

KUN KAIKKI MURTUU



Minuus on luonteeltaan melko pysyvä, mutta joskus ihminen tulee elämässään sellaiseen kriisitilanteeseen, jossa hänen minuutensa on muututtava. Silloin voi tuntua siltä, että kaikki murtuisi alta.

Ihmisen toiminta on monella tavalla riippuvaista siitä ympäristöstä, jossa hän toimii. Hän ei yleensä voi toimia samalla tavalla esimerkiksi kotona, työpaikalla, kirjastossa, oikeussalissa ja urheilukatsomossa. Edes käsitteet ja eleet eivät välttämättä tarkoita eri ympäristöissä samaa.

Siirtyminen ympäristöstä toiseen tuo mukanaan muutoksen ihmisen mielessä. Voidaan ajatella, että erilaisia ympäristöjä ja tilanteita vastaavat hänen mielessään erilaiset kehykset, ”pienet kontekstit”, jotka määrittävät toimintojen ja asioiden, jopa käsitteiden ja muiden kielenkäyttöön liittyvien elementtien merkityksen.

Erilaisia kehyksiä voi olla valtava määrä. Ne voivat olla esimerkiksi paikkoihin, tehtäviin tai ihmissuhteisiin liittyviä. Siirtymät kehyksestä toiseen tapahtuvat yleensä ikään kuin itsestään ihmisen itsensä tätä huomautta. Täytyy kuitenkin olla jotakin, joka

säilyy samana näiden kehysten muuttuessa. Kutsun tätä seuraavassa yksinkertaisesti minuudeksi.

Esitän ihmisen minuudesta ja siinä tapahtuvista muutoksista mallin, jota voi väljässä mielessä kutsua fenomenologiseksi. Perusidea on ymmärtää minuus merkityksenantojärjestelmänä.

MINUUS ON PYSYVÄ, MUTTA JOSKUS SEN TÄYTYY MUUTTUA

Ymmärrän minuuden siksi pysyväksi taustaksi, joka on kaikissa ihmisen toiminnoissa ajattelu mukaan lukien. Vaikka merkitykset muuttuvat jossain määrin tilanteesta toiseen, pysyvä tausta hallitsee sitä, miten tämä muuttuminen tapahtuu.

Olennaista nimittäin on, että minuus ei vaihtelee tarpeettomasti sen mukaan, missä tilanteessa tai tilassa ihminen kulloinkin sat-

tuu olemaan. Tämä mahdollistaa sen, että minuus, tietynlainen ”suuri konteksti”, voi toimia näiden tilasta toiseen tapahtuvien muutosten kontrolloijana.

Kun kokemistodellisuus ymmärretään tällä tavalla, sitä pystytään periaatteessa kuvaamaan melko yhtenäisesti eri tasoilla – alkaen yksittäisistä havainnoista ja kielellisistä toiminnoista ja päätyen laajoihin kokonaisuuksiin, joita voidaan kutsua maailmankuvaksi tai elämäntodellisuudeksi.

Voidaan myös kuvata tämän järjestelmän eri osien vaikutusta toisiinsa. Se, millä tavalla ihminen tulkitsee yksittäisiä havaintoja tai jopa sanoja, on riippuvainen järjestelmän ylimmästä tasosta, minuudesta. Toisaalta yksittäisetkin merkitykselliset tapahtumat voivat saada aikaan muutoksia minuuden tasolla.

Minuuden perusominaisuus on siis pysyvyys. Voi kuitenkin syntyä tilanne, jossa valitseva minuus ei enää toimi ja siihen kohdistuu muutospainetta. Tällaiseen tilanteeseen saattaa joutua ihminen, jonka alkoholiongelma on muuttunut niin pahaksi, että hänen lähiympäristönsä ei enää kestä häntä. Samoin voi käydä ihmiselle, joka on ajautunut rikolliseen elämäntapaan ja menettää alkuaikojen uskonsa menestykseen tällä uralla.

Vastaavasti uskonnolliseen yhteisöön liittynyt tai siihen syntynyt saattaa todeta, ettei kykene enää jatkamaan toimimista yhteisön jäsenenä. Täydellisyyteen pyrkivä opiskeli-

ja tai työntekijä voi uupua itselleen asettamiensa vaatimusten alla. Ihmisen poliittinen maailmankatsomus saattaa romahtaa tai hän voi sairastua vakavasti fyysisesti tai psyykkisesti.

Olipa täsmällinen syy mikä tahansa, seurauksena on kenties muutostilanne, joka osoittautuu niin kokonaisvaltaiseksi, että voidaan puhua minuudessa tapahtuvasta muutoksesta.

MINUUDEN MUUTOKSEN VAIKEUS

Ihmisillä ei ilmeisesti olisi monia niistä henkisistä ongelmista, joita heillä on, jos heidän minuutensa kykenisivät joustavasti muuttamaan heille eteen tulevien elämäntilanteiden mukaisesti. Silloin tosin ei myöskään voitaisi puhua minuudesta sen nykyisessä mielessä, sillä minuuteen kuuluu olennaisesti juuri sen pysyvyys.

Miksi muutos on niin vaikea? Miksi muutoksen mahdollisuus tai vaatimus saattaa vaikuttaa kuin maailmanlopun uhalta? Periaatteessa tämä voidaan selittää helposti. Koska minuuteen liittyvä viitekehys määrittää asioiden, tapahtumien, käsitteiden ja jopa ihmisten merkityksen, siihen kohdistuva muutos tarkoittaa, että ”kaikki” muuttuu. Todellisuus sellaisena kuin ihminen on sen tottunut kokemaan uhkaa kadota.

Tässä mielessä on ymmärrettävää, että ihminen pyrkii suojaamaan perimmäistä

viitekehystään viimeiseen asti. Tilanteesta ja ihmisestä riippuu, miten tämä tapahtuu. Ihminen voi yksinkertaisesti kieltää, että hänellä on ongelmia, jotka vaatisivat muutoksia hänen ajattelutapaansa tai arvojärjestelmäänsä. Tähän voi liittyä vaikkapa niiden syylistämistä, jotka tällaista väittävät.

Monesti yritykset päästä eroon häiriötekijästä johtavat vain ongelmien muodon muuttamiseen. Näin tapahtuu, kun ihminen alkaa etsiä rauhoitusta alkoholista, huumeista tai ongelmallisesta pelaamisesta. Ulkopuolelta katsellen voi tuntua hulluudelta turvautua tällaisiin pakokeinoihin, mutta ihmisen omin silmin katsellen nämä voivat olla ainoita mahdollisuuksia tuolla hetkellä.

Äärimmäisessä tapauksessa torjunta voi johtaa väkivaltaan. Se saattaa kohdistua sellaiseen ihmiseen tai vaikkapa yhteisöön, jonka ihminen kokee hänen vaikean tilanteensa aiheuttajaksi (Ikonen ja Rechartt 1995, 108–111).

Todellisuus sellaisena kuin ihminen on sen tottunut kokemaan uhkaa kadota.

MINUUS EI VOI MUUTTA ITSEÄÄN

Olipa minuuteen kohdistuvan muutosvaatimuksen syy mikä tahansa, muutoksen läpivienti on joka tapauksessa usein erittäin vaikeaa.

Vaikeuksiin sisältyy käsittääkseni myös tekijä, joka liittyy tilanteen ”loogiseen muotoon”. Voidaan nimittäin kysyä, kuka tai mikä tällaisen muutoksen voi saada liikkeelle, hallita sitä ja viedä sen päätökseen. Yritän selvittää tilannetta tarkastelemalla ensin tavanomaista ongelmanratkaisuprosessia ja vertaamalla sitten, kuinka minuuteen kohdistuva muutosvaatimus ja siihen vastaaminen eroavat siitä.

Kun jotakin arkipäivän ongelmaa alkuvaiheessa määritetään ja yritetään ratkaista, tämä tehdään yleensä jossakin entuudestaan tunnetussa viitekehyksessä. On kuitenkin mahdollista, että ongelma ei ole siinä ratkaistavissa, vaan ratkaisu edellyttää viitekehysten muutosta – jonkin uuden konteks-

Kun minuudessa tapahtuu muutos, ei niinkään voida puhua ihmisen omista teoista tai ponnisteluista kuin jostakin, joka tapahtuu hänelle.

tin muodostamista, jossa ongelmaan liittyvät ilmiöt ja käsitteet saavat uuden merkityksen.

Tätä muutosta helpottaa usein ratkaisevasti se, jos ongelmaa ja sen ratkaisumahdollisuuksia arvioidaan ulkopuolelta. On esimerkiksi mahdollista arvioida alkuvaiheen ratkaisumenetelmän vahvuuksia ja heikkouksia, etsiä muita mahdollisia ratkaisukeinoja, tehdä päätös ratkaisumenetelmän vaihtamisesta ja niin edelleen.

Silloin kun viitekehys on ihmisen olemassaoloa ja toimintaa ohjaava, ulkopuolinen näkökulma ei kuitenkaan ole mahdollinen. Tämä viitekehys ohjaa hänen havaintojaan, kielenkäyttöään ja ajatteluaan, eikä hän kykene asettumaan sen ulkopuolelle. Voidaan sanoa, että minuus ei voi olla tässä skenaariossa muuttava tekijä.

Kun minuudessa tapahtuu muutos, ei niinkään voida puhua ihmisen omista teoista tai ponnisteluista kuin jostakin, joka tapahtuu hänelle. Kysymys on muutoksesta hänessä itsessään, ei muutoksesta, jonka hän itse saa aikaan.

"ITÄMISAIKA" JA TOISEN MINUUDEN SYNTY

Tarvitaan siis toinen minuus, mutta muutos tähän toiseen minuuteen ei voi tapahtua samalla tavalla kuin tapahtuu viitekehysten muutos jossakin alemman tason ongelmanratkaisussa. Silti joitakin yhteisiä piirteitä näiden eritasoisten muutosten välillä on.

Kun jokin arkipäivän ongelma on havaittu ja alustavasti määritetty ja sitä on jonkin aikaa yritetty tuloksetta ratkaista, seuraa usein kausi, jolloin ratkaisun etsijä antaa ongelman olla, jättää sen "hautumaan" tai ehkä jopa yrittää unohtaa koko asian. Voidaan puhua inkubaatiokaudesta, itämisajasta (Polanyi 1974, 121–122). Usein käy niin, että kun ongelmaan palataan tällaisen, ehkä pitkänkin kauden jälkeen, ratkaisu löytyy yllättävän helposti.

Jos ratkaisu edellyttää viitekehysten muutosta, ei tätä läheskään aina pystytä tekemään polttavan ongelman äärellä. Kun ongelmaan saadaan hiukan etäisyyttä ja annetaan ajan kulua, ratkaisussa käytettävän viitekehysten muutos voi tulla mahdolliseksi. Joskus muu-

tos tapahtuu ratkaisun etsijän itsekään tätä tiedostamatta. Kun ongelmaan sitten uudelleen palataan, ratkaisu saattaa löytyä samantien, koska tällä kertaa viitekehys, johon ongelma asetetaan, on oikea – siis sellainen, jossa ratkaisu on mahdollista saavuttaa.

Entä sitten tilanne, jossa ihmisen koko elämää hallitsee jokin ongelma, jonka ratkaisu edellyttäisi hänessä syvällistä muutosta? Vastaavalla tavalla kuin edellä pitäisi myös tässä kyetä muodostamaan jokin uusi, paremmin toimiva viitekehys. Kysymys onkin siitä, miten tämä uusi viitekehys muodostuu ja mitä tämä merkitsee vallitsevan viitekehysten kannalta.

Jos ongelma on koko elämää ja minuutta koskeva, ongelmaan ei ole mahdollista ottaa "etäisyyttä" eikä sitä pystytä "unohtamaan". Oma elämää ei voida laittaa "hautumaan", ei ainakaan samassa mielessä kuin monet arkipäivän ongelmat. Kuitenkin jotakin samantapaista olisi tehtävä, jotta uusi viitekehys saisi mahdollisuuden muodostua.

Vallitseva viitekehys pitäisi saada "suostumaan" siihen, että sen rinnalle alkaa muodostua jokin toinen viitekehys. Tällainen suostuminen on tietenkin siinä mielessä epätodennäköistä, että vallitseva viitekehys pyrkii päinvastoin varmistamaan olemassaolonsa ja yrittää näin ollen tukahduttaa mahdolliset kilpailijansa. Toisen viitekehysten muodostuminen tulee usein mahdolliseksi vasta sitten, kun vallitseva viitekehys toimii

niin huonosti, ettei elämä sen hallinnassa voi jatkua.

Jonkinlainen ambivalenssi on tällaisessa tilanteessa lähes väistämätön. Samalla kun olemassa oleva viitekehys toimii – ainakin jollakin tavalla – on muodostumassa sen kanssa jossakin määrin ristiriitainen viitekehys. Tällainen ristiriita tai jakauma ei tietenkään voi olla pysyvä tila, mutta toisaalta syvällistä muutosta tuskin tapahtuu ilman, että muutokseen sisältyy tällainen vaihe (Lampinen 2016).

On oletettavaa, että tämä vaihe kestää kauan ja sisältää monenlaisia yrityksiä sekä muuttaa elämää että toisaalta kieltää muutoksen tarve, ainakin syvällisen muutoksen tarve. Kieltämiseen saattaa kuulua taipumusta nähdä ympärillä vihollisia. Sellaisilta kenties näyttävät myös ne, jotka yrittävät auttaa ihmistä.

Uupumus, kyllästymisen ja epätoivo ovat yleisiä. Toisaalta esiin saattaa pilkahdella pyrkimystä tunnustaa tosiasiat, yritystä vähitellen hahmottaa oma todellinen tilanne. Ihminen ymmärtää, ettei hänen elämänsä voi jatkua samanlaisena.

MINUUKSIEN KAMPPAILU

Vaikka uusi viitekehys olisikin muodostumassa, ei tämä tarkoita, että olemassa oleva viitekehys väistyisi ilman taistelua. Usein tähän kamppailuun kuuluu vaihe, jossa ole-

massa oleva ja sen tilalle pyrkivä viitekehys ovat vuorotellen vallitsevia.

Tästä antaa hyvän kuvan se, mitä tapahtuu yleisesti murrosiässä. Tähän ikäkauteen liittyy muun muassa irtautuminen vanhemmista ja lapsuudenkodista, työ- tai opiskelupaikan hankkiminen, parisuhteen muodostaminen sekä yleisesti kasvava itsenäisyys ja vastuunotto. Muutos on harvoin ongelmaton.

Usein murrosiässä esimerkiksi suhteessa vanhempiin esiintyy voimakastakin vaihtelua. He voivat vanhassa viitekehyksessä näyttää perimmäisiltä turvan ja lohdun antajilta, joiden luokse voi palata aina, kun muualla kokee olonsa epävarmaksi. Sen sijaan uudessa viitekehyksessä he voivat näyttää ylihuolehtivilta, konservatiivisilta, tukahduttavilta, sellaisilta, joista on pakko päästä eroon.

Periaatteessa sama toiminta ja samat lausutut lauseet voivat näyttää näissä viitekehyksissä merkityksiltään aivan erilaisilta. Ne myös synnyttävät aivan erilaiset reaktiot.

Vastaavia muutostapahtumia syntyy usein syistä myöhemminkin. Ihminen voi vähitellen kasvaa erilleen esimerkiksi jostakin uskonnollisesta tai poliittisesta yhteisöstä, jonka toiminnassa hän on ollut tiiviisti mukana. Siinä, mitä on pidetty vuosia itsestään selvänä, aletaan nähdä heikkouksia.

Toisenlainen elämä yhteisön ulkopuolella muuttuu vähitellen ajatuksissa mahdolliseksi ja ennen pitkää ehkä välttämättömäksi. Irrottautuminen kuitenkin harvoin

tapahtuu ilman sisäisiä ja ehkä ulkoisiakin kamppailuja.

Tasainen ja turvallinen elämä saattaa myös yhtäkkiä suistua kriisiin, josta ei enää ole mahdollista palata aivan entiselleen. Kriisin syy voi olla esimerkiksi parisuhteen tai muun tärkeän ihmissuhteen päättyminen. Alussa ihminen kenties toivoo, että kaikki kuin ihmien kautta palaisi ennalleen. Toisaalta voi tulla myös esille jotakin uutta, uusia mahdollisuuksia, jotka olivat entisessä turvallisessa elämässä olleet piilossa.

Tällaisena kriisiaikana ihmisellä onkin usein kaksijakoinen suhde tapahtumiin. Yhtäältä hänellä on kenties tunne, että kaikki on hajoamassa, koko elämisen perusta kadonnut tai katoamassa. Tältä kannalta katsoen hän toivoisi paluuta entiseen turvalliseen elämään, heräämistä painajaisesta. Toisaalta hän saattaa jollakin tasolla tietää, että se, mitä on tapahtumassa, voi olla jopa jossakin mielessä hyvää, tai että paluuta vanhaan ei joka tapauksessa ole.

Voi seurata pitkään ajanjakso, jolloin vanha ja uusi viitekehys ovat olemassa limittäin. Välillä vanha viitekehys on etualalla, mikä näkyy esimerkiksi katkeruutena tai vihana muutoksen aiheuttanutta ihmistä tai tapahtumaa kohtaan ja pelkona siitä, mitä tulee tapahtumaan. Välillä taas etualalla on uusi viitekehys, jonka kautta voi nähdä mahdollisuuksia, joita ei vanhassa viitekehyksessä ollut.

Tasainen ja turvallinen elämä saattaa myös yhtäkkiä suistua kriisiin, josta ei enää ole mahdollista palata aivan entiselleen.

Joskus viitekehysten vaihtelu ilmenee vierauden ja hajoamisen tunteina. Näin saattaa käydä tilanteessa, jossa ihminen joutuu niin suureen kriisiin, että mikään, mihin hän on tottunut, ei enää pidä paikkaansa, eikä hänellä ole mitään käsitystä, miten tuossa tilanteessa pitäisi toimia (Keltikangas-Järvinen 2003, 97–98).

Vaikka ihminen normaalielämässäänkin kokee erilaisissa tilanteissa asioita eri tavoilla – erilaisten ”pienten kontekstien” kautta – niin tämä vaihtelu on aina laajemman viitekehysten, ”suuren kontekstin”, hallinnassa. Silloin kun ”suuri konteksti” itsessään muuttuu epävakaaksi, tilanne voi uhata jopa ihmisen olemassaoloa tai ainakin hänen psyykkistä tasapainoaan.

Toinen uhkaava tilanne syntyy siitä, että olemassa oleva viitekehys ei irrota otetaan ja vie ihmisen umpikujaan. Mahdollisia umpikujan muotoja on lukemattomia. Yhteistä niille on, että elämän jatkaminen entiseen tapaan osoittautuu mahdottomaksi. Ratkaisevaa selviämisen kannalta on se,

onko uusi viitekehys ainakin jossakin alustavassa muodossa olemassa. Jollei ole, tilanne on vaikea.

Toisaalta vaikka uusi viitekehys olisikin jo alustavasti olemassa, on tyypillistä, että ilman jonkinlaista pohjakosketusta muutos ei voi lähteä liikkeelle. Olemassa olevasta viitekehyksestä on päästävä eroon, ja jotta tämä tulee mahdolliseksi, ihmisen on menettävä luottamuksensa siihen – ja siis itse asiassa itseensä.

Teoriassa tällainen asetelma on ymmärrettävissä. Muutoksen kokija ei tilannetta kuitenkaan luultavasti tällä tavalla pysty hahmottamaan. Muutoshetken lähestyminen näyttäytyy hänelle lopun lähestymiseltä. Siinä tilanteessa hänen on lähes mahdotonta uskoa, että ilman tuota kokemusta muutos ei voi tapahtua eikä tietä eteenpäin ole.

MAAILMA NÄYTTÄÄ ERILAISELTA

Minuudessa tapahtuvan muutoksen seurauksena todellisuus näyttää jossakin määrin

toisenlaiselta, sillä se viitekehys, johon asiat, tapahtumat ja ihmiset asettuvat, on muuttunut toiseksi. Mahdollisesti monet tärkeiltä tuntuneet asiat menettävät merkityksensä, ja toisaalta monet asiat, joita ihminen ei ole huomannut tai ainakaan pitänyt arvossa, saavat uudenlaisen merkityksen.

Ihmisellä saattaa jopa olla vaikeuksia täsmälleen muistaa, minkälaista hänen elämänsä on ollut ennen muutosprosessin alkua. Tämä tarkoittaa ennen kaikkea vaikeutta muistaa, minkälaisina hän koki esimerkiksi asiat, tapahtumat ja ihmiset.

Myös joihinkin menneisyyden tapahtumiin saattaa syntyä muutoksen tuloksena uusi näkökulma. Se, mikä on aikanaan vaikuttanut normaalilta toiminnalta ja sellaiselta, mihin on ollut tyytyväinen, voi nyt vaikuttaa turhalta tai jopa vahingolliselta. Ihminen saattaa käsittää käyttäneensä vuosia elämästään toimintaan, joka silloin on vaikuttanut tärkeältä, mutta jonka arvoa nyt on vaikea nähdä. Toisaalta moniin menneisyyden tapahtumiin kenties avautuu näkökulma, jossa ne ensimmäistä kertaa näyttävät merkityksellisiltä.

JÄLKIKÄTEINEN NÄKYMÄ MUUTOKSEEN

Minuudessa tapahtuvat muutokset ovat usein luonteeltaan sellaisia, että niihin on mahdotonta varautua tai valmistautua etu-

käteen. Niitä ei voi myöskään itse saada aikaan, jos ”itse” on muutoksen kohde.

Ihminen joutuu menemään muutoksen läpi tietämättä tarkalleen, mitä hänelle on tapahtumassa. Jonkinlaista tietoa ja tukea on joskus mahdollista saada niiltä, jotka ovat omassa elämässään käyneet läpi vastaavia vaiheita. Näkymä omassa elämässä tapahtuvaan muutokseen muodostuu joka tapauksessa yleensä vasta myöhemmin.

Jälkikäteen voidaan usein todeta, että muutos on itse asiassa käynnistynyt jo paljon ennen kuin ihminen on huomannut mitään erityistä tapahtuvan. Uusi viitekehys on voinut olla jo kauan aikaa joko ikään kuin pinnan alla kaiken varalta odottamassa tai jopa vaikuttamassa tapahtumiin – esimerkiksi ohjaamassa ihmisen toimintaa siten, että se on osaltaan ollut viemässä tilannetta kohti kriisiä. Jälkikäteen tarkastellen se, mikä näennäisesti tapahtui yhtäkkiä, ei siis välttämättä tapahtunutkaan täysin odottamatta.

Menneissä elämänvaiheissa kenties havaitaan niin sanottuja heikkoja signaaleja, jotka jälkikäteen on mahdollista tulkita ensimmäisiksi merkeiksi siitä, että jokin muutos oli tapahtumassa. Usein kysymys on epämääräisistä epäilyksistä, jotka ovat koskeneet esimerkiksi omaa elämäntapaa, työtä tai yhteisöä, johon on kuulunut.

Jälkikäteen voi olla myös periaatteessa mahdollista katsella muutosta edeltäviä tapahtumia kahdesta näkökulmasta, vanhan ja

uuden viitekehysten läpi. Erityisen kiinnostavaa tämä on silloin, kun muutos tapahtuu vaikean kriisin kautta.

Pääpiirteissään näkymät ovat seuraavan kaltaiset: Siinä viitekehyksessä, jossa pääasiallisesti ollaan muutokseen asti, asiat yleensä näyttävät kehittyvän kaiken aikaa huonompaan suuntaan. Lopulta ollaan tilanteessa, jossa kaikki näyttää menetetyltä.

Samoihin tapahtumiin on kuitenkin toinenkin näkökulma, joka liittyy siihen viitekehukseen, joka on tulossa aiemman tilalle. Tästä näkökulmasta tapahtumat, jotka alkuperäisessä viitekehyksessä ohjaavat asioita yhä huonompaan suuntaan, näyttäytyvät aivan toisella tavalla, koska juuri noiden tapahtumien ja juuri tuon kehityskulun kautta uusi viitekehys voi tulla aikaisemman tilalle.

Tämä tekee ymmärrettäväksi sen, että ihminen saattaa jälkikäteen pitää ainakin josakin määrin arvokkaina sellaisiakin kokemuksia, joita usein pidetään sietämättöminä. Näiden kokemusten merkitys on siinä, että ne ovat pakottaneet hänet muutokseen. Toisaalta moni pitää arvokkaana myös sitä, että tuollaiset kokemukset usein lisäävät ihmisen ymmärrystä ja suvaitsevaisuutta ja mahdollisesti myös antavat valmiuksia auttaa muita vastaavissa hankalissa tilanteissa olevia.

—
Ahti Lampinen on filosofian tohtori.

KIRJALLISUUS

- Ikonen, P. ja Rechartt, E. 1995. Thanatos, häpeä ja muita tutkimuksia. Helsinki: Nuorisopsykiatria-säätiö.
Keltikangas-Järvinen, L. 2003 (1994). Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.
Lampinen, A. 2016. Masennus ja muutos ihmisessä. Tieteessä tapahtuu 34 (6), 23–28.
Polanyi, M. 1974 (1958). Personal Knowledge. Towards a Post-Critical Philosophy. Chicago: University of Chicago Press.