajat piirtyvät kyseenalaistamattomien reaktioiden varaan, torjutaan osa itseä, mieltä ja maailmaa tiedostamattoamasti.

Defensiivinen mieli elää ahtaasti: Yksi olemassaolon kokemusta määrittelevistä tekijöistä on (tiedostamaton) tarve sisäiseen kontrolliin, egoon ja tietoisuuden rajoittamiseen. Tiedostamaton kontrolli vaikuttaa olemassaolon kokemukseen, joka kumartaa näkymättömiä rajoja, hylkää osan ymmärryksen rakennuspalikoista.

Egossa on paljon mielen defensessejä. Mutta jotta tiedostamaton voisi tulla osaksi tietoisuutta, on tultava tietoiseksi rationaalisen mielen turvarakennelmista ja siitä, miksi ne ovat olemassa. Ja lopulta on kasvatettava sietokykyä: hyväksyä tiedostamattoman kaoottinen muodottomuus.

Me haluamme totuuden olevan määrättävissä tahtomme avulla niin, että me voimme kontrolloida sitä. Itse asiassa, jos me katsomme tarkemmin, voimme helposti havaita, että me pienennämme maailmankaikkeuden meidän toiveittemme kokoiseksi...

(Keppe 1991, 227.)

7 OLEMASSAOLON ÄÄRIVIIVAT

Onko sellaisia ihmisiä olemassa, joilla ei ole traumoja? Ehkä. En vain ole tavannut heitä. Sen sijaan olen tavannut monta strategiaa trauman sietämiseksi, sen kohtaamiseksi tai hylkäämiseksi. Ehkä voimme tiedostaa oman, läheisen tai perheen strategian ja asenteen traumaattisiin asioihin. Osaamme tunnistaa rajan, jota ei saa tai voi ylittää.

En ole aikaisemmin tullut pohtineeksi, että strategiaamme trauman sietämiseksi on jonkinlainen rajapyykki itsen ja todellisuuden välillä. Vuorovaikutus tietoisuuden ja tiedostamattoman välillä rakentuu näihin traumasuhteen asettamiin raameihin.

Jotta voisimme unohtaa jotakin itsessämme, on meidän unohdettava osa todellisuutta, vain siten on unohdus mahdollinen. Tiedostamisen ulkopuolelle jäänyt trauma tiivistyy lopulta valheeksi, jonka jäljet näkyvät kaikkialla. Trauman tiedostaminen muodostaa primäärin valinnan, sellaisen, jonka päälle olemassaolo rakentuu:

- Itse (todellisuus) *sellaisenaan*
- Itse (todellisuus) rajallisena

Valinta on voimakas tahdon suunta. Jos valitsemme hyväksyä vain osan itsestämme, on seurauksena vetäytyminen, sulkeutuminen jonkin todellisuuden tavoittamattomiin. Valinta tapahtuu myös turvan (*illuusio*) ja vaaran (*todellisuus*) välillä. Todellisuus valitaan sellaisenaan tai sensuurilla. Valinta tehdään hyväksynnän ja torjunnan, hylkäämisen ja vastaanottamisen välillä. Valinta on tiedostamisen ja tiedostamattomuuden valinta, *valinta pelon ja rakkauden välillä*.

Suhde tiedostamattomaan on riemastuttavan paljastava! Suhde tiedostamattomaan on perimmäinen suhteemme itseen ja todellisuuteen, rajoihin ja rajattomuuteen. Suhde tiedostamattomaan paljastaa inhimillisen olemassaolon ääriiivat:

Käsitteiden ja sanojen jälkeen, mihin asti ulotun?

III

Nyt kellun selälläni järvenselällä. Näen metsänreunan ja näen pilvet. Näen myrkyyn joka tulee lähemmäs, näen kylmenneen itseni yhä kellumassa vedenpinnalla. Näen jäiden kuroutuvan umpeen ja itseni jäätyvän kiinni talviseen maisemaan. Kasvoni erottuvat jään pinnasta, olen hengissä, mutta en kuitenkaan ole läsnä. Olen välitilassa, eikä mitään ei tapahdu. Olen paussilla. Odotan herätystä, mutta siihen asti joudun seuraamaan elämänmenoa täältä.

Sitten se vihdoin tulee, kevät. Voimakas auringonpaiste ja tipputtavat lumihanget tipputtavat hankensa tippa kerrallaan. Minä seuraan tapahtumia, näen jokaaisen sekunnin verran muutosta, joka lupaa uutta alkua. Ja päivä koittaa, jolloin ensin varpaani, jalkeani vapautuvat jään vankeudesta. Reiteni ovat kuin maailmankartta, jonka joet lähtevät taas virtaamaan. Häpyni herää, sen karvat nousevat pystyyn, ikäänkuin katsastamaan tilanteen. Vatsani, voi vatsaani, joka on raukekaparkea ja murjottu. Siniset käsivarteni ovat kuihuneet ohuiksi oksapoloisiksi, olkapääni luisevat ja kaulani kankea. Pää krampissa, mutta toiveikas uudesta kevästä. Hiukseni katkenneet, kalju päälaki vastaanottaa auringon lämmön. Silmät ovat siniset ja palavat, onnellinen kun kestin talven yli, ylpeäkin.

Lähden metsään. Pelottomana, selvisinhän talvestakin, selviän pistävistä iskuista ja karhuista, mitään en jaksa pelätä. Lasta kannan reppuselässä, laiha olemukseni antaa turvan jollekin toiselle. Se on kasvanut kiinni minuun ja tuskien huomaa häntä, niin tottunut olen toisen hengitykseen. Hän saa ravintonsa suoraan minusta, minä maailmasta ja metsästä. Etsin jotain, etsin toista, etsin itseäni, etsin peilipintaa. Ja samalla en etsi mitään, annan kaiken vain tulla minuun.

Olen. Se riittää. Metsä vastaa minulle, se huutaa kaikkensa lävitseeni, kulkee luvalla kauttani ja tekee tutuksi jokaaisen olevaisensa. Minä tervehdin ja he kumartavat minua. Minä kumarran kuuta ja taivasta.

Avaan nahkani kuin vetoketjun, jatkan matkaa ilman ihoa. Jatkan kulkuani ilman lasta, se jää hyvän ihon hoiviin. Minä menen punaisena syvemmälle synkkenevään metsään, täällä ei kumarreta, täällä pälyillään. Etsin polkuja joita tallata, niitä ei ole, mutta kuvittelen ne mielessäni. Se tuo turvaa keskelle ryteikköä.

Tässä olen, muutakaan en voi. Annan metsän muuttua vihamieliseksi, uskallan antaa sen tehdä niin, uskallan nähdä sen kylmät kasvot. Se haluaa minun voimani, se haluaa imaista sen itseensä.

Otan käteeni kättä pidempää, sytytän silmäni valaisemaan, kasvatan pükkini ja jatkan matkaa. Metsä haluaa syödä minut sisuksuiinsa, kulkujaiset haluavat näida minut kappaleiksi, haukat tahtovat haukata selkänahastani, loiset tahtovat syöpyä punaiseni alle, juuret tahtovat vetää minut maahan.

Päätän lähteä maan sisään, annan juurien tiukentaa otetta jaloistani ja lopulta imeä minut kosteaan kotiinsa. Jää maanpinta pinnalle, minä solahdan mullan sekaan. Sytytän lyhtyni, enkä ole yksin. Täällä asuu kokonainen kansakunta, happiväyliä ja asutettua maata.

Jokin vetää minua yhä alemmaksi, minä suostun ja solahdan multakerroksien lävitse, maanalaisen vuoriston selälle. Istun vuorten päällä ja näen toisen kaikkeuden. En pelkää, vaikkeä taivas muuttuu punaisemmaksi, yhä synkemmäksi. Luvalla se laskeutuu olkapäälleni. Pääni on pilvipeitteen yläpuolella: Loputonta väriuvua, valoa, kauneutta silmäkantamattomiin.

Seuraavassa kuvassa olen kalastusverkon sisällä, sykkeyrällä kuin perhoshaavissa. Minä pälyilen, odotan että joku tulisi.

Päätän kuoriutua jälleen. Jätän punakan tomumajani haavin pohjalle ja jatkan itse haavin reiästä solahtaen, lentäen vapauteen.

Tässä todessa minulla ei ole enää kehoa. Kun katselen itseäni, näen vain pienen energiäasumentuman mäiseman välissä. Kuin pullonpohjan lävitse katsoisi, vaikkei pohjaa ole lainkaan.



Kuva: Mark Ståhle.

Castaneda ilmestyy minulle ja sanoo, että muista "Kaikki on vain energiaa. Mitä paremmin sen ymmärrät, sitä paremmin ymmärrät maailmaa. Kaikki on vain energiaa, sen eri ilmenemismuodoissa. Kaikki. Ja koska kaikki on lopulta vain energiaa, on kaikki muunneltavissa muodosta seuraavaan. Mikään energia ei ole lopullinen, kaikki on muutoksessa. Ihminen ei ole alisteinen energialle, sen on otettava energia haltuun. Ihminen on luoja, ja vain ohjailemalla energiaa hän toteuttaa luovuuttaan".

8 KOLLEKTIIVINEN DILEMMA

Elämämme on se instrumentti, millä teemme kokeita totuuden kanssa.

Zen-mestari Thich Nhat Nahn

Tiedostamattomassa mielessä kohtaamme olemassaolon suurimman mysteerin, sen eksistentiaalisen rajattomuuden. Tämän rajattomuuden kokeminen on tietoisuudelle valtava haaste, sillä tietoisuus on itsessään rajoihin, järjestykseen ja muotoihin pyrkivää. Tietoinen mieli analysoi olemassaolon mysteerin, mutta tiedostamaton mieli kokee sen. Tietoisuus rajattomuudesta tapahtuu tiedostamattoman kautta.

Termi "mystinen" tarkoittaa henkistä sisältöä, joka ei ole aistein havaittavissa eikä älyllisesti ilmiselvä. Mystinen on välitöntä vuorovaikutusta perimmäisen todellisuuden kanssa (Loori 2008,214). Tulemalla tietoiseksi tiedostamattomasta avaudumme mysteerille:

Uskonnossa ja taiteessa mysteeri on itse valo. Se on eilinehto, joka kuuluu todelliseen uskonnon ja taiteen harjoittamiseen. Mysteeri on kutina, jota et voi raapia, henkisten ja luovien matkojen liikkeelle paneva voima. Se herättää olemassaolomme peruskysymykset, se antaa motivaation

todellisille taiteellisille tutkimuksille. Se kutsuu meidät kurkistamaan seuraavan kulman taakse, pimeyteen.
(Loori 2008, 214.)

Tiedostamatonta olemassaoloa on mahdotonta tutkia vain rationaalisin keinoin, siksi tiedostamatonta on rationaaliselle mielelle arvoitus. Emme voi loogisesti purkaa sellaista, jonka muoto ei myötäile logiikan raameja. Tiedostamatonta voi rationaalisesti analysoida – mutta sen varsinainen olemukseen, mysteeriiin, voi tarttua vain ohjaamattoman ajattelun kautta. Tieteen keinot eivät tavoita tiedostamatonta ja siksi sen tutkiminen on jäänyt (lähes kokonaan) filosofia, uskonnon ja rajatieteiden varaan.

Tieteellisessä mielessä olemme päteväytyneet rationaalisten tutkimusmenetelmien kehittämisessä, mutta jättäneet tiedostamattoman arvailuiden ja yksittäisten mielipiteiden varaan. Jossakin määrin olemmekin tehneet tiedostamattoman subjektiivisuudesta oman faktansa: Kaikki mikä on rationaalisen mielen ulottumattomissa, on subjektiivista. Se kuinka tietoisia olemme tiedostamattomasta on tietenkin subjektiivista! Jungin elämäntyönä oli yrittää paikata tämä aukko länsimaisessa tieteessä ja havainnollistaa tiedostamattoman yhteiset piirteet. Tiedostamatonta on kuitenkin yhä jotakin sellaista, mihin länsimainen tiede ei ulotu. Uskon, että juuri tästä subjektiivisen ja kollektiivisen totuuskäsityksen kohtaamattomuudesta muodostuu ristiriita, aukko, minkä täytämme uskontojen avulla⁷.

Länsimaisen tieteen kyvyttömyys tutkia tiedostamatonta ei poista tarvetta tämän ymmärtämiseksi. Olemassaolon tiedostamatonta olemus purkautuu voimakkaasti myyteissä ja taruissa. Siitä mitä tiede ei voi määritellä ja hallita, muodostuu luovaa polttoainetta: Olemassaolon hiljainen tieto on taiteilijan välittömin inspiraation lähde, jopa taiteen tarkoitus!

Yleisin tapa lähestyä tiedostamatonta on kuitenkin uskontojen kautta. Koska tiedostamatonta usein ymmärretään uskonnollisen käsitteistön kautta, koen välttämättömäksi kommentoida tämän suhteen suuria kysymyksiä ja ristiriitoja. Tiedostamattoman ja uskonnon välinen suhde on mielestäni hyvin ilmeinen: Uskonto

⁷ Filosofian tieteenalaa hyvin pintapuolisesti tarkastellessa on huomioitavaa, että sen tutkimusvälineet voisivat ehkä mahdollistaa tiedostamattoman muodostumisen osaksi tieteellistä maailmankuvaa. Tämä vaatisi kuitenkin sen, että filosofian asema tieteen tuottajana muuttuisi: Filosofia on olemukseltaan metatieteellinen, tarkoituksena on ennemminkin havainnollistaminen ja analysoiminen, kuin objektiivisen tiedon tuottaminen.

on silta tiedostamattomaan, yritys käsittää ja sanottaa käsittämätön. Ystäväni, psykoterapeutti Juha Rainio sanoi mieleenpainuvasti, että terapialla on taipumus johtaa kohti perimmäisiä olemassaolon kysymyksiä, kohti suhdetta Jumalaan. Myös Jungin tutkimukset johtivat havaintoihin ihmisen uskonnollisesta olemuksesta.

Luonnonuskonnoissa tiedostamattoman voima on lähtökohta; shamaani avaa portin maailmaan joka ei ole tiedostavan mielen piirissä, välittäen yhteisölle siellä koetun viisauden. Transsi on uskonnollinen rituaali, joka avaa väylän rationaalisen mielen "tuolle puolen". Mitä kauemmaksi uskonto siirtyy tällaisesta luonnontilasta, muuttuu myös sen suhde tiedostamattomaan monimutkaisemmaksi. Uskonto on vuosituhansien ajan korvannut tieteellisen, kokonaisvaltaisemman ihmiskäsityksen puutteen – ja näin se tekee yhä edelleen. Kun objektiivinen tiede ei voi tutkia ja näin tunnustaa tiedostamattoman merkitystä, näyttäytyy tiedostamaton subjektiivisena uskon kokemuksena. Usko on tiedostamattoman tietoiseksi tulemista - tai kuten Jung seuraavassa toteaa: Tiedostamaton on kokemusta siitä, että meitä kannetaan.

Mistään en ole täysin varma. Minulla ei ole mitään ehdotonta vakaumusta – ei oikeastaan mistään. Tiedän vain että olen syntynyt ja olen olemassa ja minusta tuntuu siltä kuin minua kannettaisiin. Olen olemassa jonkin sellaisen perustalla, jota en tunne. Kaikesta epävarmuudesta huolimatta tunnen olemassaolon kiinteyden ja oman olemisentapani jatkuvuuden.
(Jung 1985, 379.)

Tiedostamaton ei ole yhtä kuin uskonto. Tiedostamatonta tutkiessani voin tunnistaa sen uskonnolliset yhtymäkohdat ja olemuksen uskonnollisena "raakamateriaalina" , mutta ymmärrykseni, ja ymmärrykseni kohde ovat uskonnollisesti riippumattomia. Tiedostamaton tutkimuskohteena on tietenkin erittäin problemaattinen: Voiko tutkimuskohde koskaan suodattua vapaaksi subjektistaan – voiko näin "sisäisestä" tutkimuskohteesta lainkaan suodattua mitään, mikä olisi luonteeltaan objektiivista? Ehkä, mutta vain mikäli tutkijoilla olisi kykyä monitoroida omia asenteitaan – ja että otanta olisi hyvin laaja.

Kuten elokuvaohjaaja David Lynch asian ilmaisee: "*Kaikki uskonnot virtaavat samaan mereen*". Uskontojen erot ovat kulttuurissa, vallalla olevassa tulkinnassa, sisäisessä hierarkiassa sekä uskonnollisessa kielessä. Ymmärrykseni mukaan uskonnon tarkoitus on toimia siltana, antaa välineitä tiedostamattoman ymmärtämiseen. Silta ei ole itse tarkoitus, vaan sen päämäärä!

Olen aina ollut kiinnostunut uskonnoista, enkä voi välttää hieman purkamasta niitä keinoja, joiden avulla uskonnot tarkoitustaan toteuttaa. Esimerkiksi zeniläisyys on tehnyt taidetta siitä, miten uskonto haastaa käsitteellisen mielen ulottuvilla olevan rajattomuuden kokemiseen. Zen on mielenharjoitus. Harjoituksen avulla opetamme käsitteellisen mielen venymään kohti tiedostamatonta - ja lopulta luopumaan käsitteistä tarpeettomina.

*Et voi tavoittaa sitä ajatuksella,
et voi etsiä sitä ajatuksetta.⁸*

Sen sijaan kristinuskon käyttämä uskonnollinen kieli on symbolinen. Esimerkki symboliikasta löytyy esimerkiksi Aatamin ja Eevan kohtalosta: Hetkenä milloin ihminen haukkasi *tiedonpuun* hedelmästä, syntyi ego, "toiseus" ja ihminen menetti paratiisin ykseyden. Kristinuskon voima tietenkin myös sen profeetassa, ihmisessä, joka oli inhimillisen ja jumalallisen alkuperän tienviitoittaja.

*Minä olen tie, totuus ja elämä.
Jeesus*

Uskonto on yritys rakentaa tiedostamattomalle yhteinen sanasto, merkitys ja *totuus*. Uskonnot käsitteellistävät jotakin sellaista, mikä ei kuitenkaan ole suoranaisesti sanoitettavissa. Tämä lienee suurimpia syitä sille, ettei uskonto itsessään välttämättä sisällä yhteyttä tiedostamattomaan. Hyvin pintapuolinen uskonto on kontrolloivan ja turvallisuushakuisen mielen toimintaa, mutta se voi parhaimmillaan toteuttaa tehtävänsä siltana, ja johdatella kohti tiedostamattoman rajattomuutta. Jos haluamme tulla tietoisiksi tiedostamattomasta, on meidän välttämätöntä irrottaa otteemme uskonnon turvaköysistä – ja ryhdyttävä uskomaan.

Uskontojen ja tiedostamattoman suhde on kiinteä myös liittyen mielen defenseseihin. On tavanomaista, että miellämme tiedostamattoman osaksi uskonnollisuutta. Rajaamalla uskonnollisuuden oman elämän ulkopuolelle, heitämme lapsen pesuveden

⁸ Zeniläinen Zenrin-runo (Watts 1973, 164)

mukana. Uskontoihin liittyvät pelot ja ennakkoluulot heijastuvat tietoisien ja tiedostamattoman mielen väliseen suhteeseen.

Päätän luvun pohtimalla kappaleen verran kysymystä Jumalan olemassaolosta. Jos rationaalinen mieli ei vuorovaikuta tiedostamattoman kanssa, on se itsenäisesti⁹ kykenemätön ratkaisemaan kysymystä (tiedostamattoman) Jumalan olemassaolosta. Kysymys Jumalan olemassaolosta kuvastaa siis myös rationaalisen mielen suhdetta tiedostamattomaan. Kysymystä kärjistäen: Kun ihminen ei halua hyväksyä uskonnon tarjoamaa pakettiratkaisua, kokee hän ettei usko Jumalaan. Kysymyksessä on rationaalisen mielen päätelmä. Ja koska rationaalinen ajattelu on kykenemätön käsittelemään tiedostamatonta, on väite ”Jumalaa ei ole olemassa” rationaaliselle mielelle täysin oikea vastaus.

Torjumalla uskontojen tarjoaman ontologisen kokonaisratkaisun, voi ihminen rajata elämänsä ulkopuolelle kaiken uskonnolliseksi mieltämänsä materiaalin. Useasti uskonnoista haetaan balsamointia kohtaamattomaan traumaan, haluaan ikään kuin ohittaa se kaikista kivulian vaihe ja mennä suoraan ytimeen. Tämä tiedostamattoman ”ydin” ei kuitenkaan ole mahdollinen, jos emme ole tulleet tietoisiksi tiedostamattomista traumaista. Useasti näkee uskoon tulleita ihmisiä, jotka sitten pettyvät kun Jumala ei parantanutkaan kaikkia haavoja. Suuri osa niistä täytyy parantaa aivan itse! Tämän jälkeen voi tulla tietoiseksi siitä, mikä vielä on tiedostamatonta – ja yhdyin Jungin mielipiteisiin siitä, että tiedostamaton on kollektiivista.

⁹ Tietoinen mieli ei koskaan ole kokonaan tiedostamattoman ulottumattomissa, tässä esimerkissä kuitenkin sen verran, ettei tiedostamaton informaatio välity tietoisuuteen niin, että se voisi merkityksellisesti edesauttaa kysymyksen ratkaisemisessa.

9 SUURI TYHJYYS

Subjektiiivisen, traumaperäisen tiedostamattoman pelon kohtaaminen mahdollistaa myös toisenlaisen tiedostamattoman pelon kohtaamisen. Kutsun tätä haastetta tiedostamattoman objektiivisemmaksi peloksi, sillä se on jotakin joka ei heijastele henkilöhistoriasta, vaan on luonteeltaan yleisluontoisempi, kollektiivisempi haaste rajattomuuden tiedostamiseen.

Oli ihmisen tietoisuus minkälainen tahansa, on hänen olemassaolonsa väistämättä polariteetissa suureen, tuntemattomaan eksistenssiin. Toisilla on pieni ja toisilla suuri jano tämän tiedostamattoman olemassaolon ymmärtämiseen. Kun tiedostamaton on jotakin mikä on meissä itsessämme, on ihmisen eksistentiaalinen mysteeri meissä aina läsnä. Olemme tietoisesti – ja tiedostamatta olemassaolevia ja vuorovaikuttavia kokonaisuuksia. Se mikä meissä on tiedostamatonta suuntaa itseään kohti tietoisuutta, vaikka tietoisuus olisikin defensiivinen. Tällä tavalla tiedostamattoman päämääränä on integroitua osaksi tietoisuutta ja kadottaa mielen itsensä erillisyyttä. *Tietoisuus on ykseyttä.*

Perustaltaan tämä tiedostamaton tiedostamattoman pelko on pelkoa olemattomuudesta, tyhjyydestä. Mitä minusta on jäljellä silloin, kun olen hylännyt rationaalisen mielen turvaverkot? Tiedostamattoman muodostuessa osaksi tietoisuutta kyseenalaistamme rationaalisen ajattelun yksinoikeuden sisäisessä totuushierarkiassa. Kun rationaalisuudelta evätään sen erityisasema, irtautuvat identiteetin osat hakeakseen uusia suhteita toisiinsa, erilaisen kokonaisuuden. Vanhaa luokkahuonevertauskuvassa oppilaat vaihtavat paikkoja, jotkut vanhat oppilaat lähtevät ja joku uusi tulee tilaan. Minuus vapautuu muodostamaan uusia sisäisiä valta-asemia, jolloin persoona on kokonaisvaltaisessa muutoksentilassa.

Identiteetin menettäminen on yksi eriteltävissä oleva pelko ja aktiivinen silloin, kun järkipäisestä kontrollista riippumaton maailmankuva on muuttunut mahdolliseksi. Ihminen joka ryhtyy purkamaan tietoisesti mielen defensessejä, lopettaa hallisemasta kokemuksestaan olemassaolosta, ja alkaa sen sijaan intuitiivisesti olemassa olemaan. Panokset ovat kuitenkin kovat, sillä tietoisuus ajaa alas entisiä mekanismejaan tietämättä, mitä tiedostamaton sisältää. Tietoisuus hyväksyy tiedostamattoman –

silläkin seurauksella että voi menettää *kaiken*. Tutustuminen itseen ja elämään alkaa jollakin tasolla aivan alusta. Monet niistä asioista minkä varaan elämä ja identiteetti ovat rakentuneet, joutuu nyt uudelleen arvioitavaksi. Tietoisuuden haasteeksi muodostuu tämän suuren tuntemattoman tyhjyyden hyväksyminen silläkin uhalla, ettemme voi tietää mihin se johdattaa. *Tiedostamaton pelko on itsensä kadottamisen pelkoa.*

Tiedostamattoman kohtaamisessa on kyse siitä, että haluaako ihminen laskeutua *hallinnan herruudesta* (käsitteellisen maailmansa jumaluudesta) kohti *universaalien orpouden kokemusta*? Tämä olemassaolon laatua määräävä haaste johtaa perimmäisten kysymysten äärelle: Onko sellaista olemassaoloa, joka on tieteellisen maailmankuvan ja oman ymmärryksen ulkopuolella?

10 INDIVIDUAATIO: ITSEKSI RIISUUTUMINEN

Tiedostamattoman muutos tietoisuudeksi on minuuden kehitysprosessi. Jungin kokemus tietoisuuden laajenemisesta on jatkuvaa tapahtumista, se on tapahtumasarja, jossa ihminen itse on aktiivisesti osallinen. Osallistuminen on mielen vastuksien kohtaamista. Kohtaamista seuraa havainto, ymmärrys ja vapautuminen. Jung kutsui tietoisuuden laajentumista tiedostamattomaan individuaatioksi, yksilöitymiseksi.

Jungin esittämä teoria individuaatiosta on vapautumista tiedostamattomien kuvien suggeroivasta vallasta, sekä pinnallisen kollektiivisuuden sanelemasta persoonan rajallisuudesta. Individuaatio on tiedostamattoman ja tietoisien mielen vuorovaikutusta, prosessia mistä seuraa persoonan kehittyminen, individuaatio. Individuaatioteorian mukaan ihmisen yksilöksi kasvamisen perustana on tietoisien ja tiedostamattoman mielen yhteys.

Kun tiedostamattoman ja tietoisuuden vuorovaikutus on voimakasta, on identiteetti muutoksessa. Jung huomasi jo tutkimustensa alkuvaiheessa, että fokuoituminen

tietoisien ja tiedostamattoman mielen vuorovaikutukseen vaikutti hänen kokemukseensa itsestä. Empiirinen tutkimusmatkailu tiedostamattomaan aiheutti Jungissa itsessään muutoksen, mitä hän kutsui *tietoisuuden avartumiseksi*. (Kulmala 2001, 345)

Sana persoona juontaa kreikan kielen sanasta *persona*. Sanan merkitys on alkujaan antiikin kreikan näyttelijöiden käyttämässä naamioissa. Persoona on siis naamio tai näky roolista, jota henkilö yhteiskunnassa käyttää. Persoona on se osa minuutta joka peilaa itsessään yhteisön toiveet ja normit, joka toimii yhteisön sanelemien vaatimusten rajoissa (Ollila 2006, 48). Jungin mukaan persoona on sitä, mitä itse kuvittelemme olevamme ja muut uskovat meidän olevan. Individuaatiossa persoona kokee inflaation väistyen *itsen* tieltä. Filosofin Maija-Riitta Ollila (2006) toteaa, ettei maskilla (persoonalla) ole moraalialia.

Jung havainnollistaa individuaatiota arkkityypin kautta: Jungille *itse* on ihmisyyden korkein muoto, ihmisessä itsessään olemassaoleva jumaluus (tällä tavalla myös arkkityyppinen ”päätepiste”). Jungin individuaatio huipentuu itseksi tulemiseen, joka murtautuu syvyydellään vapaaksi pinnallisen kollektiivisuuden projisoimasta rajallisesta ihmiskuvasta.

Riittävästi laajennuttuaan tietoisuus ei enää muodostu persoonallisten toiveiden, pelkojen ja ambitioiden vyyhdestä, jota jatkuvasti täytyisi kompensoida tai korjata tiedostamattomilla persoonallisilla vastakkainpyrkimyksillä. Sen sijaan se on osa niiden suhteiden toimintaa, joilla maailma on liittynyt objektiin ja jotka puolestaan velvoittavat yksilön ehdottomaan ja lakkauttamattomaan yhteyteen maailman kanssa. Tällä tasolla ei enää ratkota egoistisia toiveristiriitoja, vaan vaikeuksia joilla on laajemmat yhteydet.

Viime kädessä kysymys on kollektiivisen tiedostamattoman asettamista kollektiivisista ongelmista, jolloin ongelmien vaatima kompensatiokin on kollektiivista. Nyt voimme kokea, että tiedostamaton tuottaa sisältöjä, jotka koskevat sekä asianomaisia yksityisiä ihmisiä, että monia muita tai ehkä kaikkia.

(Kulmala 2000, 70.)

Jungin mukaan toteutunutta individuaatiota seuraa *objektiivinen tietämys*, kokemus elämän keskeisestä salaisuudesta (Kulmala 2001, 70). Kokemus elämän mysteerin avautumisesta on kokemus kollektiivisesta tietoisuudesta, ykseydestä.

IV

Tänään olen käänteentekevässä risteyksessä. Enkä tiedä mihin suuntaan kääntyä.

Susi ja Enkeli houkuttelevat kääntymään puoleensa. Heillä on sanansa sanottavana. Niinpä etenen seuraavasti, kutsun Suden ja Enkelin samaan tilaan. Olemme Lornan kotona, Lornakin on täällä.

Pitkän hiljaisuuden jälkeen jatkamme hiljaisuudessa. Nautimme siitä, että saamme olla yhdessä, eikä kenelläkään ole kiirettä tuoda tälle puhtaalle pöydälle tuliasia. Voimme vain olla.

Susi on kuin kotonaan, loikoilee ja seurailee muita. Hän on viehättynyt Lornasta, joka keittelee jotain lieden äärellä. Enkeli on suuri ja valoisa, eikä hänellä ei ole päätä tai häntää. Hän ei näytä varsinaisesti alkavan mistään tai päättyvän mihinkään. Hän on hieman kaikkiällä, ihmeellinen valo-olento.

Ja sitten olen minä. Minun takiani olemme kaikki täällä, sillä minua ollaan saavuttu valjastamaan. Olen kokematon, mutta avoin ja avarakatseinen. Silmissäni näkyy jännitys, mutta kuitenkin levollinen katse. Nautin meidän neljän yhteisestä ajasta.

Lorna näyttää suuremmalta kuin aikaisemmin, ikään kuin hän olisi kasvanut pituutta ja leveyttäkin. Lorna kuulee ajatukseni ja vastaa minulle patojensa ääreltä: "Minulla on kyky muuntautua tilanteen mukaan". Valo-olennon läsnäolo kasvattaa myös Lornan fyysisistä olemusta.

Lorna kääntyy puoleeni ja huomaa, että hänen kasvonsa ovat syvemmät kuin koskaan aikaisemmin. Uurteet paljastavat reittien määrän ja ymmärryksen syvyyden. Lornalla on tajunta laajalla ja hän antaa minun nähdä osia kuljetuista poluista. Herra Jumala kuinka paljon hänellä on käsitystä, kokemusta, oivalluksia! Huomaan

ihmetteleväni, että miksi hän on yhä näinkin maallisessa olomuodossa. Eikö hän aina olekaan, Lorna on osittain jo toisessa ulottuvuudessa, mutta hänellä on vielä tehtäviä suorittamatta. Minä olen yksi hänen tehtävistään, ehkä ainoakin, en tiedä.

"Muistatko kun opetin sinua kommunikoimaan puheitta, pelkällä ajatuksen tasolla? Jatkamme nyt siitä", Lorna sanoo. Hän kerää meidät kaikki tiiviisti yhteen ja asettaa minut sekä suden istumaan aivan lähekkäin. Olemme vastatusten ja nenät lähes kiinni toisissaan. Susi tuoksuu metsälle... Apua, kuinka syväälle hän katsoo minuun!

Susi pyytää lupaa tulla vierailulle yhä syvemmälle tajuntaani. Minä annan suostumukseni. Hän katsoo lävitseni ja jää viettämään aikaa, kunnes ilmoittaa ääneen minun olevan valmis. Susi kertoo olevansa merkittävä osa minua, jonka on aika asuttaa vieläkin enemmän. Ottaa tilaa haltuun.

Minä annan luvan.

Metsä asuttaa minua, maa puhuu minulle. Susi ei ole lempeä, mutta kuitenkin lämmin ja hyvä. Tai ei ehkä edes hyvä tai paha, hän on vain susi. Suteni minussa. Susi ottaa tilansa ja ilmoittaa kaikkelleni tästä uudesta valta-asetelmasta. Susi julistaa olevansa tämän talon valtaapitävä ja että kaikki vastaavat hänelle. Susi herkiöstää jokaisen soluni puoleensa. Kehoni täyttyy sormenpäihin asti uudesta energiasta: Sudesta, joka lähettää matkaan miljoona pientä sutta, koluamaan revierin.

Palaan Lornan lattialle istumaan. Susi katsoo minuun kiinteästi keltamustilla silmillään. Katse on voimakas ja määrätietoinen, se on suden katse. Minä olen tuo susi ja siksi minä käännyn katsomaan itseäni, tällä kertaa suden silmien kautta: Näen itseni aikani yhteiskunnan kouliman mankelin silittämänä, ahtaana ja ohuena. Olen kaukana siitä kuka todellisuudessa olen. Tämä vedellä laimennettu versio kadottaa tilaansa. Hän vaipuu uneen ja putoaa päältäni kuin kaapu.

Riisuttu olemukseni paljastaa uuden näyn, näen nyt oman luontoni: Olen susi, jumalatar, lorna, valo-olento, kaikki yhdessä ilmentymässä. Sormeni hehkuvat, kaulani on antautunut ja peloton, hiukseni

voimakkaat viimeistä soluaan myöten. Minussa on enemmän voimaa kuin pienessä kylässä. Olen valpas ja samalla rentoutunut, päihtynyt ja samanaikaisesti terävä. Olen tässä ja kaikkialla muualla.

Eriydymme jälleen neljäksi. Näen suden, Lornan ja valo-olennon ympärilläni. Ikään kuin minulta tässä hiljaisuudessa kysyttäisiin: Haluanko jättää entisen tomumajani menneisyyteen - vai haluanko antaa sen vielä jatkaa matkaa kanssani? Tiedän vastauksen: Haluan jättää entisen taakseni.

Lorna on ihana. Hän kerää entisen ihoni päältäni kuin arvokkaimman vaatekappaleen ja asettaa sen kauniiseen puiseen laatikkeon. Tämän jälkeen laatikko nostetaan huoneessa olevalle pöydälle. Susi, Lorna ja valo suorittavat jonkinlaisen rituaalin laatikon ympärillä. Tämän tapahtuman aikana huomaan, ettei tietoisuuteni ole tällä hetkellä missään kehossa. Tietoisuuteni on huoneessa ja se on olemassa, mutta se ei ole kehoon kiinnittätynenä. Tämän todettuaani kohoan vanhasta tottumuksesta korkeammalle, haluan nähdä talon puunlatvojen korkeudelta. Puut huojuvat, aurinko on laskenut ja pimeys tekee kiireellä tuloaan. Metsä ulisee ja muistuttaa olevaisuudestaan. Lornan talossa roihuaa, valo hohkaa sen ikekunoista, se on voimanpesä keskellä pimenevää maisemaa.

Korkealta katon läpi näen miten Susi, Lorna ja valo (joka on viimeistään tässä vaiheessa menettänyt viimeisetkin persoonallisuuden rippeensä) ovat nostaneet puisen laatikon keskelle huonetta. Laatikon kelluessa ilmassa Lorna, Susi ja valo ovat rituaalinsa pauloissa, työskennellen jotta entinen kuoreni voisi jättää tehtävänsä. He katkovat entisiä kytköksiä ja ennakoivat turhia tulevia. Olemattomat muurit minun ja maailman väliltä kadotetaan. Menneisyyteni on, mutta se ei ole taakka. Kaikki persoonani ovat olemassa, mutta ne eivät ole itsessäni.

Palaan sisälle taloon. Rituaali on päättynyt ja laatikosta on enää häivähdys jäljellä, se on lähes kadonnut. Energia on jatkanut matkaansa muualla, turha kuona on kuollut, muttei vielä kuopattu.

Lorna sanoo: "Sinun on aika katkaista viimeinen köysi. Sinun tulee itse leikata napanuora, joka on ruokkinut turhuutta ja pelkoa. Sen tehtävä on päättynyt, mutta vain sinä itse voit katkaista siteet sinun

ja taakaksi käyneen näkysi kanssa. Haluatko kadottaa sen, mikä ei ollut sinua alkuunkaan?"

Haluan. Haluan päästää sen kuolemaan, jota ei elämään ollut tarkoitettukaan. Haluan halkaista kilpeni, haluan syntyä yhä uudestaan.

Lorna, susi, valo ja minä ohjaamme henkemme kohti laatikkoa. (joka on vain erotettavissa oleva energiakasauma odottaen pirstoutumistaan. Se haluaa jo hajota eri suuntiin, lakata olemasta.)

Ja näin tapahtuu: Selkärangojemme kautta elämä virtaa kohti taivasta ja vapautuu kiertokulkuunsa. Se tuntuu syvällä selässä tapahtuvana virtana, niskassa ja takaraivossa ravistuttavana tunteena. Annan virran kulkea ja pyydän sitä ottamaan kaikki tarpeellisen mukaansa. Jäänteet kuoresta eivät enää kuulu minuun, ne ovat nyt ammuttu taivaalle.

Tämän jälkeen matkalaiset ovat uupuneita ja tupaani laskeutuu rauha. Aamun valo valkenee, muuttaen tapahtumapaikan luonteen toiseksi. Lopulta jäljellä on enää minä ja Lorna.

Lopultakin, vain minä itse.

11 MIELEN INTIIMI HAASTE

Haluan vielä lopuksi jakaa joitain ajatuksia arkipäiväisestä tiedostamattoman kohtaamisesta.

Millään ei ole elämässä niin suurta merkitystä, kuin sillä miten harjoitamme mieltä. Tiedostamaton on jokaisessa hetkessä potentiaalisesti läsnäolevana. Tämän potentiaalin tiedostaminen, sen puoleen kääntyminen tuntuu olevan elämän keskeisimpiä haasteita. Tämän haasteen kautta määrittelemme tietoisuutemme rajat: Näkymätön tulee näkyväksi silloin kun rakennamme sille mahdollisuuden toteutua. Kuva kuvalta, atomi atomilta, pala palalta, hetki hetkeltä tiedostamaton näyttäytyy, tulee osaksi tietoisuutta.

*Olen osa maailmaa ja minun on saatava
itseni ja maailman suhde
mahdollisimman verhottomaksi.*

Picasso

Tiedostamaton on intiimiä puhetta, oman tunnon ääntä, aavistuksenomainen häivähdys todellisuuden ääriviivoja, hetken hahmotus olevaisuudesta - sellaisenaan.

Tiedostamaton on arjen mysteeri, mutta nousee läsnäolevaksi elämän taitekohdissa: Suuressa surun tai onnen keskellä. Verhoja raotetaan, kunnes ne taas sulkeutuvat. Tiedostamattoman kohtaaminen on myös arjen keskellä näiden "tietoisuuden verhojen" raottamista. Tietoisuuden prosessi tapahtuu hetkeen kätkeydyissä mahdollisuuksissa, toiminnan, ajattelun ja niiden esteiden tunnistamista, tiedostamista. Tiedostamaton on haaste toisenlaiseen toimintaan, pelkojen sivuuttamiseen, juurtuneiden ennakkokäsitysten ja toimintatapojen rajallisuuden unohtamiseen, riskin ottamiseen. Tiedostamaton haastaa tiedostamaan mielen estot – ja lopulta päästämään niistä irti. Tiedostamaton on aktiivista vuorovaikutusta läsnä olevan hetken kanssa, siihen kätkeydyksen potentiaalin tunnistamista ja sen haltuun ottoa. Tämä on tietoisuuden valtaväylä – ja juuri se tie, totuus ja elämä mistä uskon Jeesuksenkin puhuneen!

Se on viesti, jota ei koskaan tulkita. Asiat puhuvat puolestaan. Punainen tyyny ei tarkoita intohimoa, eikä pieni edestakaisin syöksähtelevä hiiri tarkoita harhailevaa mieltä. On vain punainen tyyny ja pieni hiiri, joka kurkistelee tuolin takaa.
(Chödrön 2006, 143.)

Haluan vielä hieman purkaa hetken anatomiaa ja sitä, miten koen tiedostamattoman haastavan uudenlaisen tiedostamisen ja havainnon pariin. Ohjattu ajattelu on useasti luonteeltaan arvottavaa ja tämän arvottavan ajattelun havainnominen on tärkeää, sillä vasta havaitsemalla tämän (ainakin osittain) automatisoituneen tiedonkäsittelyprosessin voimme muuttaa sitä.

Hetki haastaa havaitsemaan aina yksityiskohtaisemmin tämän prosessin ja sen seuraukset. Tulemalla tietoisiksi ohjatun ajattelun prosesseista tulen tietoisiksi siitä, että ohjattu ajattelu on useasti ennakkoluuloista ja luonteeltaan suojelevaa ajattelua. Kyseenalaistamaton "ensivaikutelma" hetkestä, tilanteesta ja ihmisistä on harmillisen useasti itsensä uhanalaiseksi kokevan persoonan (egon) havaintoa – sen suojamekanismien toimintaa. Tämä tulkinta hetkestä on vain harvoin tarpeellinen, ja sen kyseenalaistaminen on tervehdyttävää. Havainnon myötä muodostuu uutta tilaa toteutua.

Suuri potentiaali piilee erityisesti hetkissä, missä on jotakin epämiellyttävää, vastenmielistä ja ärsyttävää, eli hetkissä jotka aiheuttavat selittämättömän tunnereaktion. Tiedostamattoman tiedostaminen on näiden selittämättömien tunteiden selittämistä, niiden purkamista ja niiden syntyperän tunnustamista. Tiedostaminen tapahtuu paljon vuorovaikutustilanteissa – toisinaan tuntuu, ettei mikään ole yhtä haastavaa, kuin läsnäoleminen toisen ihmisen kanssa. Vuorovaikutuksessa olemme alttiita reagoimaan, suojelemaan ja puolustautumaan, toimimaan myös sukupuoliroolimme kautta. On hyvin palkitsevaa tunnistaa nämä roolit ja defenssit – ja purkaa ne yhdessä toisen ihmisen kanssa. Siitä tässä elämässä näyttäisikin paljon olevan kyse...

Olen kokenut, että joskus tiedostamaton haastaa tietoisuuden hyvin konkreettisen harppauksen kaltaisina askeleina. Uskonnollisessa terminologiassa tunnetaankin käsite *leap of faith*. - *uskon hyppy*. Kyseessä on hyvin selkeänä toteutuva haaste, minkä

myötä tietoisuus voimakkaasti houkutellessaan antautumaan jollekin itsessä olevalle selittämättömälle, tuntemattomalle; tiedostamattomalle. Tällaisessa harppauksen hetkessä on kokemukseni mukaan ilmeisen voimakas elämän mysteerin avautumisen tunne: Uskon hyppy on hetki kasvotusten elämän tiedostamattoman voiman, elämän suuruuden kanssa. Järkeä ei tietenkään voi hyväksyä harppausta tuntemattomaan ja hetki onkin perusturva järisyttävä kokemus. Vaikka mieli on järkytyksessä johdattaa intuitio eteenpäin, luottamaan olemassaoloon järjen tuolla puolen.

Kokemukseni tämän kaltaisista harppauksista liittyy elämänvaiheisiin, jolloin tietoisuuteni on ollut intensiivisessä prosessissa ja näin valmistautunut. Harppaus on haaste, jonkinlainen tulikoe: Kuinka tosissani todella olen ja mihin asti luottamukseni todella kantaa? Tällaista "uskon hyppyä" seuraa psyykinen avartuminen, kokemus tietoisuuden muutoksesta. Pidän tällaista harppauksen kaltaista haastetta aktiivisen mielen luonnollisena kehitysaskeleena, tapana kehittyä ja avautua laajemmalle.

Aivan lopuksi haluan vielä mainita muutaman toisenlaisen keinon, miten avartaa mieli tiedostamattoman puoleen, näistä ensimmäinen on kiitollisuus. Joku viisas joskus jossakin sanoi, että kiitollisuus on hyve, mihin maailmankaikkeus reagoi positiivisesti. Olen tehnyt saman havainnon. Koen, että kiitollisuuden harjoittaminen on eräänlaista rukoilua, käännän silloin kasvoni, tietoisuuteni, tiedostamattoman puoleen. Tällainen fokuksen toisaalle suuntaaminen on teko, joka on aina merkityksellinen. Sitten haluan myös mainita rakastelemisen. Rakasteleminen on tekoa ja toimintaa, joka itsessään sisältää haasteen antautua tiedostamattomalle. Rakasteleminen on kuin peili, joka heijastelee olemassaolon lainalaisuuksia. Rakasteleminen on hyvin opettavaista, se on aina hyvä mahdollisuus oppia jotakin itsestä, toisesta, suhteesta ja suhteesta hetkeen sekä olemassaoloon. Rakastellessa estot ja esteet ovat konkreettisesti ruumiissa läsnä, mahdollisuus niiden havainnoimiseen ja purkamiseen on tarjolla. Kiitollisuuden ja rakastelemisen lisäksi mainitsen vielä joogan ja meditaation, alitajunnanvirran kirjoittamisen sekä unien havainnoimisen. Selväni on konkreettinen keino minkä avulla altistaa itsensä alitajunnalle, jatkaa tutkimusmatkaa..

Elämä on vuorovaikutusta mielen ja olemassaolon välillä, tietoisuuden ja tiedostamattoman välillä. Aika ja sen hetket kutsuvat rajattomaan ymmärrykseen, tiedostamattoman kokemiseen. Elämä on sarja intiimejä valintoja tietoisuuden ja unohduksen välillä.

12 TIEDOSTAMATON, AIKAMME HAASTE

Olemassaolomme tapahtuu tiedostamattoman pelon jännitteessä. Pelko haastaa meidät paitsi subjektiivisesti, mutta myös globaalilla tasolla. Toimimme ihmiskuntana tiedostamattomien pelkojemme rajoissa turvaamalla kollektiiviseen dissosiaatioon: Osia todellisuudesta kielletään. En tarvitse oraakkelin kykyjä väittääkseni, että 2000-luku tulee koettelemaan ihmiskuntaa rajusti. Voimme selviytyä vain, mikäli suostumme tiedostamaan enemmän – ja toimimaan laajemman tiedostamisen kautta.

Maailma on hajoamassa liitoksistaan ja ajautumassa kohti kriisien sumaa. Tämä koskettaa kaikkia ihmisiä, mutta ei kuitenkaan ole tasapuolisesti kuuden miljardin ihmisen ongelma. Väitän, että lopulta ihmiskunnan suurimmat ongelmat ovat vain muutaman sadan miljoonan ihmisen ratkaistavissa. Konkretiaan ulottuvat muutosmallit, uudet rakenteet rakennetaan niiden ihmisten joukossa, joiden elämä ei täyty henkisestä tai fyysisestä henkiinjäämistäistosta, missä muutoksella on tilaa syntyä.

Olemme degeneroituneet sellaiseen ihmisyyteen, luomaan sellaista yhteistä todellisuutta, mitä emme kokonaisuudessaan enää halua allekirjoittaa. Hyvinvoinnin kuilu, sen kahtia jakautuminen on ristiriita, paine joka kasvaa. Vain tunnustamalla verisen historian ja halun todelliseen muutokseen voimme murtaututua tuhoisasta toiminnasta kohti moraalisesti kestäväää todellisuutta. Filosofi Pekka Himanen pohtii televisiohaastattelussa persoonan vastuuta seuraavasti:

”Elämä on taideteos. Meidän tulisi kantaa vastuuta teoistamme kuin taideteoksistamme.---Loppujenlopuksi nähdään, että kysymys on siitä, että olemme täällä luomassa maailmasta yhteistä taideteosta. Meidän tehtävänä on luoda arvokkaampaa todellisuutta.”¹⁰

Minkälainen on todellisuuden arvomaailma? Ja mitä voimme tehdä arvokkaamman todellisuuden puolesta? Tämä on se kynnyskysymys, minkä äärellä sinä ja minä olemme. Arvokkaampi todellisuus on kokonaisvaltainen haaste, minkä tiedostaminen, purkaminen ja rakentaminen muodostavat sen perinnön, minkä jätämme tuleville

¹⁰ YLE TV1: Jerry Halloween. 21.2.2009.

sukupolville. Jos emme ota tätä haastetta nyt vakavasti, voimme huolimattomuudellamme aiheuttaa itsellemme mahdottomat elinolosuhteet. Ja näin tapahtuu jo, mutta jaksammeko välittää kun kurjuus ei ole omalla takapihällämme? Mielenkiinnolla seuraan, miten ihmiskunta selviytyy haasteistaan ja kasvaa niiden myötä.

Tiivistän tämän työn sanoman yhdeksi kysymykseksi, joka koskettaa meitä koko ajan sekä yksityisesti että kollektiivisesti ihmiskuntana:

este, vai esteettömyys?

rajat, vai rajattomuus,

pelko,

vai

RAKKAUS ?

13 REFLEKTOINTIA

Tämän opinnäytteen kirjoittaminen on opettanut minulle paljon. Paljon kirjoittamisesta, paljon sanojen riittämättömyydestä, paljon teoksen itsenäisen luonteen ymmärtämisestä ja sen kunnioittamisesta. Haluan jakaa muutaman huomion tästä prosessista ja siitä miten teos on syntynyt.

13.1 Prosessin lyhyt anatomia

Ajatuksenvirtasessioiden päätyttyä olin tilanteessa, missä minun tuli päättää miten jatkan työskentelyä. Olin siis kirjoittanut tusinan verran ajatuksenvirtasessioita ja lopuksi lukenut niiden sisällöt. Olin vielä ajatuksenvirtasessioista aavistuksen pöllumystynyt, mutta kuitenkin jo luoda rakennetta jollekin sellaiselle, mitä en vielä saattanut hahmottaa. Tempoilin muodon ja rungon kanssa, mutta tämä ei tietenkään tuottanut tulosta. Muistikirjani täyttyi erilaisista hahmotelmista, ideoista ja ratkaisuista, mutta toistuvasti huomasin olevani takaisin lähtöpisteessä. Lopulta kadotin koko muistikirjan.

Rakenne oli haaste, mutta niin oli myöskin käyttämäni kieli ja sen sävy. Yritin kovasti aloittaa lukujen kirjoittamista, mutta sillä lopputuloksella, että päädyin kuulostamaan amerikkalaiselta hyvinvointioppaalta. Yritin määrätietoisesti löytää tavan kirjoittaa alitajunnasta niin, että voisin edes hieman tehdä aiheelleni oikeutta.. Kirjoitin välillä minusta, sitten sinusta ja meistä kaikista ja lopulta taas itsestäni ja vähän muistakin.

Ratkaisu liittyen työn runkoon ja muotoon löytyi, kuin rauhotuin ajatuksenvirtateksiten ääreen. Vain näitä tekstejä lukemalla sain kontaktin työn varsinaiseen sisältöön ja intuitioon, minkä avulla kykenin jatkamaan prosessia, tietämättä mitä kaikkea se tulisikaan kattamaan.

Prosessin loppumetreit olivat pitkät ja vaativat. Teoksen rakenne oli loputtomassa muutoksessa, kokonaisuudesta oli muodostunut laaja ja samalla aihe oli niin yksityinen, että sen prosessoiminen toi mukanaan oman lisähaasteensa. Haastavaa oli myöskin se,

miten asetella "tieteellinen ja taiteellinen" dialogiin keskenään? Miten sijoittaa ajatuksenvirtasessiot osaksi kokonaisuutta? Kokemattomuuteni kirjoittajana oli ilmeinen ja olin pitkään myös tyytymätön työn kielelliseen tasoon. Ja koska kyseessä oli ammattikorkeakoulun kirjallinen lopputyö, oli sillä myöskin deadline mitä noudattaa. Työn ensimmäiset versiot olivat vielä hyvinkin keskeneräisiä – ja halusin vielä työn arvostelemisen jälkeen palata viimeistelemään kieltä ja hieman sisältöäkin.. Prosessista muodostuikin minulle hyvin tärkeä ja halusin puristaa kokonaisuuden sen ansaitsemaan muotoon! Tästä johtuen työskentely venyi kokonaisuudessaan runsaan vuoden mittaiseksi.

13.2 Teatteri

Prosessista teki haasteellisen myös sen suhde teatteriin, kyseessä on kuitenkin teatteri-ilmaisun ohjaajan tutkintoon valmistava lopputyö. Tunnen pakolliseksi hyvin lyhyesti avata sitä, miten tämän työn sisältö heijastuu ammatti-identiteettiini.

Tiedostamaton on piilevänä kaikessa taiteessa, sen läsnäolo erottaa "suuren" taiteen toritaiteesta. Tai persoonallisemmin ilmaistuna: Taide, joka koskettaa meitä, on sitä taidetta, jossa tiedostamaton juuri yksittäisessä ihmisessä herättää vastakaikua.
(Bargum 2006, 77.)

Teatteri on läsnäolon taidetta, eikä mikään muu taiteenlaji kulje tällä tavalla pelon kanssa käsikkäin. Teatteri on työskentelyä kokonaisvaltaisesti läsnäolevalla ihmisellä. Läsnäolo on pelottavaa ja paljastavaa. Läsnäolossa tiedostamattomat pelot ja rajoitteet pyrkivät tietoisuuteen. Ymmärrys tiedostamattomasta on teatterintekijälle avainasemassa, riippumatta siitä toteutuuko draama koululuokassa, kadulla vai teatterin lavalla.

13.3 Lopun tunnelma

6.5.2009 klo 00.21 istun Hakaniemessä, Rytmissä kirjoittamassa tämän työn viimeisiä rivejä. Olen uupunut ja loppuunkulunut ja minusta tuntuu, että työ on kouraissut minusta isolla kädellä. En mitenkään osannut aloittaessani aavistaa, millaiselle tielle

itseni tuuppasin. Tämä on ollut villi ja mahtava matka, mutta myös vaatinut minulta paljon. Kirjoitin niin paljon, niin valtavia asioita ja niin pieneen tilaan... Kuin olisin ajanut pikajunalla, pysähtynyt jokaiselle suurelle asemalle vain pieneksi hetkeksi, sillä juna jatkoi aina täyttähäkää eteenpäin. Haluaisin vielä joskus palata jokaisen aseman kohdalle, istua alas ja tutustua paremmin. Antaa asioille aikaa ja tilaa.

Näin (edes millinverran) jälkikäteen voin havaita, että tarpeeni sanallistaa tiedostamatonta ja olemassaoloa on ollut aina minussa. Nyt sain siihen hyvän mahdollisuuden. Jossain vaiheessa kirjoitusprosessia jouduin miettimään, että kuinka paljon itsestäni paljastan? Vaikka tämä onkin kaikki myös hyvin henkilökohtaista niin koen, ettei työ kuitenkaan paljastele sitä minuutta, joka kaipaa suojaansa. Kirjoitan siitä mistä koen, että on hyvin tärkeää keskustella. Jaan vain sen, mikä ihmisten kesken tulisikin jakaa.

Olen levoton ja skeptinen. Mitä kenenkään avautuminen sittenkään hyödyttää? Tiede ja taide havainnollistaa kaikenlaista, mutta se ei vain riitä. On keksittävä uusia keinoja haastaa ja vaikuttaa, päästä lähemmäksi konkretiaa, muuttaa rakenteita ja maailmaa. Pää tuottaa ideoita yritysetiikasta tai median vastuusta. Luottamusta tulevaan luo edes se, että kun on viimeiset puolivuotta pohtinut kollektiivista alitajuntaa, niin uskoa ideoiden synkroniaan löytyy. Uusia muotoja, muutosta ja keskustelua haetaan nyt kaikkialla.

Heittäydyin yleiseen, mutta palaan vielä hetkeksi omaan sydämeen: olen iloinen, että olen uskaltanut avata itsensä jotain näin perustavanlaatuisia. Vaikka uskon tiedostamattoman yleisyyteen, ei se poista lähtökohtani yksityistä alkuperää. Tämä on todentotta ikkuna minuun!

Näin aivan taannoin unen, missä kohtasin kobran. Oltiin kasvojen ja aivan lähellä. Jännittävän unesta teki se, että vaikka minä haastoin käärmeen katsekontaktiin, tahtoi kobra vältellä katsettani. Ehkä pelon kohtaaminen on sitä, että katsoo käärmettä silloinkin, kun se ei millään alistuisi kontaktille. Haasta käärme - siinä viesti jokaiselle kanssamatkustajalle. "Ride the snake"...

Nyt alkaa itkettä, olen väsynyt ja tunteikas. Ja samalla aivan helvetin vakava ihminen. Siksi etenen kiittämällä siitä, että luit ja jaoit tämän kanssani. Toivon, että sait tästä

jotakin (ota vaikka edes se kobra!). Olen naiivi idealisti, tiedän, mutta myös realisti ja erittäin tosissani. En millään toivoisi, että lapset joutuisivat elämäänsä paskassa maailmassa ahdistuneiden ja käpertyneiden ihmisten kanssa. Vitutti kun jouduin muutama päivä sitten selittämään kolme-vuotiaalleni, että miksi Kallion Shellin käymälässä on sininen valo? Siksi, että tämä nyt vaan on tällaista. Maailma voisi olla jotain muuta, kuin sinnittelyä ja pyristelyä. Odotan innolla, että pääsen selittämään lapsilleni, että mikä on koulusurma tai jäteriutta: "Kultaseni, ne kun on vaan niitä meidän maailman asioita. Maailmassa on katsos kaikenlaista. Joillakin ihmisillä on vain niin paha olla, että haluavat sitten lopulta tappaa itsensä ja kaikki muutkin lapset. Että me kaikki muutkin nähtäis, että kuinka paha olla voi olla. Ja ne jätteet...Kultaseni, me ei vaan jakseta oikein välittää siitä, että me haudaudumme paskaan. Eihän se ole niin tärkeätä, sellaista se vaan on ja maailma on silti ihan tosi kiva paikka!"

Olen hieman pahoillani tästä lopun tunnelmasta, mutta suon nyt tällaisen pienen purkauksen itselleni. Vakavasti ajatellen on kuitenkin huojentavaa, että maailman tuska ja mätä on vain sitä ihan pintakerrosta. Pinnan alla on jotain hyvin kaunista, sellaista mihin mädän rihmastot eivät kertakaikkiaan ulotu. Tämä täysin mädätön kauneus on jokaisen ihmisen sisällä, kaikkien pintojen alla, elämän ja kuoleman hetkissä, ja kun verhoja raotetaan sen kaiken kauniin voi tuntea..

Kaikki on HYVIN –ja hyvin kaunista. Sinäkin olet niin kaunis ihminen, ainutlaatuinen ja hetkellinen yhdistelmä ihmisyyttä.

Kiitos. Nyt päätän tämän matkan tähän. Jaa tätä teosta sellaisille ihmisille, joiden uskot kiinnostuvan tällaisesta pohdinnasta. Sen voi ladata www.thesis.fi –tietokannasta tai osoitteesta www.scribd.com.

Suuri kiitos vielä jokaiselle läheiselle, joka on myötävaikuttanut työn syntymiseen!!

Ugh,
Krista

14 LÄHTEET

Bargum, Camilla 2006. (toim. Roos, Enckell, Kumento) Myytit, vietit ja minuus. Psykoanalyttisia tutkielmia. Helsinki: Yliopistopaino Kustannus.

Boal, Augusto 2006. The Aesthetics of the Oppressed. Translated by Adrian Jackson. New York, USA: Routledge.

Chödrön, Pema 2006. Viisaus kaaoksen keskellä. Sydämen neuvoja vaikeina aikoina. Helsinki: Basam Books.

Csikszentmihalyi, Mihaly 2006. Kehittyvä minuus. Visioita kolmannelle vuosituhannele. Suomentanut Sari Hellsten. Helsinki: Rasalaskustannus.

Ford, Debbie 1998. Tunnista varjosi tunne itsesi. Käännös Riitta Alexandersson. Espoo: Michael Kirjat.

Hakala, Juha T. 2002. Luova prosessi tieteessä. Helsinki: Gaudeamuskirja.

Hellsten, Tommy 2000. Saat sen mistä luovut. Elämän paradoksit. Helsinki: Kirjapaja.

Intuitio. www.wikipedia.org. (Luettu 30.3.2009)

Janov, Arthur 1990. Huuto sisimmästä. Primaaliterapia: Psykoterapian uusi suunta. Suomentanut Juha Maasola. Jyväskylä: Metsätähti.

Jung, C.G. 1964. Symbolit. Piilotajunnan kieli. Suomentanut Mirja Rutanen. Helsinki: Otava.

Jung, C.G. 1985. Unia, ajatuksia, muistikuvia. Suomentanut Mirja Rutanen. Helsinki: WSOY.

Kulmala, Teppo 2001. Minuus itseynen kiertoradalla. Herman Hessen proosatekstit ja jungilainen psykoenergetiikka. Jyväskylän yliopisto Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos. Jyväskylä.

Keppe, Norberto R. 1991. Vapautus. Suomentanut Markku Kalevi Lyyra. Pohjoismaiden analyyttinen trilogia instituutti.

Koivunen, Hannele 1997. Hiljainen tieto. Helsinki: Otava.

Loori, John Daido 2008. Zen ja luovuus. Kehittyminen taiteen polulla. Helsinki: Basam Books.

Lynch, David 2008. Catching the Big Fish. Meditaatio tietoisuus ja luovuus. Suomentanut Laura Beck. Helsinki: Otava.

Ollila, Maija-Riitta 2005. Persoonan valta. Helsinki: WSOY.

Rinpoche, Sogyal 1997. Tiibetiläinen kirja elämästä ja kuolemasta. Helsinki: Otava.

Tacit Knowledge Making it Explicit. [Verkkodokumentti]

<www.lse.ac.uk/collections/economicHistory/Research/facts/tacit.pdf>

(Luettu 19.4.2009)

Toivanen, Meri 2007. Piilotajunta on askelman edellä. Helsingin sanomat 17.9.2007.

[Verkkodokumentti] <www.hs.fi> (Luettu 1.2.2009)

Veenkivi, Liisa 1990. Tunnista pelkosi tunne itsesi. Helsinki: WSOY.

Wilson, Colin 1984. Piilotajunnan valtias C.G.Jung. Suomentanut Matti Kannosto. Helsinki: Kirjayhtymä.

YLE TV1, Jerry Halloween. 21.2.2009.