

## MINUUDEN PYSYVYYS KOGNITIIVISEN PSYKOTERAPIAN TEORIOISSA

**Merja Kuusela**

### JOHDANTO

Postmoderniin ajatteluun voi liittyä käsitys siitä, että ihmisellä on monta minää, joista hän voi valita kulloiseenkin sosiaaliseen tilanteeseen parhaiten sopivan ja toimia sen mukaisesti. Ajatus ihmisen moniminäisyydestä on toisaalta optimistinen, koska siihen sisältyy kannustavaa uskoa rajoittamattomiin ja loputtomiin muuttumisen mahdollisuuksiin. Toisaalta ajatus on monella tapaa ongelmallinen. Esimerkiksi syytetty voisi väittää oikeudessa, että ”minä, joka murhasin äitini, poltin kamaa ja kurvasin Mersulla, oli joka kerta eri minä (Hankamäki 1995)”. Miten ihmistä voisi pitää vastuullisena, jos ei olisi olemassa mitään pysyvää minää? Miten ihmistä voisi pitää vastuullisena jonkun toisen teoista?

Monet kognitiiviset psykoterapeutit ajattelevat intuitiivisesti, että ihmisellä on pysyvä minä, joka säilyy olennaisesti samana huolimatta lukuisista sisäisistä ja ulkoisista muutoksista. Psykoterapeutti kohtaa kuitenkin työssään asiakkaita, joilla on eriasteisia dissosiativisia häiriöitä, joissa keskeisiä ovat muistivaikeudet ja minän jatkuvuudessa ilmenevät puutteet siten, että minän eri puolet eivät ole tietoisia toisistaan (Mäntymaa

2000). Äärimmäinen ilmentymä on dissosiativinen identiteettihäiriö, jossa ihmisellä on vähintään kaksi erilaista identiteettiä tai persoonallisuuden tasoa, joilla kullakin on oma suhteellisen kiinteä tapansa hahmottaa itseään ja ympäristöään ja suhtautua niihin. Ihmisellä on siis vaikeus pitää yllä pysyvää kokemusta identiteetistään, tietoisuudestaan ja muistoistaan, esimerkiksi hän ei pysty palauttamaan mieleensä tärkeää henkilökohtaista tietoa (Lauerma 1999). Voidaanko tällaisissa tapauksissa pitää edelleen kiinni siitä oletuksesta, että ihmisellä on pysyvä minä? Pohdin tässä kirjoituksessa minuuden pysyvyyden filosofisia perusteita ja seurauksia. Mikä on se ”minä” joka pysyy samana minätilojen vaihdellessa. Tämä minuuden pysyvyyden ongelma kuuluu Revonsuon (1996) mukaan perinteisiin mielenfilosofisiin kysymyksiin: Pysyykö minämme samana, vaikka ajatuksemme, tunteemme, käyttäytymisemme, ulkonäkömme ja kehomme muuttuvat huomattavasti ajan kuluessa? Epistemologiaan eli tietämisen ehtoihin liittyy puolestaan kysymys siitä, millä perusteella voidaan ajatella, että minämme pysyy samana.

Kognitiivisella psykoterapialla ei ole yhtenäistä teoriaa minuudesta, vaan on olemassa useita teorioita, joiden minuuden kuvaukset ja määritykset eroavat huomattavasti toisistaan. Pohdin tässä kirjoituksessa myös sitä, mitä kognitiiviset, lähinnä kognitiivis-konstruktivistiset, psykoterapian teoriat tarkoittavat minuudella. Taustaksi esittelen filosofisia näkemyksiä siitä, minkälainen olio on ”minä” ja millainen on minuuden luonne? Onko ”minä” pelkkä kuvitelma vai olio, joka ajattelee kaikki ajatukseni, tuntee tunteeni ja tekee tekoni? Nämä kysymykset ovat ontologisia olemassaoloon ja sen ehtoihin liittyviä kysymyksiä (Revonsuo 1996).

## **MINUUDEN LUONTEESTA**

### **Filosofien näkemyksiä minuuden luonteesta**

Egoteorioiden mukaan minä on todellinen, yhtenäinen ajallisesti jatkuva olio, joka kokee kokemukset, ajattelee ajatukset, tekee päätökset ja toimii (Revonsuo 2004).

Aikaisemmin psykologiassa ajateltiin minän olevan eräänlainen sielusubstanssi, kaikkien psykologisten ominaisuuksien alla oleva jakamaton ja kuolematon sielu. Minän jatkuvuus perustui tässä ajattelutavassa sielun samuuteen. Substanssiminä on jotakin joka jää olemaan, kun ihmisestä karsitaan pois kaikki ominaisuudet. Revonsuo (2004) mukaan Kant poikkesi egoteorioista väittämällä, että minä ei ole mikään olio, vaan kaiken kokemisen ennakkoehto. Minä on sisäänrakennettu kokemukseen. Minuus on kokemuksen subjekti, joka mahdollistaa tajunnan yhtenäisyyden.

Yrjönsuuri (1998) esittelee Nietzschen pohdintaa siitä, onko minuutta ollenkaan olemassa filosofisessa mielessä? Hän tarkasteli minuutta puhuttuun kieleen kuuluvana järjestelmänä. Koska kieli vaatii subjektin, oletamme, että ajattelun, tuntemisen ja tekemisen suorittaa jokin ”minä”. Mitä jos kielemme ei tekisi tällaista olettamusta? Puhuisimmeko silloin minuudesta lainkaan?

Käsitys ihmisen moniminäisyydestä kuuluu bundle-teorioihin (kimpputeorioihin) eli illuusioteorioihin. Niiden mukaan ei ole sellaista pysyvää oliota kuin minä (Revonsuo 2004). On vain aistimuksia, havaintoja, muistikuvia ja tarinoita, jotka kullakin hetkellä synnyttävät ohimenevän minärepresentaation. Esimerkiksi Hume ajatteli minän olevan illuusio, jota emme koskaan tavoita mielemme sisältä.

Husserl päätyi erottamaan ”transsendentaalisen minän” ja ”empiirisen minän”, koska subjekti ei voi koskaan olla tietoisuuden kohteena eli objektina, sillä silloin se ei olisi kyseessä olevan tietoisuuden subjekti (Yrjönsuuri 1998). Empiirinen minä on psykologian tarkastelema minä, joka on Husserlin mielestä ytimetön ja hajanainen.

William Jamesin vuonna 1890 tekemä erottelu **minä subjektina (I)** ja **minä objektina (Me)** on mielestäni selkeyttävä jaottelu, kun tarkastellaan minuutta ja sen pysyvyyttä (James 1890/1952). Filosofian *I/Me*-erottelun lähtökohtana voitaneen käsittääkseni pitää esimerkiksi Hankamäen (1995) esittämää kuvausta siitä, miten ihmisen on mahdotonta ottaa itsensä minänä tarkastelun kohteeksi, sillä ihminen ei voi olla samanaikaisesti sekä tarkastelija (subjekti) että kohde (objekti). Kun oletetaan, että ihmisen ajattelua

luonnehtii suuntautuneisuus, niin miten ihminen voisi suuntautua suuntautuneisuuteensa. Ihmisellä pitäisi olla ajattelunsa sisältönä suuntautuneisuus, johon sitten suuntauduttaisiin ja näin ihmisellä olisikin jo kokonaan toinen suuntautuminen ajattelunsa sisältönä. Minä subjektina (*I*) on siis jotakin jonka olemassaolon voimme vain päätellä. Kari E. Turunen (1998) tarkoittaa ilmeisesti juuri *I*-minää, kun hän kuvaa minuutta arvoitukselliseksi käsitteeksi, ilmiöksi ja kokemukseksi. Hänen mukaansa siitä ei voi sanoa juuri enempää kuin, että se on jotakin, joka erottuu muusta.

Sajama (1988) valottaa William Jamesin (1890/1952, 213 – 220) käsityksiä samuuden tunteesta ja persoonallisen identiteetin tunteesta. Jamesin mukaan ne ovat niitä peruskokemuksia, jotka eivät vaadi selityksiä. Ne eivät ole metafysisiä periaatteita, joten ne eivät väitä, että mielen ulkopuoliset objektit ja minä todella pysyisivät samoina. Me käsitämme ne samoiksi. Jos asioita tarkastellaan fenomenologisella tasolla, niin ei ole tarpeen olettaa mitään transsendentaalista minää. Toisaalta tällä tasolla ei myöskään voida todistaa, ettei transsendentaalista minää ole olemassa (Sajama 1988).

Kivelä (2004) on kuvannut Dieter Henrichin 1960-luvulla kehittämiä näkemyksiä subjektista ja persoonasta, mitkä käsitteet valottavat maailmassa olevan ihmisen maailmasuhteen eri puolia. Subjektin käsite on synonyymi minälle. Subjektiviteetti viittaa siihen, että ihminen itse määrittää aina toiminnassaan ja olemisessaan itseään ja maailmaansa; persoonan käsite puolestaan viittaa siihen, että samalla ihminen on aina jo jossakin suhteessa empiriseen maailmaan määrittyen ajallis-paikallisesti sen kautta. Ihminen ei siis ole joko subjekti tai persoona, vaan välttämättä molempia. Subjektina ihminen kykenee itse aktiivisesti toimimaan ja määrittämään itseään; persoonana hän on kuitenkin jo aina myös omien aikaisempien kokemustensa, oman historiansa ja oman maailmansa määrittämä. Subjektin itesuhteelle on ominaista välittömyys, välitön kokemus itsestä. Persoonan tieto itsestä opitaan kielellisesti välittyneissä ihmissuhteissa, joissa persoona omaksuu jonkun toisen persoonan käsitykset hänestä. Mielestäni kognitiivis-konstruktivisessa psykoterapiassa kuvataan Henrichin tapaan *I*-minää (vrt. subjekti) ja *Me*-minää (vrt. persoona).

William James (1890/1952, 1892/1984) otti sellaisen kannan, että psykologiatiede tutkii *Me*-minää, ja että *I*-minän käsite on syytä jättää kokonaan filosofeille. Hän piti *I*-minää metafyyssisenä, saavuttamattomana käsitteenä, jota psykologit eivät tarvitse (vrt. edellä Turunen 1998, Hankamäki 1995). Kuitenkin nykyiset kehityspsykologit, joiden ajattelu perustuu Jamesin *I/Me* -jaotteluun, ovat poikenneet hänen viitoittamaltaan tieltä, kuvanneet paljon juuri *I*-minää ja kiinnittäneet huomiota siihen, miten kehitykselliset muutokset *I*-minässä muuttavat *Me*-minän rakennetta ja sisältöä (Harter 1999). Harter (1999) luonnehtii Jamesin käsitettä minä subjektina (*I*) aktiiviseksi kokijaksi: siihen kuuluvat itsetietoisuus, kokemus samuudesta ja siitä, että on tunteidensa, ajatuksiensa ja tekojensa alkuunpanija (agency). Minä objektina (*Me*) on minäkäsitys tai minäkuva.

### **Kognitiivisen psykoterapian teoriat ja minuus**

Kognitiivisen psykoterapian teorioissa puhutaan paljon minäkäsityksestä ja minäkuvasta, jotka syntyvät vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Perinteiset kognitiivisen psykoterapian teoriat ja pääosin myös kognitiivis-konstruktiiviset teoriat kuvaavat juuri tätä Jamesin käsitejärjestelmän *Me*-minää. Käsitettä ”minä” ei tosin käytetä perinteisessä kognitiivisessä psykoterapiassa, vaan puhutaan itseen liittyvistä skeemoista ja uskomuksista tai minäskeemoista. Perususkomusten ajatellaan yleensä syntyneen varhain elämänhistorian aikana ja muuttuvan hitaasti. Helpommin muuttuvina pidetään ehdollisia oletuksia ja välittömiä ajatuksia (Beck 1995).

William Jamesin ajatukset ovat vaikuttaneet esimerkiksi Guidanon ja Liottin (1983), Toskalan (1991, 2001, 2005) sekä Harterin (1999) minuuden kuvauksiin. Guidano (1991) on hyödyntänyt edellä kuvattua näkemystä minän kahdesta eri puolesta. *I*-minä tarkoittaa kokevaa minää, minää subjektina. *Me*-minä kuvaa arvioivaa tai selittävää minää, minää objektina. Guidanon mukaan kokemista seuraa selittäminen, joka puolestaan vaikuttaa kokemiseen. Psykyen järjestelmään kuuluu jatkuva vastavuoroinen säätely kokemisen ja selittämisen välillä. Arvioiva minä organisoii ja tulkitsee kokemuksia ja samalla varmistaa kokemuksen jatkuvuuden, luo tunteen vapaudesta tai aloitteellisuudesta sekä tuottaa kokemuksia, jotka johtavat yksilön persoonallisuuden erillisyyteen. Selittäminen tekee kokemuksista johdonmukaisia ja merkityksellisiä.

Ihmiset ovat aktiivisia toimivia olentoja, jotka näin yksilöllisesti ja yhteisöllisesti rakentavat jatkuvasti omaa persoonallista todellisuuttaan ja minuuttaan (Toskala 2001).

Harter (1999, 8 - 9) määrittelee minän (self) kognitiiviseksi ja sosiaalisesti konstruktioksi (mikä tuo minun mieleeni Jamesin (1890/1952) käsitejärjestelmän *Me*-minän). Harter pitää *I*-minää tärkeänä *Me*-minän synnyssä ja kehityksessä. Vastasyntyneellä ei ole vielä minuutta psykologisessa mielessä, vaikka hänellä on erilaisia valmiuksia aistia ja tulkita sitä, mitä aistien kautta välittyy. Varhaisin minuuden tunne koetaan kinesteettisenä aistimuksena: on jotakin, *I*-minä, joka on erillään muista objekteista ja ihmisistä (Guidano & Liotti 1983). Tähän *I*-minään kuuluu organisoivia biologisia prosesseja ja havaintoprosesseja, joita lapselle on kehittynyt jo 15 – 18 kuukauden ikään mennessä. Näiden prosessien myötä lapsella on mahdollisuus havaita itsensä ja maailma suhteellisen pysyvällä tavalla. Nämä prosessit määrittelevät sitä, miten ihminen havaitsee itseään ja suhdettaan maailmaan (*Me*). *I*-minän kehitykselliset muutokset ovat kognitiivisten prosessien kehittymistä ja uusien kognitiivisten kykyjen syntyä. Esimerkiksi nuoruusaikana keskeinen uusi taito on kyky tehdä yleistyksiä (”olen tunneihminen”), jotka voivat integroida ja tehdä ymmärrettäväksi sinänsä ristiriitaiset havainnot (”eilen olin masentunut ja tänään olen hilpeä”). *Me*-minä on minäkäsitys, joka alkaa muotoutua kognitiivisen, erityisesti kielellisen kehityksen kautta lapselle puolentoista ikävuoden jälkeen. Kehitykselliset muutokset *I*-minä -prosesseissa muuttavat *Me*-minää. Esimerkiksi kyky tehdä yleistyksiä vaikuttaa *Me*-minän rakenteeseen. *Me*-minän ydinrakenteet muotoutuvat varhaisissa kiintymyssuhteissa. Kiintymyssuhde vaikuttaa ratkaisevasti siihen, miten lapsi alkaa havaita itsensä ja suhteensa maailmaan. Kehittyvän empatiakyvyn pohjalta lapsi voi ottaa toisten asenteita itsen ja rakentaa edelleen minäkäsitystä (*Me*). Harterin (1999) mukaan *Me*-minässä, minäkäsityksessä, voi olla ristiriitaisuuksia.

Harter (1999) kuvaa sitä, miten dissosiaatiohäiriöistä kärsivän ihmisen minä on pirstaloitunut minätiloiksi, jotka ovat niin ristiriitaisia ja vastakkaisia, että yksilö ei kykene integroimaan niitä. Taustalla on dissosiativisia prosesseja, jotka ovat adaptiivisia selviytymiskeinoja traumaattisissa tilanteissa. Esimerkiksi hyväksikäyttötilanteissa lapsen täytyy sekä selviytyä vaarallisessa tilanteessa ja samalla

säilyttää luottamus sellaisiin ihmisiin, jotka eivät ole olleet luotettavia. Lapsen täytyy säilyttää yhteys huolenpitäjiin, joiden käyttäytyminen on ollut uhkaavaa ja torjuvaa. Näissä tilanteissa lapsen on mahdotonta tuntea itsensä autonomiseksi ja hallitsevana ennustamattomat tilanteet. Harterin (1999) mukaan dissosiaatiohäiriössä I-minän prosessit muuttuvat.

Ymmärtääkseen itseään ja todellisuutta ihmisen on pystyttävä selittämään kokemistaan. Ihmisen yksilöllinen totuus muotoutuu merkitysten organisaatioksi, persoonalliseksi merkitysorganisaatioksi. Se koostuu niistä säännönmukaisuuksista, jotka ohjaavat ihmisen tapaa käsitellä tietoa ja antaa sille merkityksiä (Toskala & Hartikainen 2005, 40). Siinä kuvastuu hänelle luonteenomainen tapa etsiä minälleen jatkuvuutta. Merkitysorganisaatiota määrittelee se tapa, jolla ihminen on suhteessa itseensä ja muihin. Vaikka merkitysorganisaatio kehittyy, niin se säilyttää kuitenkin yksilön kokemuksen siitä, että hän on sama ihminen kuin on aina ollut.

Mikä on sitten se minä, joka säilyy samana dissosiativisissa häiriöissä? Käsitelmäni mukaan kognitiivis-konstruktivisen psykoterapian näkemys on se, että merkitysorganisaatio säilyy samana. Guidanon (1991) mukaan ihmisellä on oltava yhtenäinen ja jatkuva kokemus minästään kyetäkseen toimimaan. Mielenkiintoista tässä on se, että dissosiativisista häiriöistä kärsivän ihmisen merkitysorganisaatio tavallaan epäonnistuu tehtävässään, koska ajoittain ihminen voi kokea minänsä hämmentävän epäjatkuvana. Itse asiassa se mikä on yhtenäistä ja jatkuvaa on epäjatkuvuus.

Mitä syvemmälle yksilön koko olemisen ja kokemisen prosesseihin pyritään tekemään muutoksia, sitä hitaampia ja vaikeampia ne ovat, sillä koko minuuden organisoituminen pyrkii säilyttämään aikaisemmin syntynyttä struktuuria. Kaikki mahdolliset paineet muutokseen, jotka merkitsevät muutoksia kokemisessa ovat alisteisia merkitysorganisaation pysyvyydelle, joka pohjautuu yksilön minuuden jatkuvuuteen ja yhtenäisyyteen (Kurki 2004). Kognitiivisessa psykoterapiassa ajatellaan, että muuttuminen on mahdollista, mutta merkittävä psyykinen muutos edellyttää ydinrakenteissa tapahtuvaa merkitysten muutosta, jolloin pidetään tärkeänä mahdollisuutta pitkään terapiaan. Kun psykoterapiassa kiinnitetään huomiota asiakkaan

varhaisiin kokemuksiin, niin taustalla voidaan ajatella olevan oletus siitä, että asiakkaan minuudessa on jotakin pysyvää.

Niiniluodon (1988) ja Yrjönsuuren (1998) näkemykset siitä, että psykologiassa ihmisen minuus on yksi hänelle iän myötä kehittyvistä ominaisuuksista eikä mikään ”transendentiaalinen minä”, selkeytti ajatuksiani siitä, miten psykologian kuvaukset minuudesta eroavat monista filosofisista minuuden tarkasteluista. Lapsi ei synny ”valmiilla minällä varustettuna”, vaan hänen minuutensa rakentuu vähitellen kypsymisen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen tuloksena. Yrjönsuuri (1998) on sitä mieltä, että modernit psykologiset teoriat eivät yleensä oleta mitään ydintä, jonka ympärille psyykkiset ilmiöt rakentuisivat. (Ks. myös Airaksinen 1994)

Kognitiivis-konstruktivisen psykoterapian taustateorioissa minä ei ole substantiaalinen olio, joka ajattelisi ajatukset ja tuntisi tunteet. Michael Mahoneyn (2003, 7) mukaan minä ei ole mikään erillinen olio, vaan prosessi: *”Self is a fluid coherence of perspective from which we experience”* (Minä on näkökulma, josta koemme). Mahoneyn luonnehdinta minuudesta kuvaa käsittääkseni I-minää. Minä on jatkuvasti kehittyvä prosessi, joka on itsekin kehityksen tulosta. Ihmislapsella on syntyessään tietynlaisia valmiuksia toimintaan, joiden vaikutuksesta minä kehittyy. Sen jälkeen minuudesta tulee keskeinen havaitsemisen ja tietämisen rakenne ja tietyssä mielessä ydin: se säätelee ihmisen toimintaa suhteessa itseän ja maailmaan. Kysymys minän jatkuvuuden perusteista voidaan tavallaan ohittaa, kun kognitiivis-konstruktivisessa psykoterapian teorioissa oletetaan minän luonteeseen kuuluvan jatkuvuuden ylläpitäminen.



## MINUUDEN PYSYVYYDEN PERUSTA JA SEURAUKSET

### Minuuden pysyvyyden perusta

Intuitiivisen arkikokemuksen mukaan ihmisellä on pysyvä minä. Useimmat meistä uskovat, että yksilön jatkuvuuden takaa jokin enemmän tai vähemmän pysyvä elementti. Minuuden pysyvyyden perusteita on filosofiassa etsitty käsiteanalyysin, ajatuskokeiden tai empiiristen kokeiden avulla. Muutoksen ja pysyvyyden käsitteet ovat Jutin (2001) mukaan loogisesti sidoksissa toisiinsa. Muutos edellyttää pysyvyyttä muutoksen kohteessa. Jos mitään pysyvyyttä ei ole, niin oikeastaan jokin katoaa ja jokin toinen syntyy. Kun sanotaan, että minä olen muuttunut, niin tarkoitetaan, että minussa on jotakin pysyvää, joka on muuttunut, mutta joka joissakin toisissa olosuhteissa olisi voinut jäädä muuttumattakin.

Yksi keskeinen metafysiikan kysymys Lammenrannan (2004) mukaan on se, mitä persoonan ajallinen identiteetti eli samuus itse asiassa on. Tavallisimpia filosofien esittämiä perusteluita minuuden pysyvyydelle ovat sellaiset, joissa vedotaan persoonan keholliseen, erityisesti aivojen jatkuvuuteen tai psykologisten piirteiden pysyvyyteen. Arkiajattelulle luonnollinen vastaus on, että ruumiin (tai aivojen) jatkuvuus takaa minän jatkuvuuden. Toisaalta ruumiittoman minän olemassaolo on käsitteellisesti mahdollista, mutta mikään ei takaa että tämä mahdollisuus olisi toteutunut. Filosofisessa kirjallisuudessa on esitetty mitä mielikuvituksellisempia ajatuskokeita minuuden pysyvyyttä pohdittaessa. Näin päädytään joihinkin ratkaisemattomiin tapauksiin, jotka ovat kuitenkin epäintuitiivisia ja arkiajattelun kannalta epärelevantteja.

Psykologinen jatkuvuus koostuu lukuisista limittäisistä muistojen, uskomusten ja halujen ketjuista (Suikkanen & Airaksinen 2004). Muistojen välillä on hetkestä toiseen kytkeviä, samoin uskomukset ja halut muodostavat samanlaisia päällekkäisiä ketjuja kuin muistotkin. Suurin osa ihmisen uskomusjärjestelmästä säilyy samanlaisena, vaikka hän oppii uutta, unohtaa ja muuttaa uskomuksiaan. Mitään todellisia kriteerejä sille,

kuinka suuri määrä psykologista jatkuvuutta vaaditaan identiteetin säilymiselle, ei kuitenkaan ole olemassa (Näreaho 2004).

Jotkut filosofit pitävät persoonan identiteettiä eräänlaisena primitiivisenä metafysisenä faktana. Minuuden identiteettiä ei voi redusoida mihinkään perustavampaan elementtiin, kuten ruumiilliseen tai psykologiseen jatkuvuuteen. (Näreaho 2004, Lammenranta 2004) Ruumiillinen tai psykologinen jatkuvuus voi toimia vain lisätodistusaineistona minän jatkuvuudelle.

Kognitiivis-konstruktivinen psykoterapian teoria voitaneen lukea niihin näkemyksiin, joiden mukaan minuuden jatkuvuus perustuu niihin samantyyppisiin toistuviin psyykkisiin prosesseihin, jotka aktivoituvat erityisesti interpersonallisissa tilanteissa joko mielen sisäisinä prosesseina tai todellisina käyttäytymismalleina. Toisaalta minuuden funktiona pidetään jatkuvuuden ylläpitämistä, mikä vaikuttaa primitiiviseltä metafysiseltä faktalta, jota ei perustella.

Jotkut filosofit pitävät minuutta kokemusten järjestäjänä. Esimerkiksi Husserlin filosofiassa ”transsendentaalinen minä” on kaikelle tietoisuudelle ykseyttä luova välttämätön ontologinen ehto. Minän on oltava loogisesti ennen kuin kokemusten jäsentäminen yhdeksi ja kielen oppiminen ovat mahdollisia. Minän tehtävänä on liittää eri aikoina esiintyvät kokemukset yhdeksi kokonaisuudeksi. (Hankamäki 1995, Yrjönsuuri 1998). Näreaho (2004) väittää, että muisti ei ole mahdollinen ilman yhtä ja samana säilyvää minää. Täytyy olla olemassa ”minä”, joka ensin kokee ja tekee sekä sitten muistaa, mitä on kokenut ja tehnyt. Miten muutoin kukaan voisi muistaa mitä on kokenut ja tehnyt?

Hankamäki (1995) tekee mielestäni tärkeän huomion, kun hän kommentoi väitettä siitä, että jokaisella ihmisellä on monta minuutta. Hänen mukaansa silloin saatetaan tarkoittaa pikemminkin erilaisia minäkäsityksiä (vrt. *Me*) kuin eri minuuksia (vrt. *I*). Hänen mukaansa jokainen ihminen todellistuu toisille ihmisille erilaisena. Kuitenkin se mitä ihminen on itselleen ja mikä tämän kokemuksen saa aikaan, voi ilman ristiriitaa

olla vain yksi. Käsitys monesta minästä paljastaa Hankamäen mukaan sen, että minuus on nähty yksin sen kautta, mitä itse on suhteessa toisiin, jolloin itselle oleminen ja toisille oleminen on sekoitettu toisiinsa. Hankamäki painottaa sitä, miten on tuhoisaa samastaa todellinen minä niihin käsityksiin, joita toisaalta minulla on itsestäni ja joita toisaalta muilla on minusta.

### **Minuuden pysyvyyden seuraukset**

Minuuden pysyvyydellä on myös luonnollisesti seurauksia. Jos ihmisellä on pysyvä minä, niin hänelle voi kehittyä tietoa, taitoja ja kokemusta ja hänen kannattaa asettaa pitkäntähtäimen tavoitteita ja pyrkiä niihin, vaikka pyrkiminen lyhyellä tähtäimellä tuntuisikin tuskalliselta.

Tieto perustuu sille, että olen nähnyt, kuullut tai ymmärtänyt jotakin. Tieto rakentuu aikaisemmalle tiedolle. Staffan Carlshamre (1998) pohtii sitä, miten voin tietää mitään, jos olen hetki hetkeltä eri? Miten voin käsittää pysyvyyden ja jatkuvuuden, jos olen joka hetki eri? Jos ihmisellä on pysyvä minä, niin voidaan ajatella, kuten kognitiivisessa psykoterapiassa tehdään, että varhaisilla, aikaisemmillä kokemuksilla on merkitystä ihmisen kehitykselle. Aikaisemmat kokemukset ovat vaikuttaneet ihmisen minuuteen.

Turusen (1998) mukaan esineiden pysyvyys ja ajan jatkuvuus edellyttänevät myös kokemuksen omasta eli minän jatkuvuudesta ja pysyvyydestä. Tosin voi olla myös niin, että minuus johtuu kohteiden pysyvyyden ja jatkuvuuden havainnosta. Esineiden pysyvyys olisi tällöin todellisuuteen orientoitumisen ehto ennen minuutta. Toisaalta saattaa olla myös niin, että minuus on jotain itse-itsensä- tunnistavaa, ”itse-itselleen-tuttu”, mikä on näin kaiken jatkuvuuden kokemuksen ja muistamisen perusta. Herätessäni aamulla tunnistan itseni heti samaksi kuin nukkumaan mennessäni.

Suikkanen ja Airaksinen (2004) kuvaavat, miten suunnitelmaa laatiessaan ja noudattaessaan ihmisen on nähtävä itsensä ajassa jatkuvana persoonana, jonka identiteetti säilyy koko suunnitelman toteuttamisen ajan. Suunnitelman laatimisen

jälkeen ihmisen on vielä aktiivisesti toimittava tuon suunnitelman pohjalta pitäen mielessään pitkäntähtäimen etunsa, joka joskus jopa vaatii häntä toimimaan lyhyentähtäimen intressiensä vastaisesti. Näin tehdessään toimija rakentaa itselleen identiteetin. Hänestä tulee ajassa jatkuva persoona, joka on huolissaan omasta tulevaisuudestaan ja vastuussa aiemmista teoistaan.

Kieltäessämme pysyvän minuuden meille tulee erilaisia ongelmia. Silloin ihmistä, joka ei huolehdi tulevien intressiensä toteutumisesta, ei välttämättä voi pitää irrationaalisenä, koska mitä kauemmas hän ajattelee, sitä vähemmän hän on sama ihminen (Suikkanen & Airaksinen 2004). Miten ihmistä voidaan rangaista vanhoista, aikaisemmin tehdyistä teoista? Kuinka voin olla vastuussa siitä mitä olen tehnyt aikaisemmin? Jos ihmisellä ei ole pysyvää minää, niin miten voi pitää ihmistä vastuussa jonkun toisen teoista?

Postmodernit käsitykset minästä luovat helposti illuusion, että inhimillisen toiminnan subjekti on vapaa eettisestä vastuusta, joka perustuu olemisen kokemiseen jatkuvana. Kuitenkin Hankamäen (1995) hauskan esimerkin mukaan sellainen syytetyn väite, että ”minä, joka murhasin äitini, poltin kamaa ja kurvasin Mersulla, oli joka kerta eri minä” on heikkoa argumentaatiota oikeuden edessä. On monia alkoholia tai huumeita käyttäviä ihmisiä, jotka eivät tunne tehneensä päihtyneenä tekemiään tekoja eivätkä ota vastuuta niistä. Kuuntelijan vaikutelmaksi tulee se, että ikään kuin joku toinen ihminen olisi tehnyt nämä päihtyneen teot. Tilanne on erityisen ongelmallinen läheisille ihmisille.

Mielenkiintoista olisi tietää, minkälaisia oikeuden päätöksiä mahtaa olla esimerkiksi dissosiatiiivisesta identiteettihäiriöstä kärsivien ihmisten tekemistä rikoksista? Näreaho (2004) pohtii, voidaanko edes sanoa, että dissosiatiiivisesta identiteettihäiriöstä kärsivä ihminen olisi tehnyt ne teot, joihin hänellä ei ole mitään tietoista suhdetta. Oliosta tekee persoonan ja agentin ennen kaikkea hänen kykynsä tiedostaa omat halunsa ja intentionsa, hänen itsetietoisuutensa. Voidaan ajatella niin, että jos dissosiatiiivisesta identiteettihäiriöstä kärsivä ihminen pystyy tulemaan tietoiseksi ”kaikkien minätilojensa teoista”, niin häntä voitaisiin pitää niiden tekijänä. Perinteisessä kognitiivisessa psykoterapiassa minuuden jatkuvuus liitetään terveyteen ja epäjatkuvuus sairauteen ja

häiriötiloihin. Terveellä ihmiselläkin on tunnistettavissa olevia minätiloja, mutta kokemus yhtenäisestä identiteetistä säilyy ehjänä. Minätilat ovat vähemmän dissosiotuneita, eli terve ihminen voi kokea useampaa minätilaa yhtäaikaisesti (esim. Young, Klosko, Weishaar 2003). Dissosiativista identiteettihäiriötä voisi pitää nimensä mukaisesti minuuden kokemisen häiriötilana, josta voi parantua niin, että minuuden kokemuksesta tulee jatkuva.

## LOPUKSI

Käsitykseni mukaan psykologiassa minuudella tarkoitetaan yleensä William Jamesin käyttämän jaottelun mukaista *Me*-minää, minäkäsitystä tai minäkuva. Samoin perinteisen kognitiivisen psykoterapian teorioissa tarkastellaan mielestäni lähinnä juuri *Me*-minää. Kognitiivis-konstruktiiivinen psykoterapian teoria poikkeaa muista kognitiivisen psykoterapian teorioista siinä, että sen käsitteissä on mukana myös *I*-minä. Se on kuitenkin nimenomaan psykologinen minuuden käsite. Se rakentuu vähitellen kypsymisen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen tuloksena, mutta on kuitenkin paljon pysyvämpi ajallisesti kuin *Me*-minä.

Kognitiivis-konstruktiiivisen psykoterapian teorian kuvaus minuudesta jää epämääräiseksi, koska siinä käytetään käsitteitä, jotka viittaavat suunnilleen samaan, mutta käsitteiden väliset suhteet jäävät epäselviksi. Puhutaan esimerkiksi toisaalta *I*/*Me*-minästä, toisaalta sanattomasta tasosta, suojaavasta tasosta ja pintatasosta sekä ydinminästä ja persoonallisesta identiteetistä. Toskalan (2001) mukaan *I*-minä tulee käsitteenä lähelle ydinminää. Ydinminä on sanatonta minätietoa. Sanattoman tason ja ydinminän kokeminen on välitöntä, mikä vastaa juuri *I*-minän kuvausta. Toskala luonnehtii sitä, miten syvä minätieto käsittää syviä yleisiä sääntöjä, jotka ohjaavat havainnointia ja valikoivaa tarkkaavaisuutta sekä suurinta osaa yksilön tunne- ja kuvitelmaaailmasta. Näitä ydinprosesseja voidaan pitää merkityksenantoprosesseina (Toskala 2001). Ydinrakenne määrittelee Toskalan (2001) mukaan yksilön erityistä tapaa kokea itsensä ja ympäröivä maailma. Tässä vaikuttaa siltä, että ydinminää on kuvattu arvioivana ja selittävänä eli niin kuin *Me*-minää.

Edelleen Toskalan (2001) mukaan *Me*-minä organisoi ja tulkitsee kokemuksia ja samalla varmistaa kokemuksen jatkuvuuden. Koska merkitysorganisaatiolla tarkoitetaan myös ihmisen välitöntä tapaa olla suhteessa itseen ja muihin, niin tulkitseen merkitysorganisaation olevan persoonallisuuden rakenne, joka kuuluu sekä *I*- että *Me*-minään.

Ensimmäisen persoonan näkökulmasta minuus koetaan yleensä jatkuvaksi. Esimerkiksi dissosiaatiohäiriöistä kärsivä ihminen voi itse kokea, että hänellä on jatkuva minä, mutta ulkopuolisen näkökulmasta hän käyttäytyy välillä käsittämättömästi kuin eri ihminen. Tietyissä tilanteissa dissosiatiiivisesta identiteettihäiriöstä kärsivä ihminen voi toisaalta tuntea olevansa epäjatkuva: kun hän esimerkiksi hämmentyneenä ”herää” jossakin paikassa eikä tiedä, miten hän on sinne joutunut. Samoin alkoholistin voi olla vaikeaa tunnistaa, että hänen humalassa tekemänsä teot, joita hän ei muista, mutta joista hänelle kerrotaan, ovat todella hänen omia tekojaan. Kognitiivis-konstruktiiivisen psykoterapian teoreetikko voi kolmannen persoonan näkökulmasta nähdä dissosiatiiivisesta identiteettihäiriöstä kärsivän ihmisen minän jatkuvana siinä mielessä, että tietynlaisissa tilanteissa, esimerkiksi kokiessaan avun tarvetta, hän käyttäytyy aina jatkuvalla tavalla epäjatkuvasti ilmentäen uhrin, pelastajan ja ahdistelijan sisäisiä malleja.

## LÄHTEET:

- Airaksinen, T. (1994). Johdatusta filosofiaan. Keuruu: Otava.
- Beck, J. S. (1995). Cognitive Therapy . Basics and Beyond. New York: Guilford.
- Carlshamre, S. (1998). Vem är jag? Teoksessa Filosofiska frågor. Äventyr i tankens värld (s. 28 – 41). Värnamo: Utbildningsradio.
- Guidano, V. F. (1991). The Self in Process. Toward a Post-Rationalist Cognitive Therapy. NewYork: Guilford.
- Guidano, V. F. & Liotti, G. (1983). Cognitive Processes and Emotional Disorders. A Structural Approach to Psychotherapy. NewYork: Guilford.

- Hankamäki, J. (1995). *Minä: Minäfilosofioiden filosofiaa*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Harter, S. (1999). *The Construction of the Self. A Developmental Perspective*. New York: Guilford .
- James, W. (1890/1952). *The Principles of Psychology*. Great Books of The Western World 53. Encyclopedia Britannica: Chicago.
- James, W. (1892/1984) *Psychology: Briefer Course*. Cambridge: Harvard University.
- Juti, R. (2001). *Johdatus metafysiikkaan*. Helsinki: Gaudeamus.
- Kivelä, A. (2004). Dieter Henrichin ja Manfred Frankin näkemyksiä subjektin, persoonan ja individin käsitteistä. Teoksessa J. Kotkavirta & P. Niemi (toim.) *Persoonaa*. SoPhi 84(s. 212- 222). Jyväskylän yliopisto: Jyväskylä.
- Kurki, M (2004). Missä kunnossa kuntoutukseen, entä kuntoutuksen jälkeen? Tules- ja Aslak-kurssit pystyvyysteorioiden vahvistajina. Helsinki: Miina Sillanpään säätiön julkaisuja A:6.
- Lammenranta, M. (2004). Jaetut aivot ja persoonan identiteetti . Teoksessa J. Kotkavirta & P. Niemi (toim.) *Persoonaa*. SoPhi 84 (s. 235 – 244). Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Lauerma, H. (1999). Dissosiaatiohäiriöt. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) *Psykiatria* (s. 238 – 248). Jyväskylä: Gummerus.
- Mahoney, M. J. (2003). *Constructive Psychotherapy. A Practical Guide*. New York: Guilford .
- Mäntymaa, K. (2000). Persoonallisuuden merkitysorganisaatioiden kehittyminen Redan kuvaamana. Teoksessa K-L. Kuusinen (toim.) *Kognitiivinen psykoterapia ja kiintymyssuhdeteoria* (s. 54 – 83). Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen julkaisu 4.
- Niiniluoto, I. (1988). Miten minä on syntynyt? Teoksessa I. Niiniluoto & P. Stenman (toim.) *Minä* (s. 90 – 110). Suomen Filosofisen Yhdistyksen Helsingissä 13. – 14.1.1986 järjestämän kollokvion esitelmät. Helsinki: Suomen Filosofinen yhdistys.
- Näreaho, L. (2004). *Mieli, aivot ja filosofia. Näkökulmia tietoisuuden ongelmaan*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Revonsuo, A. (1996). Tajunnan ongelma. Teoksessa A. Revonsuo, H. Lang & O. Aaltonen (toim.) *Mieli ja aivot. Kognitiivinen neurotiede* (s. 295 – 315). Kognitiivisen neurotieteen tutkimusyksikkö. Turku: Turun yliopisto.
- Revonsuo, A. (2004). *Tieteenteorian kurssin luennot*. Turun yliopisto.
- Sajama, S. (1988). Minä kokemusten järjestäjänä. Teoksessa I. Niiniluoto & P. Stenman (toim.) *Minä* (s. 60 – 69) . Suomen Filosofisen Yhdistyksen Helsingissä

13. – 14.1.1986 järjestämän kollokvion esitelmät. Helsinki: Suomen Filosofinen yhdistys.
- Suikkanen, J. & Airaksinen, T. (2004). Parfit ja persoonan muuttuva identiteetti. Teoksessa J. Kotkavirta & P. Niemi (toim.) *Persoonaa* (s. 245 – 254). *SoPhi* 84. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Toskala, A. (1991). Kognitiivisen psykoterapian teoreettisia perusteita ja sovelluksia. Saarijärvi: Jyväskylän Koulutuskeskus.
- Toskala, A. (2001). Kognitiivis-konstruktivistinen ja kokemuksellinen näkökulma. Teoksessa S. Kähkönen, I. Karila & N. Holmberg (toim.) *Kognitiivinen psykoterapia* (s. 361 – 373). Jyväskylä: Duodecim.
- Toskala, A. & Hartikainen K. (2005) *Minuuden rakentuminen. Psykkinen kehitys ja kognitiivis-konstruktivistinen psykoterapia*. Keuruu: Jyväskylän Koulutuskeskus Oy
- Turunen, K. E. (1998). *Minusta näyttää – johdatus refleksiiviseen filosofiaan*. Jyväskylä: Atena Kustannus.
- Young, J. E. , Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy. A Practitioner's Guide*. New York: Guilford.
- Yrjönsuuri, M. (1998). Epilogi: filosofian päämäärä ja loppu? Teoksessa P. Korkman & M. Yrjönsuuri (toim.) *Filosofian historian kehityslinjoja* (403 - 428). Tampere: Gaudeamus.