

Itsetietoisuuden moniulotteisuus neurofilosofisessa viitekehyksessä

Lectio praecursoria 25.3.2022

HEIDI HAANILA

Kuka minä olen? Mitä minun tulisi tehdä? Mihin minä kuulun, mihin haluan vaikuttaa? Tällaiset kysymykset ovat paitsi filosofisesti kiinnostavia, myös keskeisiä arkielämässä. *Minä* on jokaisen elämän päähenkilö, jonka kautta koemme maailman, olemme yhteydessä muihin ja jonka vaiheista välitämme. Vaikka *minä* on keskeisesti läsnä elämässämme, siihen liittyvät kysymykset ovat haastavia, sillä minuus sisältää lukuisia erilaisia piirteitä. Väitöskirjassani¹ tarkastelen minuutta tutkimalla itsetietoisuutta, jonka kautta koemme minuutemme ja saamme itsestämme tietoa. Väitöskirjatutkimukseni ei vastaa tämän puheen alussa esittämiini kysymyksiin, mutta pyrkii lisäämään käsitteellistä ymmärrystä itsetietoisuudesta, joka on välttämätöntä vastatessamme metafysisesti ja henkilökohtaisesti merkittäviin minuutta koskeviin kysymyksiin. Itsetietoisuuden tutkiminen auttaa rakentamaan kuvaa minuuden kokonaisuudesta, ja tuon kokonaiskuvan avulla voimme paremmin ymmärtää itseämme sekä suhdettamme maailmaan ja muihin.

¹ *Neurophilosophy of self-consciousness: Clarifications for the connection between minimal and reflective form* (Turun yliopisto 2022) on luettavissa osoitteessa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-8815-0>

Hyödynnän väitöskirjassani taustateoriana viimeaikaisessa mielenfilosofiassa kehitettyä minuuden kaavateoriaa, joka tarjoaa hyödyllisen tavan yhdistää minuudesta käytyjä poikkiteollisia keskusteluja ja erilaisia *minän* käsitteitä. Kaavateorian mukaan jokaisen yksilöllinen *minä* muodostuu useiden tekijöiden ainutkertaisena yhdistelmänä. Minuus sisältää kehollisia, kokemuksellisia, affektiivisia eli tunteisiin liittyviä sekä intersubjektivisia tekijöitä. Psykologis-kognitiivisten tekijöiden kautta pystymme ajattelemaan itseämme ja suorittamaan itseämme koskevia päättelyitä. Lisäksi hahmotamme elämäämme narratiivisten tekijöiden mahdollistamana omaelämäkerrallisena rakenteena: pystymme muistelemaan mennyttä ja suunnittelemaan tulevaa. Itsetietoisuus liittyy kaikkiin mainittuihin tekijöihin ja on oleellinen minuuden kaavassa, sillä yleensä itsetietoisuuden ajatellaan olevan kyky, joka *minällä* välttämättä on.

Itsetietoisuudesta erotetaan yleisesti kaksi muotoa: minimaalinen ja reflektiivinen itsetietoisuus. Minimaalisella itsetietoisuudella viitataan *minään* kokemuksen subjektina tai subjektiivisuutena, kun taas reflektiivisessä itsetietoisuudessa *minä* on kokemuksen kohteena. Tämä erottelu tehdään lukuisissa teorioissa, vaikka niissä käytetyt käsitteet eroavat toisistaan.² Vaikka erottelu on keskeinen, toistaiseksi on kiinnitetty yllättävän vähän huomiota siihen, miten itsetietoisuuden kaksi muotoa ovat yhteydessä toisiinsa, sillä useimmat tutkimukset ovat keskittyneet vain jompaankumpaan niistä. Väitöskirjassani vastaan tähän tutkimustarpeeseen esittämällä tutkimuskysymyksen: millaisia vuorovaikutussuhteita minimaalisen ja reflektiivisen itsetietoisuuden välillä vallitsee? Lähestyn kysymystä käyttämällä fenomenologista käsitteellistä taustaa sekä neuro-

² Minimaaliseen itsetietoisuuteen viitataan esim. "esireflektiivisenä", "intransitiivisena" ja "ei-käsitteellisenä" itsetietoisuutena, joka liittyy "kokemukselliseen minään". Reflektiiviseen itsetietoisuuteen taas viitataan esim. "transitiivisena" ja "käsitteellisenä" itsetietoisuutena, joka liittyy "narratiiviseen minään".

filosofian metodeja. Tämä yhdistelmä on erityisen hedelmällinen, sillä *minän* kokonaisuudesta voidaan saada täydempi kuva hyödyntämällä tietoja useista tutkimusperinteistä.

Neurofilosofia on suhteellisen uusi mielenfilosofian osa-alue, joka korostaa yhteistyötä filosofian ja empiiristen tieteiden välillä. Tämä yhteistyö on kaksisuuntainen hanke, joka toisaalta soveltaa empiiristen tieteiden tuottamia tietoja filosofisten ongelmien tarkastelussa, ja toisaalta hyödyntää filosofista tietoa ja analyysia ratkaistakseen empiiristen tieteiden perustavanlaatuisia kysymyksiä. Filosofinen näkökulma ja täsmälliset käsitteet auttavat tarkentamaan empiirisiä teorioita, tulkitsemaan kokeiden tuloksia ja kehittämään paradigmaa. Mielenfilosofit puolestaan hyötyvät siitä, että mielenfilosofia on ”empiirisesti informoitua” eli että se huomioi psykologian ja neurotieteiden tulokset aivojen ja mielen toiminnasta. Ajatus ei kuitenkaan ole, että empiiristen tieteiden tulokset sellaisinaan voisivat ratkaista mielenfilosofisia ongelmia tai suoraan toimisivat niiden johtopäätöksinä, vaan että tieteelliset tulokset voivat toimia premisseinä, joiden avulla mielenfilosofisten argumenttien johtopäätökset muodostetaan. Lisäksi neurofilosofiassa mielen toimintaa selvitetään analysoimalla empiirisesti tutkittuja konkreettisia esimerkkitapauksia perinteisten mielenfilosofisten ajatuskokeiden sijaan.

Fenomenologinen traditio filosofiassa on kiinnostunut kokemuksen rakenteiden hienojakoisesta analyysista. Fenomenologinen näkökulma korostaa erityisesti minimaalisen itsetietoisuuden merkitystä, sillä se nähdään tietoisuuden välttämättömänä piirteenä, joka on läsnä kaikissa kokemuksissa ja toimii pohjana kognitiivisesti korkeamman tasoille minuuden muodoille. Fenomenologisesta näkökulmasta seuraa, että ensimmäisen persoonan perspektiivi ja kokemus ovat tarkastelussa ensisijaisia aivotoiminnan selittämiseen nähden.

Itsetietoisuuden kokonaisuusmäärittely lähtee liikkeelle minimaalisen ja reflektiivisen itsetietoisuuden kattokäsitteistä, jotka molemmat sisältävät useita minuuden tekijöitä. Näistä minimaalisen itsetietoisuuden käsite on haastavampi, sillä se poikkeaa siitä, miten puhumme ”itsetietoisuudesta” arkikielessä.

Kuitenkin *minimaalinen itsetietoisuus* on minuuden perustavanlaatuisin muoto ja tietoisuuden rakenteellinen ainesosa. Tärkeää on, että minimaalinen itsetietoisuus ei viittaa tietoisuuden sisältöön – siihen *mitä* koetaan (taivaan väri, ruusun tuoksu, oma itse) – vaan se viittaa kokemisen tapaan eli siihen *miten* koetaan: tietoisuus on subjektiivista, se on meille välittömästi tuttu ja koemme sen ensimmäisen persoonan perspektiivistä. Toisten ihmisten kokemuksiin meillä ei ole samanlaista ensimmäisen persoonan pääsyä. Vaikka minimaalinen itsetietoisuus on läsnä kaikissa kokemuksissa, osoitan sen voivan ilmetä erilaisissa muodoissa. Karkeasti ottaen minimaalinen itsetietoisuus sisältää minuuden kokemuksellisia, kehollisia ja affektivisia аспекteja sekä tunteen toimijuudesta. Esimerkiksi kävellessäni lumesta sulaneilla kaduilla ja iloitessani kevätauringosta, en ajattele itseäni lainkaan vaan keskityn ympäristöön, mutta tällaisessakin kokemuksessa minimaalinen *minä* on läsnä kokemuksen subjektina ja kehollisena toimijana. Kuitenkin kaikkein minimaalisimmillaan minimalinen itsetietoisuus sisältää ainoastaan subjektiivisuuden, johon ei sisälly edes affektivisuutta tai representaatiota kehosta. Tajunnantilan muuntuessa esimerkiksi syvässä meditaatiossa tai erilaisissa unissa meillä voi olla kokemuksia, joissa muut minuuden kerrokset ovat karsiutuneet pois ja jäljelle on jäänyt vain kokemuksellisuus. Näin ollen minuuden kokemuksellinen aspekti on välttämätön itsetietoisuudelle, kun taas muut aspektit eivät ole.

Reflektiivinen itsetietoisuus puolestaan vastaa sitä, mitä itsetietoisuudella arkikielessä tarkoitamme: se on kyky ottaa oma itse ajatusten ja havainnon kohteeksi ja ajatella itseä itsenä. Käytän reflektiivistä itsetietoisuutta esimerkiksi muistellessani lapsuuttani tai suunnitellessani, mitä teen ensi kesänä. Analyytisessä filosofiassa reflektiivistä itsetietoisuutta on usein tarkasteltu erottelemalla viittaaminen itseen ensimmäisessä ja kolmannessa persoonassa. Ensimmäisessä persoonassa viittaaminen tarkoittaa, että käytämme pronominia ”minä” (tai suomen kielessä verbien persoonapäätteitä), ja sen sisältämällä ajatuksella on ainutlaatuisia tietoon ja toimintaan liittyviä piirteitä.

Väitän, että erottelu ensimmäisen ja kolmannen persoonan viittaamisessa ei kuitenkaan riitä tavoittamaan kaikkia itsereflektion vivahteita, vaan tarvitsemme tarkempaa kuvaa niiden hahmottamiseen. Voimme asennoitua itseemme teoreettisesti, samaan tapaan kuin tarkastelemme ja selitämme muidenkin toimintaa, ja kysyä ”millainen minä olen?” Toisaalta voimme tarkastella itseämme deliberatiivisesti eli päätöksiä tekevänä ja asenteitaan muovaavana aktiivisena toimijana. Tällöin kysymme itseltämme ”mitä minä aion tehdä?” Huomionarvoista on myös, että tyyppillisesti reflektiivinen itsetietoisuus on tahdonalaista, mutta joissain tapauksissa se esiintyy tahdosta riippumatta. Lisäksi identifikaation aste itseämme koskevissa ajatuksissa vaihtelee. Voimme identifioitua vahvasti ajatukseen itsestä tietynlaisena ihmisenä tai jonkin sosiaalisen roolin kautta, esimerkiksi tietyn ammatin harjoittajana tai vanhempana. Reflektion avulla voimme kuitenkin myös pyrkiä eroon identifioitumisesta.

Itsetietoisuuden molempien muotojen määrittelyn lisäksi tuon esiin, että on tärkeää tutkia niiden linkittymistä toisiinsa. Ensiksi tulee huomioida, että minimaalinen itsetietoisuus on reflektiivisen itsetietoisuuden rakenneosana: aina kun *minä* on reflektion kohteena, se on samaan aikaan minimaalisesti itsetietoinen reflektion subjekti. Tästä seuraa, että itsereflektion täysi ymmärtäminen edellyttää minimaalisen itsetietoisuuden huomioimista. Lisäksi minimaalinen itsetietoisuuden fundamentaalisuus on merkittävää tietoisuusteorioille: se heikentää teorioita, jotka kieltävät minimaalisen itsetietoisuuden olemassaolon ja pyrkivät selittämään tietoisuuden keskittymällä ainoastaan tietoisuuden sisältöihin. Toiseksi, argumentoin minimaalisen ja reflektiivisen itsetietoisuuden molemminpuolisen vuorovaikutuksen, eli dynamiikan, olevan oleellista itsetietoisuuden toiminnassa ja ilmenevän lukuisin eri tavoin. Dynamiikka näkyy siinä, että muutos toisessa itsetietoisuuden muodossa aiheuttaa muutoksen myös toisessa: minimaalisesti itsetietoinen kokemus laukaisee tarkemman itsereflektion, ja itsereflektiota käytetään säätelemään tai muuntamaan minimaalista itsetietoi-

suutta. Arkikokemuksessa muodot kuitenkin sulautuvat yhteen kokonaisuudeksi ja niiden väliset prosessit muodostavat laajan yhteyksien verkoston. Muutokset tässä verkostossa saavat aikaan muutoksen minäkokemuksessa. Tämä osoittaa, että pelkkä lista minuuden eri tekijöistä on riittämätön itsetietoisuuden ymmärtämiselle, ja ratkaisevaa on huomioida myös tekijöiden välinen dynamiikka. Dynamiikka korostuu psyykkisessä hyvinvoinnissa, jossa itsetietoisuudessa vallitsevien linkkien merkitys näkyy selvästi. Joustavat yhteydet ja tasapaino itsetietoisuuden muotojen välillä ovat yhteydessä hyvinvointiin, kun taas mielenterveyden häiriöt liittyvät itsetietoisuuden vinoutuneisiin ja joustamattomiin sisäisiin yhteyksiin.

Mielenfilosofinen teoria itsetietoisuuden moniulotteisuudesta on myös neurotieteellisesti relevantti, sillä se auttaa hahmottamaan minuuteen liittyvää hyvin laaja-alaista neuraalista aktivaatiota. Neurofilosofisessa poikkitieteellisessä tutkimuksessa on kuitenkin tärkeää kunnioittaa eroa persoonallisen ja subpersoonallisen selitystason välillä: itsetietoisuus viittaa persoonallisen tason kokemukseen, kun taas neurotiede tutkii kokemuksen mahdollistavaa subpersoonallista tasoa. Selitystasoja ei voida suoraan rinnastaa, sillä mikään subpersoonallisen tason kuvaus ei täysin tavoita persoonallista kokemusta. Kuitenkin tasot voidaan yhdistää usean selitystasoketjuun avulla. Ja kun näiden askeleiden ottamisessa ollaan huolellisia, on itsetietoisuuden monitieteellinen tarkastelu molemmin puolisesti hyödyllistä.

Minuuteen liittyvät neuraaliset tutkimukset ovat toisinaan tulleet ristiriitaisiin ja yhteensopimattomiin lopputuloksiin, sillä niissä ei aina ole määritelty *minää* tarpeeksi tarkasti. Neuraalisten tutkimusten perusteella ei voidakaan esittää, että *minä* sijaitisi jossain tietyssä kohtaa aivoja, vaan ennemminkin eri neuraaliset prosessit liittyvät minuuden eri osatekijöihin, ja tarkempi käsitteellinen tieto minuudesta auttaa hahmottamaan näitä prosesseja. Minimaalinen itsetietoisuus liittyy aistimisen, liikkumisen ja tunteiden neuraaliseen prosessointiin, jonka avulla *minä* koetaan subjektina ja toimijana. Reflektiivinen itse-

tietoisuus puolestaan voidaan yhdistää neuraaliseen prosessointiin, joka mahdollistaa päätelmien tekemisen ja muistitiedon yhdistämisen, minkä avulla voidaan pohtia itsen liittyviä asioita ja ohjata omaa toimintaa. Neuraaliset tutkimukset siis tukevat käsitteellistä erottelua minimaalisen ja reflektiivisen itsetietoisuuden välillä. Samaan aikaan aivotutkimukset kuitenkin osoittavat näiden prosessien päällekkäisyyden ja korostavat niiden välisiä yhteyksiä.

Neurofilosofinen lähestymistapa on hyödyllinen myös empiiristen tieteiden tutkimien konkreettisten tapausten jäsentämisessä ja määrittelyssä. Väitöskirjassani tarkastelen muutamaa muuntunutta tajunnantilaa, joiden merkittävänä piirteenä on juuri itsetietoisuuden muuttuminen. Tällaisten tapausten tutkiminen auttaa selvittämään minuuden ulottuvuuksia, sillä muuntuneet tajunnantilat tarjoavat vertailukohdan, joka voi valottaa myös tyypillisen itsetietoisuuden rakennetta. Lisäksi nämä tapaukset tuovat esiin minäkokemuksen ja psyykkisen hyvinvoinnin välisen yhteyden. Muuntunut minäkokemus on keskeinen tekijä esimerkiksi patologisessa depersonalisaatiossa ja Cotardin syndroomassa. *Depersonalisaatiolla* viitataan vieraantumistuntemuksiin omasta mielestä, kehosta ja/tai ympäristöstä. Oma itse koetaan epätodelliseksi, ja sitä tarkastellaan ikään kuin ulkopuolelta, tarkkailijan perspektiivistä. *Cotardin syndrooma* sisältää samankaltaisia oireita, mutta on vielä vakavampi häiriö, johon sisältyy myös harhoja: potilas voi väittää, ettei hänellä ole *minää* tai kehon osia, ja jopa sanoa olevansa kuollut. Ensi silmäykseltä Cotardin syndroomasta kärsivät potilaat näyttävät olevan vastaesimerkki teorioille, jotka pitävät itsetietoisuutta kokemuksen välttämättömänä piirteenä. Analyysini kuitenkin osoittaa, ettei vastaesimerkki päde kaikkiin itsetietoisuuden muotoihin. Sen sijaan että itsetietoisuuden sanotaisiin täysin puuttuvan, on hedelmällisempää kysyä, minkälainen itsetietoisuuden muoto syndroomassa puuttuu. Minimaalinen itsetietoisuus kaventuu Cotardin syndroomassa affektiivisten, kehollisten sekä toimijuuden tunteeseen liittyvien tekijöiden suhteen, mutta ei kokonaan katoa. Toisaalta syndroo-

maan liittyy ylikorostunut ja tahaton itsereflektio, jossa *minä* tavoitetaan vain teoreettisen asenteen kautta ja nähdään ulkoisen objektin kaltaisena. Lisäksi Cotardin syndrooman kokonaisvaltainen ymmärtäminen edellyttää minimaalisen ja reflektiivisen itsetietoisuuden välisten yhteyksien huomioimista: laajan ja joustavan verkoston sijaan ne ovat rajoittuneet kaventuneiden minuuden tekijöiden väliseen kehään.

Toisenlainen merkittävä itsetietoisuuden muutos liittyy *meditaatioon*, jolla pyritään tuottamaan muutoksia itsetietoisuuteen. Meditaatiolla voidaan aikaansaada ei-patologinen muuntunut tajunnantila, ja säännöllisen meditaation on huomattu parantavan esimerkiksi tarkkaavaisuuden ja tunteiden säätelyä sekä lisäävän hyvinvointia. Meditatiivista tilaa voidaan luonnehtia vähentyneellä arvostelevalla itsereflektiolla sekä tyyneellä ja keskittyneellä minimaalisella itsetietoisuudella. Esitän, että meditaatioon liittyy erityinen tapa käyttää reflektiivistä itsetietoisuutta, jossa itseen identifioitumisesta pyritään eroon ja itseä koskevien narratiivien sijaan keskitytään minimaaliseen itsetietoisuuteen sekä kehollisiin tuntemuksiin. Meditaatio siis harjaannuttaa reflektiivisen ja minimaalisen itsetietoisuuden yhteistoimintaa: reflektiivistä itsetietoisuutta käytetään aikaansaamaan minimaalisen itsetietoisuuden korostuminen. Analyysi itsetietoisuuden dynamiikan muutoksista ja eroista depersonalisaatiossa, Cotardin syndroomassa ja meditaatiossa vahvistaa väitöskirjatutkimukseni johtopäätöksiä. Ensiksi, minimaalinen itsetietoisuus on itsetietoisuuden perustavanlaatuisin muoto, mutta se voi sisältää muunnoksia affektiivisten ja kehollisten tekijöiden sekä toimijuuden tunteen suhteen. Toiseksi, reflektiivisen itsetietoisuuden muoto vaihtelee suhteessa itseä koskevaan asenteeseen, reflektion tahdonalaisuuteen sekä identifikaation asteeseen. Kolmanneksi, minimaalinen ja reflektiivinen itsetietoisuus muodostavat kokonaisuuden, jossa niiden yhteen linkittyminen on ratkaisevassa osassa.

Kaiken kaikkiaan kehitin väitöskirjatutkimuksessani käsitteellisiä työkaluja, joiden avulla itsetietoisuudesta pystytään muodostamaan täydempi kokonaiskuva. Poikkitieteellisesti tuon kuvan rakentaminen on kuitenkin vasta alussa ja tarjoaa

runsaasti mahdollisuuksia jatkotutkimuksille. Itsetietoisuuden dynamiikan tarkastelua voidaankin soveltaa useisiin minuuden tekijöihin. Esimerkiksi minuuden intersubjektiiiviset ja laajentuneet tekijät, jotka liittyvät muihin ihmisiin ja vuorovaikutukseen ympäristön kanssa, ovat kytköksissä sekä minimaaliseen että reflektiiviseen itsetietoisuuteen ja näin ollen ovat kiinnostavia itsetietoisuuden sisäisille linkeille. Lisäksi itsetietoisuuden toimintaa jäsentävät käsitteelliset työkalut mahdollistavat erilaisten muuntuneiden tajunnantilojen analyysin. Tulevissa tutkimuksissa voidaan vertailla esimerkiksi erilaisia meditaation, depersonalisaation, mielenvaeltelun ja unennäkemisen asteita sekä useampia patologisia tapauksia, minkä avulla minuuden rakenteesta pystytään muodostamaan yhä hienosyisempi malli. Moniulotteisella käsityksellä minuudesta on myös poikkeittieteellistä sovellusarvoa. Esimerkiksi neurotieteet hyötyvät tarkoista käsitteistä ja laajasta teoriasta, joka pystyy huomioimaan lukuisia minuuden tekijöitä. Lisäksi itsetietoisuuden rooli mentaaliseen hyvinvoinnille on merkittävä tutkimuskohde. Väitöskirjatutkimukseni nosti esiin esimerkiksi, että mielenterveyden häiriöiden hoidossa tulisi huomioida kokonaisvaltaiset terapiat, jotka pyrkivät muuttamaan itsetietoisuuden tekijöiden välistä dynamiikkaa.

Lopuksi tahdon vielä korostaa, että vaikka väitöskirjaprojektini kohdistui itsetietoisuuteen, en tahdo väittää, että meidän tulisi olla koko ajan reflektiivisesti itsetietoisia tai jotenkin itsekeskeisiä. Päinvastoin: tutkimukseni vahvisti näkemystä, jonka mukaan itsetietoisuus on laaja ilmiö ja että psyykkistä hyvinvointiamme lisää se, että pystymme joustavasti vaihtamaan ja säätelemään eri itsetietoisuuden muotojen välillä. On tärkeää oivaltaa itsetietoisuuden kyvyn mukanaan tuomat mahdollisuudet; kuinka sen avulla voi muokata mielentilojaan ja suunnata toimintaansa maailmassa. Reflektiivisessä itsetietoisuudessa ei kuitenkaan kannata velloa liikaa, vaan toisinaan on parempi ”päästää irti” itseä koskevista ajatuksista ja keskittyä minimaaliseen itsetietoisuuteen: olemaan läsnä tässä hetkessä ja nauttimaan sen rikkaudesta. Tarkempi käsitys itsetietoisuuden

eri ulottuvuuksista ei siis johda itsekeskeisyyteen tai itsen korostamiseen. Enemminkin tieto itsetietoisuudesta tarjoaa meille mahdollisuuden lisätä itseymmärrystämme ja keskittyä suuntaamaan toimintaamme kohti sellaista *minää*, joka haluaisimme olla. Itseymmärryksen avulla pystymme kehittymään ihmisinä, ja pystymme myös paremmin ymmärtämään ja autamaan muita.

Turun yliopisto