

**Holotrooppinen tajunnantila**  
Käsitetutkimus Stanislav Grofin teoreettisesta  
viitekehyksestä

**Valde Orrenmaa**  
**Pro gradu -tutkielma**  
**Uskontotiede**  
**Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos**  
**Humanistinen tiedekunta**  
**Turun yliopisto**  
**Toukokuu 2017**

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

# TURUN YLIOPISTO

Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos/

Humanistinen tiedekunta

ORRENMAA, VALDE: Holotrooppinen tajunnantila. Käsitetutkimus Stanislav Grofin teoreettisesta viitekehystä.

Tutkielma, 120s, 4 liites.

Uskontotiede

Toukokuu 2017

---

Tässä tutkimuksessa tarkastelen psykedeelitutkimuksen uranuurtajan ja transpersoonallisen psykologian keulahahmon Stanislav Grofin teoreettista viitekehystä ihmispsykelle ja epätavallisille tajunnantiloille. Grofin viitekehysten ja tämän tutkimuksen keskeisin käsite on holotrooppinen tajunnantila. Grof tarkoittaa sillä epätavallisten tajunnantilojen alakategoriaa, jolla on parantavaa ja muutosvoimaista potentiaalia. Holotrooppisia tajunnantiloja on mahdollista saavuttaa esimerkiksi psykedeelien tai kokemuksellisten psykoterapeuttisten menetelmien avulla. Analysoin tutkimuksessa holotrooppisen tajunnantilan lisäksi sen lähikäsitteitä sekä viitekehysten filosofisia lähtökohtia. Viitekehysten analyysin pohjalta voidaan esittää tarve tajunnantilaherkän tutkimuksen tekoon, jonka lähtökohtana on, että todellisuutta voidaan kokea erilaisista tajunnantiloista lähtien, joiden kautta se myös näyttäytyy toisessa valossa. Tämä tutkimus valaisee erityisesti sitä, miten todellisuus koetaan holotrooppisissa tajunnantiloissa. Tutkimuksen aineistona käytän viittä Grofin kirjoittamaa teosta.

Tutkimus sijoittuu ymmärtävän ja teoreettisen tutkimusintressin sekä tieteen tutkimuksen kenttään, sillä tarkastelen ja vertailen tieteellisessä tutkimuksessa hyödynnettäviä viitekehyskäsitteitä. Tutkimuksen kantavana ajatuksena on pohtia, miten Grofin viitekehys suhteutuu valtavirtaiseen akateemiseen tutkimukseen sekä minkälaisena työkaluna sitä olisi mahdollista soveltaa uskontotieteellisessä ja ihmistieteellisessä tutkimuksessa. Käytän metodina käsitetutkimusta, joka liittyy hermeneuttiseen lähestymistapaan.

Vertaan Grofin viitekehystä tarkemmin filosofi ja psykologi Lauri Rauhalan kehittämään humanistisessa tutkimuksessa hyödynnettävään regionaaliseen ontologiaan ja sen ihmiskäsitykseen. Rauhalan aineiston ja oman pohdintani pohjalta esitän, että Grofin viitekehys on mahdollista yhdistää Rauhalan viitekehysten melko vaivattomasti, jolloin muodostuu laaja ja käsitteellisesti eriytynyt teoreettinen työkalu. Avoimeksi kysymykseksi jää akateemisessa tutkimuksessa hyödynnettävän viitekehysten suhde holotrooppisten tajunnantilojen ja transsendentin todellisuuden ontologiaan. Esitän, että ymmärtävään tiedonintressiin perustuvassa tutkimuksessa näihin ontologisiin kysymyksiin voidaan suhtautua agnostisesti.

Grofin viitekehysten avulla voidaan lähestyä erilaisia tutkimuskohteita, joista se valaisee erityisesti niihin liittyvää kokemuksellista tasoa. Viitekehys auttaa paikantamaan useasta uskontotieteellisestä mielenkiintoisesta tutkimuskohteesta holotrooppisia tajunnantiloja sekä perinataalisia ja transpersoonallisia kokemuksia.

Asiasanat: holotrooppiset tajunnantilat, muuntuneet tajunnantilat, transpersoonallinen psykologia, Stanislav Grof, Lauri Rauhala, käsiteanalyysi, tieteen tutkimus

# Sisällysluettelo

1 Johdanto .....	1
1.1 Tutkimuksen sisältö ja tavoitteet .....	1
1.2 Syyt tutkimuksen tekoon .....	5
1.3 Stanislav Grof.....	9
1.4 Lauri Rauhala.....	11
1.5 Itsereflektio .....	12
1.6 Käsitehaasteita.....	14
2 Metodologia.....	15
2.1 Tiede .....	15
2.1.1 Tiede tieteen- ja käsitetutkimuksen näkökulmasta .....	15
2.1.2 Tieteelliset käsitteet.....	20
2.2 Käsitetutkimus.....	23
2.2.1 Käsitteiden analysointi ja käsiteanalyysi .....	23
2.2.2 Tulkitseva käsitetutkimus.....	24
2.2.3 Tutkimuksen tavoitteet.....	26
2.2.4 Merkitysten tulkinta ja hermeneutiikka .....	28
2.3 Lauri Rauhala.....	29
2.3.1 Ihmistutkimuksen ihmiskäsitys .....	29
2.3.2 Regionaalinen ontologia: tajunta – keho - tilaatio .....	30
3 Viitekehyksen konteksti .....	33
3.1 Transpersoonallinen psykologia.....	33
3.1.1 Transpersoonallinen psykologia .....	33
3.1.2 Transpersoonallinen psykologia osana uutta paradigmaa.....	37
3.1.3 Transpersoonallisen psykologian ihmiskäsitys .....	39
3.2 Grofin viitekehyksen muotoutuminen.....	41
3.2.1 Grofin käyttämät menetelmät ja viitekehyksen empiirinen perusta .....	41
3.2.2 Teoreettisen viitekehyksen muodostumisen vaiheista .....	45
4 Viitekehyksen analyysi.....	48
4.1 Viitekehys kokonaisuudessaan.....	48
4.1.1 Yleistä viitekehyksestä.....	48
4.1.2 Psykyen tasot: aistikokemuksellinen - psykodynaaminen - perinataalinen - transpersoonallinen.....	49
4.1.3 Tajunnantilat .....	54
4.2 Holotrooppiset tajunnantilat.....	56
4.2.1 Holotrooppiset tajunnantilat.....	56
4.2.2 Hylotrooppinen ja holotrooppinen tajunnantila.....	60
4.2.3 Tajunnantilojen dynamiikka .....	62

4.2.4 Holotrooppiset tajunnantilat ja psyyken tasot .....	63
4.2.5 COEX.....	65
4.2.6 Kokemusesimerkkejä holotrooppisista tajunnantiloista .....	67
4.3 Holotrooppisten tajunnantilojen erityispiirteitä .....	71
4.3.1 Pyhän tekniikat - menetelmät holotrooppisten tajunnantilojen aikaansaamiseksi .....	71
4.3.2 Parantumisen mekanismit holotrooppisissa tajunnantiloissa .....	73
4.3.3 Holotrooppisten tajunnantilojen vaikutuksia .....	76
4.3.4 Istunnon valmistelun, asiallisen suorittamisen, loppuun saattamisen ja integraation tärkeys .....	81
4.3.5 Holotrooppiset tajunnantilat ja henkisyys.....	83
4.3.6 Anomaliat holotrooppisissa tajunnantiloissa .....	87
4.3.7 Holotrooppisten tajunnantilojen ontologia.....	90
5 Päätelmät .....	97
5.1 Grofin viitekehys ja uskontotiede .....	97
5.1.1 Uskon laajentama ihmiskäsitys .....	97
5.1.2 Viitekehysten sovellutusmahdollisuudet uskontotieteessä.....	100
6 Yhteenveto.....	104
Lähteet.....	111
Liitteet .....	121

# 1 Johdanto

## 1.1 Tutkimuksen sisältö ja tavoitteet

Tarkastelen transpersoonallisen psykologian keulahahmon Stanislav Grofin kehittämää teoreettista viitekehystä ihmispsykelle ja epätavallisille tajunnantiloille. Grofin viitekehys on kokonaisuudessaan hyvin laaja, joten sitä ei ole mahdollista tarkastella täysin kattavasti tämän tutkimuksen puitteissa. Keskityn tarkemmin käsitteeseen *holotrooppinen tajunnantila*, jolla Grof tarkoittaa epätavallisten tajunnantilojen alakategoriaa, jolla on parantavaa ja muutosvoimaista potentiaalia. Holotrooppisia tajunnantiloja on mahdollista tuottaa esimerkiksi psykedeeleillä ja kokemuksellisilla terapiatekniikoilla, ja niitä esiintyy myös spontaanisti.<sup>1</sup> Tarkemmasta rajauksesta huolimatta pyrin luomaan jonkinasteisen katsauksen viitekehukseen kokonaisuudessaan kahdesta syystä. Ensinnäkin holotrooppinen tajunnantila on viitekehysten avainkäsite. Siihen liittyy oleellisesti muun muassa Grofin erottelemat psyyken tasot ja eri tasoilta kumpuavat parantumisen mekanismit, jolloin holotrooppisen tajunnantilan ymmärtämiseksi on tarpeellista saada laajempi ote koko viitekehuksesta. Toiseksi, Grofista ja hänen viitekehystään ei ole kirjoitettu suomeksi, joten olen kokenut tarvetta luoda katsauksen viitekehysten pääelementteihin suomalaisen tutkimuksen puitteissa.<sup>2</sup> Tämä tutkimus voidaan jatkossa asettaa Grofin viitekehystä tutkivan tai soveltavan tutkimuksen pohjaksi, jolloin mahdollistuu myös spesifimpiin aiheisiin keskittyminen.

Tutkimukseni on laadullista tutkimusta, sillä tarkoitukseni on kuvata tutkimuskohde kokonaisvaltaisesti, pureutuen syvällisesti yhden ihmisen ajatuksiin ja hänen luomien käsitteiden merkityksiin (Hirsijärvi & al. 2008, 157, 161). Näin tämä tutkimus on eräänlainen Grofin viitekehysten ruumiinavaus, jossa tarkastelen mistä elementeistä viitekehys koostuu ja miten siihen on päädytty. Tutkimuksen lähestymistapaa kuvaa

<sup>1</sup> Psykedeelisiä vaikutuksia tuottavat useiden kasvien ja sienten lisäksi monet synteettiset huumeet, jotkut eläimet ja mahdollisesti myös jotkut kehon sisällä syntyvät aineet. Yleisiä psykedeelejä ovat esimerkiksi LSD, LSA, DMT, ibogaiini, meskaliini ja psilosybiini. Psykedeelejä ja psykoaktiivisia aineita voidaan luokitella erilaisin tavoin, eikä aiheesta ole täyttä yksimielisyyttä. Psykedeeleistä on käytetty lukuisia eri käsitteitä, joista yleisimpiä ovat psykedeelin lisäksi hallusinogeeni ja enteogeeni. (Winkelman 1995, 26–27; Piippo & Salo 2006, 205–207; Rättsch 2005, 10.) Kokemukselliset terapiatekniikat (engl. experiential psychotherapeutic techniques) viittaavat esimerkiksi humanistisen ja transpersoonallisen psykologian parissa kehiteltyihin terapiatekniikoihin, joissa hyödynnetään tunteiden suoraa ilmaisua ja kehon kanssa työskentelyä. Kokemuksellisia terapiatekniikoita ovat esimerkiksi Gestalt-terapia, prismaaliterapia ja holotrooppinen hengitystyöskentely. (Grof & Grof 2010, 7; Grof 2009, xxii.)

<sup>2</sup> Ainoa toistaiseksi suomennettu Grofin teos on *Kosminen näytelmä*, joka on sisällöltään suppea ja käsittelee lähinnä LSD-kokemusten kautta kehittyvää maailmankuvaa ja kokemuksiin liittyviä metafysisiä oivalluksia.

ymmärtävä ja teoreettinen tiedonintressi. Keskeisellä sijalla on pyrkimys ymmärtää, minkälaisia merkityksiä Grof käsitteilleen antaa. Niiniluoto lisää perinteisten tiedonintressien joukkoon teoreettisen tiedonintressin, jossa tiedon funktiona on selittäminen ja välineenä tieteelliset teoriat. Teoreettinen tiedonintressi palvelee systemaattisen ja kokonaisvaltaisen maailmankuvan päämäärää. (Niiniluoto 1997, 73.) Kulttuurien tutkimuksessa, johon uskontotiede lukeutuu, ilmiöiden monipuolisuuden ymmärtäminen on usein riittävä tavoite (Rauhala 2005, 144–145). Tässä tutkimuksessa tarkastellut aiheet liittyvät vahvasti fenomenologis-eksistentiaaliseen tutkimussuuntaukseen (ks. Juntunen & Mehtonen 1982, 22).

Lähestyn Grofin viitekehystä käsitetutkimuksen avulla. Eniten apua tämän tutkimuksen kannalta on ollut organisaatio- ja johtamistutkimuksen parissa käsitetutkimusta kehittäneiden Tuomo Takalan ja Anna-Maija Lämsän sekä Ari Ahosen ja Tomi Kallion esittämästä *tulkitsevasta käsitetutkimuksesta*. Lisää näkökulmia olen saanut lisäksi Anita Nuopposen kehittämästä systemaattisesta käsiteanalyysistä ja Anu Puusan ajatuksista liittyen käsiteanalyysiin. Tulkitsevan käsitetutkimuksen filosofinen perusta kumpuaa fenomenologisesta ja hermeneuttisesta filosofiasta (Ahonen & Kallio 2002, 87). Luvussa 2.2 esittelen käsitetutkimusta ja siihen liittyvää problematiikkaa.

Tutkimus on luonteeltaan teoreettinen, sillä aineistona ovat erilaiset viitekehykset, joita tarkastellaan sellaisenaan sekä suhteutetaan toisiinsa. Toisaalta teoreettinen ja empiirinen tutkimus ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa, sillä teoreettisen tutkimuksen kautta voi parhaimmillaan saada hyödyllisiä käsitteellisiä työkaluja, joilla on mahdollista ymmärtää paremmin ympärillämme olevaa todellisuutta. Teoreettinen tutkimus liittyy siis aina myös arkimaailman ongelmiin. (Ahonen & Kallio 2002, 89.) Tämä on myös yksi tätä tutkimusta motivoiva tekijä: kiinnostukseni Grofin viitekehykseen ei ole vain teoreettinen, vaan lähtökohtani on, että sitä on mahdollista soveltaa esimerkiksi uskontotieteen parissa. Varsinaisen teorian rooli on pieni, vaikka joitain lähtökohtia tulee tutkimuksessa esittää. Teoreettisen tutkimuksen filosofisiin taustoihin ja metodologiaan onkin kiinnitetty suhteellisen vähän huomiota, joten tutkimusotetta tämänkaltaiseen tutkimukseen on vaikea löytää (Ahonen & Kallio 2002, 89). Tutkimusotetta ja teoriaa hahmottelen tieteen tutkimuksen, käsitetutkimuksen ja uskontotieteen parista löytyvillä ajatuksilla. Myös filosofi ja psykologi sekä ihmistieteiden perustaa kehittäneen Lauri Rauhalan esittämä ihmistutkimuksen ihmiskäsitys, erityisesti siihen sisältyvä regionaalinen ontologia, voidaan nähdä tämän tutkimuksen taustateorian, tai pikemmin Grofin

viitekehyksen vertailukohtana. Rauhalan viitekehyksen esitän pääpiirteissään luvussa 2.3.

Kulttuurien tutkimus korostaa kaiken kontekstisidonnaisuutta, sillä sama asia saa eri kontekstissa eri tulkinnan. Tämän vuoksi kontekstualisoinnilla on tärkeä rooli tutkimuksessa. (Keskinen 2014, 102; Rauhala 2005, 151.) Siksi pyrin määrittelemään huolellisesti niin tämän tutkimuksen, kuin Grofin viitekehyksen kontekstin. Luvussa 3 tarkastelen transpersoonallista psykologiaa ja Grofin viitekehyksen muodostumista. Grofin viitekehyksen kannalta Carl Jung on erityisen merkittävä psykologi ja psykiatri, sillä heidän ajatuksensa ovat monin osin lähellä toisiaan. Grofin tutkimukset ovatkin tärkeimmät empiiriset aineistot Jungin näkemysten tueksi (Wulff 1991, 457). Myös filosofi Ken Wilberin integraaliteoria sisältää merkittäviä yhdenmukaisuuksia Grofin viitekehyksen kanssa. Wilberin tavoitteena on luoda kokonaisvaltainen kehikko todellisuuden ymmärtämiseen, joka integroi luonnontieteellisen, psykologisen, filosofisen ja mystis-henkisen tiedon kattavaan kokonaisteoriaan (Wilber 2011, 1–3; Jakonen & Kamppinen 2014, 9, 12). Näin Jung ja Wilber, joita kuljetan mukana tutkimuksen aikana, auttavat Grofin viitekehyksen kontekstualisoimisessa ja paikantamisessa omalle kentälleen.

Tutkimus sijoittuu tieteen tutkimuksen kentälle.<sup>3</sup> Grofin viitekehyksen ja transpersoonallisen psykologian sekä valtavirtaisemman tieteen välillä on nähtävissä jonkinlainen jännite. Transpersoonallisen psykologian näkökulmasta valtavirran tiede, erityisesti luonnontieteelliseen diskurssiin perustuva on vanhentunut, ja tarvitsee tilalle uuden paradigman. Ja valtavirtaisemman tieteen näkökulmasta transpersoonallinen psykologia sisältää ontologisia oletuksia esimerkiksi transsendentin todellisuuden olemassaolosta, jotka eivät ole sisältyneet ainakaan perinteisiin tiedekäsityksiin (Walsh & Vaughan 1993, 201). Tämän tutkimuksen puitteissa en pyri ratkaisemaan tätä jännitettä, enkä usko, että se on yksiselitteisesti mahdollista tai tavoiteltavaakaan. Tämän sijaan käsittelen luvussa 2.1 sitä, miltä tiede näyttää tieteen tutkimuksen ja käsitetutkimuksen näkökulmasta, jotta aiheen moninaisuus tulee esille. Yksi haaste edellä kuvatun jännitteen tarkastelussa on kysymys siitä, mitä valtavirtainen tiede tarkoittaa ja mikä on sen suhde transpersoonalliseen psykologiaan. Kuten luvussa 2.1 esitetään, tieteen parissa on

<sup>3</sup> Tieteen tutkimus on monitieteinen tutkimusalue. Tieteen tutkijan menetelmällinen ja teoreettinen tausta tulee usein tietyltä tieteenalalta, joka heijastuu tutkimusnäkökulmaan. Tieteen tutkimuksen tutkimusmenetelmät ja -aineistot voivat olla monenlaisia, mutta kysymyksenasettelu on usein jollain tavalla vertaileva, kuten on myös tämän tutkimuksen laita. (Kiikeri & Ylikoski 2004, 9–11.)



tarkempaa puhua tieteistä, ja siinä suhteessa eri tieteet voivat erota toisistaan huomattavasti. Siksi tämän tutkimuksen puitteissa on syytä hahmottaa valtavirran tiede ensisijaisesti Grofin käyttämänä retorisena käsitteenä, ja myös kuva joka siitä muodostuu, on pääasiassa Grofin luoma ja siten ”yksiulotteinen”. ”Valtavirran” ääniä tässä tutkimuksessa edustavat erityisesti filosofi ja tieteenfilosofiaa käsitellyt Ilkka Niiniluoto, filosofi ja muuntuneita tajunnantiloja käsitellyt Timo Kaitaro, filosofi ja tieteellistä psykedeelistä tutkimusta käsitellyt Chris Letheby sekä Lauri Rauhala. Rauhala, jota hyödynnän huomattavasti eniten, on tiettyssä mielessä ongelmallinen lähde, sillä hänen näkemykset ovat monin osin lähellä Grofia.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, mitä Grof tarkoittaa holotrooppisella tajunnantilalla. Tämä vaatii pureutumista sekä holotrooppisen tajunnantilan lähikäsitteisiin että viitekehysten filosofisiin lähtökohtiin. Jotta saan sidottua viitekehysten tarkastelun uskontotieteelliseen keskusteluun, on mielekästä verrata Grofin viitekehysten ja uskontotieteellisen tutkimuksen filosofisia lähtökohtia toisiinsa. Näitä tavoitteita lähden selvittämään varsinaisen tutkimusongelmani kautta: *onko Stanislav Grofin teoreettista viitekehystä mahdollista hyödyntää työkaluna uskontotieteellisessä tutkimuksessa?*<sup>4</sup>

Näin ollen tutkimuksessa vastaan seuraaviin asioihin:

1. Miten Grof määrittelee holotrooppisen tajunnantilan ja sen lähikäsitteet?
2. Minkälaisia filosofisia ja teoreettisia lähtökohtia Grofin viitekehys sisältää ja miten ne suhteutuvat uskontotieteellisessä tutkimuksessa oleviin lähtökohtiin?
3. Minkälaisena työkaluna Grofin viitekehystä on mahdollista hyödyntää uskontotieteellisessä tutkimuksessa?

Luvussa 4 analysoin käsitetutkimuksen avulla Grofin viitekehystä. Luvussa 4.1 kuvailen viitekehystä kokonaisuudessaan, joka auttaa tutkimuksen kohdekäsitteen, holotrooppisen tajunnantilan, ymmärtämisessä ja asettamisessa laajempaan kontekstiin. Siinä esitetään Grofin jaottelemat kolme alitajunnan tasoa, jotka ovat psykodynaaminen, perinataalinen ja transpersoonallinen. Luvussa 4.2 tarkastellaan holotrooppisten tajunnantilojen

<sup>4</sup> Tämä tutkimus ei tule tarjoamaan tyhjentävää vastausta edellä esitettyyn tutkimusongelmaan. Sen sijaan esitän yhden mahdollisen näkökulman, joka pohjautuu erityisesti Grofin ja Rauhalan ajatuksiin, vielä siten, miten minä niitä tulkiten ja käsittelen. Tästä huolimatta kysymys Grofin viitekehysten soveltamisesta uskontotieteellisessä tutkimuksessa on mielestäni relevantti ja kuvaa tämän tutkimuksen tavoitetta.

ominaispiirteitä sekä suhdetta psyyken tasoihin ja hylotrooppiseen eli tavalliseen tajunnantilaan. Luvun lopussa esitän myös muutaman kokemuksevauksen holotrooppisista tajunnantiloista. Luvussa 4.3 tarkastellaan holotrooppisten tajunnantilojen muita piirteitä: holotrooppisten tajunnantilojen tekniikoita, parantumisen mekanismeja ja vaikutuksia, holotrooppisen istunnon asianmukaisen suorittamisen ja integraation tärkeyttä, holotrooppisten tajunnantilojen ja henkisyyden välistä suhdetta, holotrooppisissa tajunnantiloissa esiintyneitä anomaalisia ilmiöitä ja holotrooppisten tajunnantilojen ontologiaa. Erityisesti luku 4.3.7 Holotrooppisten tajunnantilojen ontologia on tärkeä silta Grofin viitekehysten ja valtavirtaisemman tutkimuksen vertailuun. Luvussa 5 pohdin millä tavoin Grofin viitekehystä olisi mahdollista hyödyntää uskontotieteellisessä tutkimuksessa.

## **1.2 Syyt tutkimuksen tekoon**

Ymmärtävän ja teoreettisen tiedonintressin lisäksi tutkimuksessa on elementtejä emansipatorisesta ajattelusta. Tämä näkyy erityisesti aiheen valinnassa: tutkimusta ei tehdä tyhjiössä vaan sen jokainen vaihe sisältää valintoja, jotka voidaan nähdä tieteellisinä kannanottoina ja joilla on vaikutuksensa todellisessa maailmassa. Olen valinnut tietoisesti aiheen, joka sijoittuu jonkinlaiseen marginaaliin suhteessa valtakulttuuriin ja -tieteeseen, mutta jonka näkökulmat olisi mielestäni syytä ottaa huomioon ja kriittiseen tarkasteluun. Tämän lisäksi tutkimuskohteeni tutkimuskohteella, epätavallisilla tajunnantiloilla ja kokemuksilla, on yhteiskunnassa ja osin myös tieteen parissa marginaalinen ja problemaattinen asema. Siksi käytän tieteellistä valtaani transpersoonallisen psykologian ja uskontotieteen välisen dialogin muodostamiseen sekä epätavallisten tajunnantilojen ja kokemusten teemojen esille tuomiseen.

Ajatukseni heijastelevat eräitä feministisen ja postmodernin tieteenteon periaatteita. Feministinen näkökulma ei ole itsessään spesifi metodi, vaan näkyy tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Siinä tutkija nähdään osana tutkimusprosessia eikä tutkimus tapahdu tyhjiössä, vaan sillä on syynsä ja vaikutuksensa. (Neitz 2011, 54, 63–64.) Feministinen tieteenfilosofia on kyseenalaistanut, että tieteen pitäisi tai että se edes voisi olla arvovapaata. Päinvastoin, sen mukaan tieteen tulisi olla sosiaalisesti sitoutunutta ja vastuullista. (Brown 2013, 67–68; Kourany 2013, 93.) Samoja ajatuksia esiintyy myös marxilaisen tieteenfilosofian parissa: tieteentekoon sisältyvän arvosidonnaisuuden suhteen on mahdollista siirtyä sokeasta käytännöstä tiedostettuun ja kriittiseen käytäntöön (Juntunen & Mehtonen 1982, 137–138). Tutkimuksessa onkin syytä reflektoida omat

motiivit ja asenteet, joita esitän luvussa 1.5, sillä tutkijoilla on aina syynsä esimerkiksi aiheen valinnalle. Feministisen ajattelun mukaan tutkimus tulisi valita ennemmin alakynnessä olevien, kuin vallassa olevien näkökulman mukaan, sillä on tärkeä oppia kiinnittämään huomiota siihen, mikä puuttuu. (Neitz 2011, 54–55, 57.) Samankaltaisia ajatuksia kumpuaa myös radikaalin postmodernismin suunnalta, jossa korostetaan, että tutkimuksen tavoitteiden tulisi haastaa hallitsevien tiedon mallien sisällöt ja muodot. Uudenlaista tietoa saadaan erityisesti rikkomalla tieteenalojen rajoja ja tuomalla julki ääniä, jotka eivät kuulu hallitsevissa diskursseissa. (Ahonen & Kallio 2002, 25.) Näin transpersoonallisen psykologian tarkastelu uskontotieteen näkökulmasta voi avata hedelmällisiä näkymiä epätavallisten tajunnantilojen maailmaan. Feministinen tutkimusote on osaltaan lähestynyt myös tavallisten ihmisten kokemuksia, sillä tutkimuksen keskittyessä virallisiin uskomuksiin ja dogmeihin saattaa itse sosiaalinen todellisuus jäädä huomaamatta (Neitz 2011, 61).

Epätavalliset tajunnantilat ja kokemukset, käytettiin niistä esimerkiksi käsitteitä yliluonnollinen, paranormaali, mystinen tai uskonnollinen kokemus, ovat länsimaisessa kulttuurissa tabu-luontoisia ja jonkinasteisen stigmatisaation kohteena. Tästä huolimatta länsimaisessakin yhteiskunnassa ihmiset kokevat jatkuvasti ”yliluonnollisia” kokemuksia. (Wooffitt 1992, 1, 28; Ranklin 2008, 11–16; ks. Ådahl 2013.) Kokemuksille ei ole välttämättä mitään erityistä syytä, vaikka toisaalta, kuten Grofin viitekehyksen perusteella on selvää, on olemassa myös useita tekniikoita, joilla kokemuksia voidaan saavuttaa. Kokemuksia tapahtuu niin yksityisyydessä kuin yhteisöllisissä tilanteissa, monesti keskellä tavallista arkielämää. Joskus tapahtumaa edeltää traumaattinen kriisitilanne tai poikkeuksellisen positiivinen hetki. Kokemukset ovat kokijalleen usein suotuisia, mutta myös kielteisiä ja vahingollisia kokemuksia esiintyy. Usein kokemukset tuntuvat erityisen tosilta. (Ranklin 2008, 93; Miller & C’deBaca, 2001, 23–24.) Epätavalliset kokemukset ovat melko yleisiä, ja usea tutkija ajattelee, että ne ovat huomattavasti yleisempiä kuin moni olettaisi (Wulff 1991, 618; Lindeman-Viitasalo 1995, 19; Wooffitt 1992, 3; Kaitaro 1995, 144–145; Grof 1985, 296).<sup>5</sup>

<sup>5</sup> Kokemusten yleisyyttä on yritetty selvittää erilaisilla gallupeilla. Rancken kirjoittaa, että ”erittäin karkeasti yhteen vedettynä eri kyselyiden prosenttiluvut ovat yleensä vaihdelleet jonkin verran 10% molemmin puolin” (Rancken 2006, 15). Esimerkiksi Kaitaro esittää, että nykyisissä länsimaisissa yhteiskunnissa valvetilalahallusinaatioita ilman kemiallisia aineita on tutkimusten mukaan 11% ihmisistä, tai jopa enemmän (Kaitaro 1995, 144). Grof esittää, että epätavallisia tajunnantiloja ja mystisiä kokemuksia olisi USA:ssa jopa 35% väestöstä (Grof 1985, 296).

Haasteena kokemusten yleisyyden kartoittamiselle, niistä puhumiselle ja niiden hyödyntämiselle on ympäröivän yhteiskunnan asenne. Monet epätavalliset kokemukset ovat länsimaisessa kulttuurissa skeptisismillä värittämässä marginaalissa. Koska kokemuksiin liitetään kielteisiä sivumerkityksiä, niistä ei kerrota mielellään. Kertomalla on vaara leimautua ”yliluonnollisten asioiden kokijaksi”, johon liitetään esimerkiksi hyväuskoisuuden tai mielisairauden konnotaatioita. (Wooffitt 1992, 3, 79, 188; Kaitaro 1995, 142; Kari 2001, 67; Moody 1978, 85–87, 133; Koski & al. 2013; Grof 1985, 296–297.) Oma näkökulmani ja ennakoasenteeni on, että epätavalliset tajunnantilat ja kokemukset voivat kuulua terveeseen ihmisen normaaliin elämään, mahdollisesti rikastuttaen henkilöiden elämää. Toki poikkeuksiakin löytyy. Mutta kuten edellä esitettiin, yhteiskunnan suhteen kokemukset eivät ole ongelmattomia. Tämä voi johtaa siihen, että ihmiset saattavat jäädä yksin kokemustensa kanssa. Toinen ”reaktio” on erilaisten alakulttuurien syntyminen, joiden parissa käsitys todellisuudesta voi poiketa huomattavasti valtavirtaisemmasta kulttuurista. Aiheen yhteiskunnallisen latautuneisuuden vuoksi olen kokenut aiheelliseksi tuottaa siitä tietoa tieteellisessä kontekstissa.

Myös jotkin tieteen parissa esiintyvät kysymykset ovat vieneet minut tämän tutkimuksen pariin. Ensinnäkin ihmistieteilijöiden filosofinen koulutus on Rauhalan mukaan heikko. Sen parissa ei ole edellytyksiä arvioida oman tieteenalan perusteitten analyysia tai vastata ”fysikalismilla” tiedemonistiseen haasteeseen. Kulttuuritieteissä tarvitaankin perusteiden analyysia eli tieteenfilosofiaa. (Rauhala 2005, 18, 105.) Lisäksi uskontotieteessä on ollut muihin tieteenaloihin verrattuna vain vähän kiinnostusta metodeihin ja uusien metodologioiden aktiiviseen kartoittamiseen (Strausberg & Engler 2011, 12). Esimerkiksi Bradd Shore peräänkuuluttaa kulttuurisesti sensitiivisen mielen teorian tärkeyttä tieteellisessä tutkimuksessa, jota hän hahmottelee yhdistämällä psykologiaa ja antropologiaa (Shore 1996, 317).<sup>6</sup> Tämä tutkimus voidaan hahmottaa yrityksenä ymmärtää ihmistutkimuksen lähtökohtia ja kehittää sen parissa käytettyjä teoreettisia työkaluja.

Toiseksi, epätavallisten tajunnantilojen tutkimuskenttä tuntuu kutsuvan uusia teoreettisia työkaluja ja enemmän tieteellistä huomiota. Kuten Rancken kirjoittaa, ”[I]aajempaa

<sup>6</sup> Shoren mukaan antropologit saattavat toimia ja tutkia ilman hyvin muodostettua teoriaa mielestä. Tässä suhteessa olisi tärkeää kehittää käsitteellistä viitekehystä, joka ottaa kulttuurin monenlaiset ilmentymät vakavissaan mielen teoriassa. Hän kysyy epäillen, ovatko akateemisen psykologian kategoriat relevantteja poikkikulttuurisesti? (Shore 1996, vii, 317.)

yhteiskunnallista henkisyyden muutostilannetta ajatellen yliluonnollista aihepiiriä ja uuden henkisyyden ilmiöitä käsittelevä asiallinen tieto ja tieteellinen tutkimus onkin tarpeen, jotta tarjolla olisi muutakin kuin henkisten tai uskonnollisten ideologioiden kautta väritynyttä tietoa” (Rancken 2006, 9). Hänen mukaan aiheen tutkiminen oli hankalaa, sillä ”aihepiirin aikaisempi tieteellinen tutkimus on jokseenkin niukkaa ja hajanaista, niin että ihmisen ja yliluonnollisen suhdetta kuvaavaa yhtenäistä teoreettista käsitteistöä tai teoriapohjaa oli oikeastaan mahdoton löytää” (Rancken 2006, 114). Wooffittin mukaan paranormaalien aiheiden tutkimus on pitkälti sivuutettu tieteessä (Wooffitt 1992, 4; ks. myös Koski & al. 2013). Esimerkiksi uskontopsykologia kohtaa vastustusta monella tavalla, sen näkemyksiä on sivuutettu, toisinaan jopa halveksittu. Ylipäättään uskonto tutkimuskohteena on aiheuttanut vastustusta joillekin psykologeille. (Wulff 1991, 31, 33.) Toki tutkimusta aiheen parissa on tehty usean tieteenalan parissa (Kari 2001, 17). Yhtenä ongelmana näyttää olevan varsinaisten teorioiden ja yhtenäisten käsitteiden puute.

Wulffin mukaan transsendentti ja sen olemus on uskontopsykologiassa perustavanlaatuinen ongelma. Mystinen tai transsendentti kokemus tulisi hänen mukaan ottaa tutkimuksessa asianmukaisesti huomioon. (Wulff 1991, 636, 639.) Aihealueeseen sopivalle viitekehykselle on tieteen parissa nykyään lisätarvetta niin sanotun ”psykedeelisen renessanssin” vuoksi, jolla tarkoitetaan tieteellisen psykedeelitutkimuksen ja -terapian jatkuvaa kasvua maailmanlaajuisesti (ks. Sessa 2013; Garcia-Romeu 2013). Lethebyn mukaan filosofit eivät ole kiinnittäneet kovin paljoa huomiota ”psykedeeliseen renessanssiin” (Lehteby 2015, 1). Kuten psykedeelinen renessanssi viitoittaa, epätavallisilla tajunnantiloilla ja kokemuksilla voi tietyissä tapauksissa olla huomattavaa terapeutista potentiaalia. Myös Ranckenin tutkimuksessa yliluonnollisiksi tulkitut kokemukset näyttivät sisältävän mahdollisuuden positiivisen elämänmuutoksen käynnistämiseen, joten niissä saattaa hänen mukaan olla arvaamattomia ja tähän mennessä kartoittamattomia terapeutisia voimavaroja (Rancken 2006, 112). Grof ja transpersoonallinen psykologia edustavat näkemystä, jonka mukaan valtavirtainen tutkimus ja sen taustalla oleva todellisuus- ja ihmiskäsitys ei anna sopivia välineitä ihmisen kokemusmaailman koko spektrin hahmottamiseen. Koska Grof on kehittänyt kattavan viitekehyksen, erityisesti epätavallisten tajunnantilojen terapeutin ja muutosvoimaisen potentiaalin näkökulmasta, on mielestäni mielenkiintoista tarkastella, voisiko hänen viitekehyksestään soveltaa jollain tavalla uskontotieteellisessä tutkimuksessa.

### 1.3 Stanislav Grof

Stanislav Grof on Tšekkoslovakiassa vuonna 1931 syntynyt psykiatri, tieteellisen psykedeelitutkimuksen uranuurtaja ja transpersoonallisen psykologian keulahahmo. Hän on tutkinut ja hyödyntänyt epätavallisia tajunnantiloja yli 50-vuotta. Sanojensa mukaan tämä tutkimus on ollut hänelle ammatti, kutsumus ja intohimo. Ensimmäisen kahdenkymmenen vuoden aikana, vuoden 1955 jälkeen, hän on toiminut psykedeelien ja erityisesti LSD:n parissa: ensin Prahan psykiatrisen tutkimuksen instituutissa ja sen jälkeen Yhdysvalloissa Marylandin psykiatrisen tutkimuksen keskuksessa. Vuodesta 1976 eteenpäin Grof on työskennellyt holotrooppisen hengitystyöskentelyn parissa. Holotrooppinen hengitystyöskentely on Grofin sanoin voimakas itsetutkiskelun ja psykoterapian menetelmä, jonka hän kehitti yhdessä vaimonsa Christina Grofin kanssa. Grof mainitsee myös, että on vuosikymmenten aikana tukenut useita henkilöitä, jotka ovat käyneet läpi spontaaneja psykospirituaalisia kriisejä eli henkisiä hätätiloja.<sup>7</sup> Grofin mukaan psykedeelitutkimuksia, holotrooppista hengitystyöskentelyä ja henkisiä hätätiloja yhdistää holotrooppisten tajunnantilojen esiintyminen. (Grof 2012, 2; 2009, xiii; 2000, ix–x.)

Grof on lisäksi toiminut useiden alojen, traditioiden ja henkilöiden parissa, jotka ovat enemmän tai vähemmän tekemisissä epätavallisten tajunnantilojen kanssa. Hän on esimerkiksi osallistunut erilaisten alkuperäiskansojen pyhiin seremonioihin ja useiden henkisten tai uskonnollisten traditioiden harjoituksiin. Hän on toiminut siddha yogan, tantran ja benediktiinien sekä vipassana-, zen- ja varjayana-buddhalaisuuden edustajien kanssa, pohjois- ja eteläamerikkalaisten, meksikolaisten ja afrikkalaisten šamaanien ja parantajien kanssa, sekä meedioiden, parapsykologien, antropologien ja kokemuksellisia terapiamuotoja harjoittavien terapeuttien kanssa. Lisäksi hän on ollut urallaan kiinnostunut tanatologiasta eli kuoleman tutkimuksesta. Nykyään Grof opettaa ja toimii dosenttina California Institute of Integral Studies (CIIS) filosofian, kosmologian ja tietoisuuden laitoksella sekä järjestää holotrooppisen hengitystyöskentelyn ja transpersoonallisen psykologian koulutusta maailmanlaajuisesti. Hän on kirjoittanut useita teoksia ja julkaissut yli 150 tieteellistä artikkelia. (Grof 2012, 3; 2009, 272; 2000,

<sup>7</sup> Henkinen hätätila on Grofin ja jo edesmenneen vaimonsa kehittämä käsite. Henkisissä hätätiloissa esiintyy holotrooppisia tajunnantiloja spontaanisti ja usein ilman selkeää syytä, keskellä jokapäiväistä elämää. (Grof 2000, x.) Christina Grof perusti vuonna 1980 maailmanlaajuisen järjestön Spiritual Emergence Network (SEN), jonka tehtävänä on tukea henkisiä hätätiloja läpikäyviä ihmisiä. Vuodesta 2015 SEN on liitetty osaksi Grofin nimellä kulkevaa säätiötä Grof Foundation. (Grof Foundation 2015.)

x, 331; 2009, 272; CIIS 2017.)

Grofia on kiinnostanut tietoisuuden tutkimuksen puitteissa kehittää malleja, jotka johdetaan ensisijaisesti ihmiskokemusten havainnoinnista. Tärkeitä aloja hänen mukaan ovat esimerkiksi psykologia, antropologia, parapsykologia, tanatologia ja perenniaalinen filosofia. Grofin viitekehys perustuu varsinaisesti epätavallisten tajunnantilojen empiiriselle tutkimukselle. Häntä kiinnostaa epätavallisten tajunnantilojen heuristiset puolet eli se, miten ne valaisevat psyykettä ja tietoisuutta. Hänen mukaan psykedeelien käyttäminen psykologisessa ja psykiatrisessa kontekstissa laajentaa tietämystä alitajunnasta samassa suhteessa, kuin mikroskooppi on laajentanut biologista ja teleskooppi astronomista tietoa. Psykiatrina Grof on kiinnittänyt huomiota erityisesti epätavallisten tajunnantilojen parantavaan, muutosvoimaiseen ja evolutionääriseen potentiaaliin.<sup>8</sup> (Grof 2009, xxv; 2000, 1; 1985, 88.)

Grof ja transpersoonallinen psykologia ovat uskontotieteellisesti mielenkiintoisia ja haastavia kohteita, sillä niitä voidaan lähestyä sekä uushenkisyys-diskurssiin kuuluvina tutkimuskohteina, että mahdollisina tutkimuksessa käytettävänä näkökulmina ja teorioina. Samankaltainen uskontotieteellinen asemointi liittyy myös esimerkiksi Ken Wilberiin<sup>9</sup>. Tämä tutkimus on matka Grofin viitekehysten pariin, jossa selkeytetään ja syvennetään ymmärrystä tästä jännitteestä, jossa viitekehys nähdään sekä tutkimuskohteena että mahdollisena työkaluna. Grof itse haluaa saada viitekehyksensä valtavirtaisemmän akateemisen tutkimuksen pariin, jotta siinä esiintyviä väitteitä voitaisiin arvioida ja testata (Grof 1985, xiv). Ehkä tästä johtuen hän on erityisen eksplisiittinen tutkimushistoriastaan, menetelmistään, teorioistaan ja niihin sisältyvistä oletuksista, joka on helpottanut huomattavasti tämän tutkimuksen tekemistä.

Pääasiallisena tutkimusaineistoni olen käyttänyt viittä Grofin kirjoittamaa teosta: *LSD – Doorway to the numinous. The groundbreaking psychedelic research into realms of the*

<sup>8</sup> Ken Wilberin mukaan Grof on ”luultavasti maailman merkittävin elävä psykologi” (Shepherd 2016). Jack Kornfieldin mukaan Grofin viitekehys on yksi laajimmista ihmispsyken kartoista. Se laajentaa psykologista näkökulmaa psykopatologioista ihmisen potentiaaliin ja kasvuun, sekä biografista selitysmallia perinataalisille, transpersoonallisille, transkulttuurisille ja mystisille tasoille. Terapeutin rooli muuttuu tässä kokonaisuudessa asiantuntijasta kättilöksi, joka suojelee, kannustaa ja auttaa potilaan omaa luonnollista parantumisprosessia. (Kornfield 2010, ix–x.)

<sup>9</sup> Wilberin asemoinnin moniulotteisuudesta ks. Jakonen & Kampainen 2014, 20–22. Grof ja Wilber rinnastuvat ajattelijoina ja tieteellisen asemoinnin kautta vahvasti toisiinsa. Erona heidän välillään on erityisesti se, että Wilber on filosofi ja ajattelija, kun Grof on psykiatri, joka perustaa teoriansa kliinisiin havaintoihin.

*human unconscious* (2009), johon Grof on tiivistänyt kokemuksensa ja tietämyksensä LSD:n käytöstä erityisesti psykiatrisessa kontekstissa; *Beyond the brain. Birth, death and transcendence in psychotherapy* (1985), jossa käsitellään erityisesti psykoterapian lähtökohtia, näkemyksiä, koulukuntia ja menetelmiä Grofin viitekehyksen valossa; *Psychology of the future. Lessons from modern consciousness research* (2000), joka toimii yleisesityksenä Grofin viitekehyksestä; *Holotropic Breathwork: a new approach to self-exploration and therapy* (2010), jossa avataan holotrooppisen hengitystyöskentelyn menetelmiä, teoriaa ja tuloksia; *Healing our deepest wounds: the holotropic paradigm shift* (2012), joka on hieman populistisempi yleisesitys Grofin viitekehyksestä ja erilaisista aihealueista, joista hän on ollut kiinnostunut urallaan.

#### **1.4 Lauri Rauhala**

Grofin lisäksi tässä tutkimuksessa tarkastellaan Lauri Rauhalan (1914–2016) kehittämää viitekehystä ja muita näkemyksiä, jotka toimivat heijastuspintana Grofin viitekehykselle. Rauhala on sekä psykologi että filosofi, joka on tehnyt pitkän ja urauurtavan työn molemmilla. Filosofian parissa hän on käsitellyt erityisesti ihmistutkimuksen filosofista perustaa.<sup>10</sup> (Puhakainen 2000, 7, 99; Perttula 1994, 2.) Rauhala kirjoittaa edustavansa eksistentiaalista fenomenologiaa, jota pitää toistaiseksi edistyneimpänä ihmisen filosofiana. Husserlilla ja Heideggerillä on erityisen tärkeä rooli hänen ajattelussaan. (Rauhala 2005, 103, 112.) Näkemyksissään Rauhala puolustaa erityisesti kokonaisvaltaista ihmisen ymmärtämistä (Puhakainen 2000, 7). Rauhala ei ole saanut pääuransa aikana kotimaassa paljoakaan vastakaikua ajatuksilleen. Yhdeksi syyksi on nähty se, että lääketieteellisen koulutuksen painotus on biologiassa, jolloin humanistinen näkökulma on sillä kentällä vieras. (Perttula 1994, 2; Puhakainen 2000, 65–66.) Rauhalan ajatukset ovat tavoittaneet esimerkiksi psykologisen tutkimuksen kunnolla vasta 1990-luvulta lähtien (Perttula 1994, 2). Nykyään hänen filosofian ja psykologian pohjalta on tehty lukuisia väitöskirjoja eri alojen parissa (Puhakainen 2000, 171).

<sup>10</sup> Rauhala on suomalaisen humanistisen psykologian johtohahmo, joka on urallaan nostanut esiin teemoja, kuten meditaatiota ja henkisyttä, joita ei ole juurikaan käsitelty hänen aikanaan (Puhakainen 2000, 99). Lehtovaaran mukaan Rauhala on fenomenologi, joka on jatkanut filosofisen antropologian perinnettä (Lehtovaara 1994, 28). Perttulan mukaan Rauhala on tehnyt merkittävän pioneerityön eikä hänen ajatuksellisten seuraajien tarvitse luultavasti enää kohdata samankaltaisia ennakkoluuloja. Ilman Rauhalan työpanosta käsitys ihmisestä ja ihmisen psykologisesta tutkimisesta olisi merkittävästi nykyistä vajaampi. (Perttula 1994, 2.) Matti Luoma on kuvannut Rauhalan uraa kolmen ison askeleen kautta. Alkujaan hän on lähtenyt puhtaasta empiriasta ja käytännön psykologiasta. Tämän jälkeen hän on siirtynyt asteittaisesti empiriasta teoriaan ja empiirisestä psykologiasta filosofisen problematiikan pariin. Viimeisenä hän on astunut filosofian tuolle puolen, henkiseen tai uskontoiseen. (Puhakainen 2000, 14.) Grofin tutkijanurassa on huomattavaa samankaltaisuutta, mutta hänelle empiirisen psykologian johdattama filosofinen ja teoreettinen työ on jo alkuvaiheissaan yhdistynyt henkisyyden teemoihin.



Grofin ja Rauhalan vertaaminen toisiinsa on mielekästä tämän tutkimuksen kysymyksenasettelujen puitteissa, sillä Rauhala on kehittänyt ihmistutkimuksen filosofista perustaa ja ottanut kantaa useisiin psykologian ja psykiatrian parissa esiintyviin aiheisiin, joita myös Grof käsittelee. Koska Rauhala ei kirjoita uskontotieteen, vaan laajemmin ihmistutkimuksen näkökulmasta, suhteutuu Grofin viitekehys Rauhalan avulla uskontotieteen lisäksi myös muuhun ihmistutkimukseen.<sup>11</sup> Näin tässä tutkimuksessa esitetyt ajatukset eivät rajoitu ainoastaan uskontotieteeseen, vaan sitä voidaan hyödyntää laajemmin kaikessa ihmistutkimuksessa. Toki on syytä muistaa, että koska tässä tutkimuksessa esitetyt näkemykset pohjautuvat monin osin Rauhalan ajatuksiin, olisi aiheita mahdollista lähestyä myös muista näkökulmista, jotka laittaisivat ihmistutkimuksen ja Grofin viitekehysten toisenlaiseen valoon.

Rauhala käsittelee teoksissaan transpersoonallisia kokemuksia, käyttäen niistä toisinaan kyseistä käsitettä. Hän on tietoinen myös transpersoonallisesta psykologiasta. Joissain yhteyksissä Rauhala viittaa esimerkiksi Ken Wilberin ajatuksiin. Rauhala on tietoinen myös Grofista, sillä hän viittaa Grofiin käsitellessään kuolemanrajakokemuksia (ks. Rauhala 1989, 178). Muuta viitettä Grofiin en ole Rauhalan teoksista löytänyt, joten hän ei ole luultavasti tutustunut Grofin viitekehukseen laajemmin. Rauhalan näkökulma on Grofiin verrattuna huomattavasti suppeampi, sillä hän käsittelee teoksissaan lähinnä mystisiä kokemuksia hyvin yleisellä tasolla ja tekniikoista jooga-meditaatiota. Rauhalan teoksissa jää käsittelemättä esimerkiksi suurin osa transpersoonallisista ja perinataalisista kokemuksista, jotka esiintyvät Grofin luokittelussa. Rauhala kirjoittaa, että länsimainen ihminen ei ole osannut tutustua omiin melkein rajattomilta tuntuviin kokemusmahdollisuuksiinsa. Perinteinen maailmankuva on vaarassa häiriintyä, jos epätavalliset kokemukset ovat puhjenneet tajuntaan Jungin kuvaamien arkkityyppien tapaan. Lännestä puuttuu ymmärrys, että epätavallisetkin kokemukset voivat sijoittua maailmankuvaan sitä rikastuttaen. (Rauhala 1992b, 123.)

### **1.5 Itsereflektio**

Grofin viitekehukseen tutustuminen on ollut minulle kiehtova matka ihmiskokemuksen valtavan kirjon sekä voimakkaiden ja välillä melko erikoisten ihmistä muuttavien ja

<sup>11</sup> Uskontotiedettä Rauhala pitää suuressa arvossa. Kuten hän kirjoittaa, sen parissa voidaan hyvin tarkastella niitä ihmisyyden ongelmia, joita filosofiassa ja humanistisessa psykologiassa tutkitaan. (Puhakainen 2000, 100.)

parantavien kokemusten äärelle. Pohtiessani gradun aihetta, oli Grofin viitekehys pääpiirteissään tuttu, sillä kandityöni sivusi hänen tietämystään psykedeleeistä. Tämä voidaan nähdä tämän tutkimuksen suhteen esiyymmärryksenä. Tutustuessani käsitetutkimukseen aloin hahmottamaan selkeämmin sitä, minkälaista tietoa minun on syytä poimia Grofin teoksista juuri tätä tutkimusta varten: lähdin keräämään varsin yleisellä tasolla mainintoja ja määrittelyjä, jotka liittyivät Grofin käyttämiin ja erityisesti luomiin käsitteisiin. Näin aloin hahmottaa systemaattisemmin eri käsitteiden suhteita ja sisältöjä. Grofin viitekehysten perusajatuksia esitellään melko samalla tavalla hänen teoksissaan, joskin eri teokset keskittyvät tarkemmin eri aihealueisiin. Tutkimuksen aikana olen aloittanut myös holotrooppinen hengitystyöskentely -koulutukseen, jossa Grofin viitekehys käydään päällisin puolin läpi. Teoksia ja koulutuksessa saamaani tietoa vertaillen kylläntymisperiaate on mielestäni saavutettu, sillä viitekehysten peruselementit esitetään niissä yhdenmukaisesti. Tästä huolimatta tiedostan, että tässä tutkimuksessa esitetty Grofin viitekehys on minun tulkintani siitä.

Tutkimuksen aikana olen tutustunut myös muiden henkilöiden, erityisesti Lauri Rauhalan ajatuksiin. Varsinainen tutkimusongelma selkeni hiljalleen, kun aloin hahmottaa Rauhalan viitekehysten suhdetta Grofin viitekehukseen: Grofin viitekehysten kuvailun lisäksi kykenen vertaamaan sitä ihmistieteellisen tutkimuksen filosofisiin lähtökohtiin Rauhalan viitekehysten avulla. Näin tutkimusprosessin suuntaa ja sisältöä on ohjannut enenevä ymmärrys Grofin ja Rauhalan viitekehysistä sekä käsitetutkimuksesta. Tutustuessani Rauhalan teoksiin syvemmin, yllätyin hänen ja Grofin ajatusten sekä mielenkiinnonkohteiden samankaltaisuudesta. Tämän pohjalta mahdollistunut laajempi vertailu on ollut, ainakin minun näkökulmasta, onnekas sattuma. Käsitetutkimuksen rooli on ollut tässä tutkimuksessa suhteellisen pieni, joskin joitain apukysymyksiä ja perusteluja tutkimukselleni olen sieltä saanut. Tutkimuksen pääasiallinen menetelmä on sekä yksinkertainen, että vaikeasti kuvattavissa: ”ajattelun metodi” kuvaa käsitetutkimuksen roolia, sillä tutkimuksen sisällön muotoutuminen on ollut ensisijaisesti riippuvainen näkemyksestäni, tavastani hahmottaa kokonaisuuksia sekä järjen, intuition ja muiden taitojeni hyödyntämisestä. Koska Grofin viitekehys on kokonaisuudessaan hyvin laaja, olen joutunut rajaamaan paljon materiaalia tämän tutkimuksen ulkopuolelle. Näin tutkimuksen varsinainen sisältö on muodostunut tutkimusongelman ja ”gradunmittaisen” aiheen ristipaineessa.

Epätavalliset tajunnantilat ovat kiinnostaneet minua akateemisen tutkimuksen lisäksi

myös henkilökohtaisella tasolla. Kiinnostukseni on liittynyt erityisesti erilaisten tekniikoiden parantavaan ja persoonallisuutta kehittävään potentiaaliin, joiden avulla on mahdollista tutustua omaan alitajuntaan ja mahdollisesti työstää siellä olevia jännitteitä, lukkoja ja muita enemmän tai vähemmän tietoisesti elämää häiritseviä tekijöitä. Näistä syistä olen luultavasti alun perin kiinnostunut myös Grofin viitekehuksesta, sillä sen keskeinen käsite holotrooppinen tajunnantila kuvaa juuri edellä mainittuja tiettyjen epätavallisten tajunnantilojen ominaisuuksia. Grofin viitekehys on lisännyt huomattavasti älyllistä ymmärrystä kokemiini epätavallisiin kokemuksiin ja se käsittelee lisäksi useita aiheita ja kokemuksia, joista tuntemani ihmiset ovat kertoneet. Esimerkiksi holotrooppinen hengitystyöskentely ja usean vuoden ajan harjoittamani säännöllinen meditaatio ovat aloittaneet, Grofin käsitteitä hyödyntäen, voimakkaan holotrooppisen prosessin, jonka aikana olen kokenut perinataalisia ja transpersoonallisia kokemuksia sekä voimakkaita kokemuksia keho- ja tunnetasolla. Omien kokemusteni pohjalta Grofin viitekehys on uskottava ja pidän sitä hyödyllisenä viitekehysenä epätavallisia kokemuksia ymmärrettäessä. Myönteisen suhtautumiseni vuoksi olen pyrkinyt tarkastelemaan viitekehystä korostetun kriittisesti, etääntymään sivustakatselijan rooliin ja antamaan viitekehystä arvioivan äänen pääosin muille tutkijoille ja ajattelijaille.

## 1.6 Käsittehaasteita

Grofin käyttämien käsitteiden suomentaminen on ollut joissain kohdin haastavaa. Lisäksi, koska aineistonani olevat Grofin teokset ovat ilmestyneet vuosien 1975 ja 2012 välillä, sisältyy niihin pieniä eroavaisuuksia, vaikka yleispiirteisesti viitekehys on pysynyt samana.<sup>12</sup> Kaikissa yhteyksissä Grof ei tee eroa epätavallisille tajunnantiloille (NOSC) ja holotrooppisille tajunnantiloille, vaan viittaa niillä samaan ilmiöön.<sup>13</sup> Vuonna 1975 julkaistussa teoksessa *LSD -doorway to the numinous*, Grofin viitekehukseen ei ole vielä vakiintunut käsite holotrooppinen tajunnantila, vaan hän kirjoittaa esimerkiksi *psykedeelien tuottamista epätavallisista tajunnantiloista*. Myös teoksessa *Beyond the brain* (1985) NOSC toimii useassa kohtaa synonyymina holotrooppisille tajunnantiloille.<sup>14</sup> Tästä johtuen lukemista helpottavista syistä olen joissain kohdissa korvannut alkuperäisessä teoksessa esiintyneen NOSC-käsitteen holotrooppisella

<sup>12</sup> Esimerkiksi alun perin vuonna 1975 julkaistussa teoksessa *LSD -Doorway to the numinous* Grof on havaintojensa suhteen varovainen tekemään pitäviä johtopäätöksiä. Myöhemmissä teoksissa hän esittää näkemyksensä varmemmin, identifioituen selkeämmin transpersoonallisen psykologian ja uuden paradigman edustajaksi.

<sup>13</sup> Myös esimerkiksi holotrooppinen hengitystyöskentely -koulutuksessa käytettiin molempia käsitteitä, mutta huomattavasti yleisemmin NOSC:ia.

<sup>14</sup> Kyseisessä teoksessa Grof käyttää myös käsitettä *holonomic* samoissa yhteyksissä.

tajunnantilalla.

Myös Rauhalan kielenkäytössä on omat haasteensa. Se on osin vanhahtavaa, jolloin olen vaihtanut joitain sanoja nykyaikaisempaan muotoon (esimerkiksi adekvaatti -> asianmukainen). Rauhalan ja Wulffin teoksissa humanistisen ja transpersoonallisen psykologian raja näyttäytyy veteen piirretyltä. Transpersoonallinen psykologia voidaankin nähdä kuuluvan humanistisen psykologian alle tai ainakin olevan hyvin lähellä sitä, jolloin joissain tapauksissa olen hyödyntänyt humanistiseen psykologiaan kohdistuvia väitteitä Grofin ja transpersoonallisen psykologian käsittelyssä. Lisäksi Rauhala ja Grof viittaavat usein, ainakin mielestäni, samoihin ilmiöihin, mutta voivat käyttää niistä hieman poikkeavia käsitteitä, käyttäen toisinaan itsekkin eri teoksissa erilaisia käsitteitä. Molemmat viittaavat usein esimerkiksi arvostamiinsa uskonnollisiin traditioihin, mutta käsitteet vaihtelevat (itämaiset/henkiset/muinaiset/uskonnolliset traditiot/järjestelmät/filosofiat/psykologiat).

Myös käsitetutkimukseen liittyvä metodologinen keskustelu on sekava, sillä eri tutkijat paikantavat ja määrittelevät sen poikkeavilla tavoilla, toisinaan ristiriitaisesti (Ahonen & Kallio 2002, 82).<sup>15</sup> Oleellista tämän työn kannalta on se, että useat tutkijat erottavat sen itsenäiseksi tutkimusotteeksi tai metodiksi. Ahosta & Kalliota mukaillen, tutkijan on tärkeämpi tietää mitä ja miten tekee, kuin että mihin sijoittaa tutkimuksensa (Ahonen & Kallio 2002, 93).

## **2 Metodologia**

### **2.1 Tiede**

#### **2.1.1 Tiede tieteen- ja käsitetutkimuksen näkökulmasta**

Tämä tutkimus liittyy tieteen tutkimukseen, sillä tarkastelussa on erilaisia tieteellisiä viitekehyksiä ja niiden vertailua. Tieteen tutkimus liittyy osaltaan myös pohdintaan, joka kohdistuu tieteen rajoihin ja mahdollisuuksiin (Kiikeri & Ylikoski 2004, 20). Transpersoonallisen psykologian sijoittaminen tieteen kenttään on haastavaa, sillä sen sisältämät ontologiset näkemykset eroavat huomattavasti esimerkiksi luonnontieteellisestä tutkimuksesta sekä jonkin verran humanistisesta tutkimuksesta.

<sup>15</sup> Käsitetutkimukseen liittyy ironisesti paljon käsitteellisiä ongelmia, joita on ymmärretty eri tavoin eri yhteyksissä. Sen parissa on kiistelty esimerkiksi siitä, tarkoittavatko käsiteanalyysi ja -tutkimus samaa vai eri asiaa, onko käsiteanalyysi menetelmä vai oma tutkimusparadigmansa, tai mistä tieteenfilosofian perinteestä käsiteanalyysi kumpuaa, jos tällaista ylipäätään on siihen liitettävissä. (Ahonen & Kallio 2002, 82.)

Niiniluodon mukaan erilaisia tieteenfilosofisia traditioita tutkittaessa kohteena ovat tiedemiesten eksplisiittiset kannanotot ja implisiittinen tieteenkäsitys (Niiniluoto 1997, 37). Kiikeri ja Ylikoski kannustavat tutkijaa sulkeistamaan omat näkemyksensä ja toimimaan vain tarkkailijan roolissa, eräänlaisena sivustakatselijana. Tieteentutkijan ei tarvitse ottaa heidän mukaan kantaa tutkimuksiinsa asioihin, vaikka kaikki tieteentutkijat eivät ole omaksuneet tällaista roolia. Tieteentutkimuksessa esiintyykin arvottavan ja kuvailevan näkökulman jännite. (Kiikeri & Ylikoski 2004, 26–27.) Jännite on nähtävissä myös tässä tutkimuksessa. Lähestyn aihetta pääosin sivustakatselijan roolissa, mutta koska pyrin tarkastelemaan Grofin viitekehystä mahdollisena työkaluna uskontotieteellisessä tutkimuksessa, otan kantaa viitekehysten mahdolliseen sovellusarvoon.

Määritelmän antaminen tieteelle on hyvin vaikeaa (Kiikeri & Ylikoski 2004, 14–15). Filosofit ja tiedemiehet ovat vuosisatojen ajan pohtineet sitä, mitä tiede on, eikä yksimielistä vastausta ole löytynyt (Takala & Lämsä 2001, 373). Tieteen luonnetta koskevat käsitykset kehittyvät ja vaihtuvat nopeasti, eikä siitä kannata tarjota lopullista näkemystä (Niiniluoto 1997, 9–10). Useiden tieteenfilosofien mielestä ei ole hedelmällistä yrittää sanoa tieteestä jotain yleistä. Tiede vaikuttaa yhä enemmän sekalaiselta joukolta erilaisia käytäntöjä, jotka ovat tietyissä yhteyksissä toisiinsa. (Kiikeri & Ylikoski 2004, 82.) Tieteen sijaan olisikin tarkempaa puhua tieteistä. Rauhala kuvaa tieteitä siten, että ne ovat tarkoituksenmukaisia käsitejärjestelmiä, joilla tutkitaan erilaisia ilmiöitä (Rauhala 1989, 43). Näin tieteellä ei ole vain yhtä määritelmää, vaan sen määrittely riippuu kontekstista: eri aikoina ja eri yhteyksissä tiede saa erilaisia määritelmiä. Tiede tuleekin nähdä monimutkaisena kokonaisuutena, eikä ole syytä olettaa, että yksi tieteenala tai tutkimussuuntaus paljastaisi siitä kaiken kiinnostavan. Tiedettä tutkittaessa tulee tiedostaa kysymyksenasettelujen moninaisuus, sillä tiedettä lähestytään aina jostain näkökulmasta. (Kiikeri & Ylikoski 2004, 11, 14–15, 19.) Tässä tutkimuksessa tiedettä lähestytään erityisesti käsitetutkimuksen näkökulmasta, jonka mukaan tiede on mahdollista nähdä tietynlaisena tarinankerrontana, ihmisen tapana hahmottaa ja sanallistaa todellisuutta.<sup>16</sup> Nämä tarinat koostuvat merkityksistä, joiden

<sup>16</sup> Takala & Lämsä esittävät muutamia yhteisiä piirteitä tieteelliselle toiminnalle: ”Tiede on älyllistä ja sosiaalista toimintaa. Tieteen tekeminen ei tapahdu tyhjiössä, vaan tiedeyhteisössä. Se on julkista ja myös kirjallista toimintaa, jossa tutkimusprosessien tulokset realisoituvat kirjallisena tuotteena. Tieteessä esitetään perusteltuja käsityksiä jostain ilmiöstä tietyn tieteellisen keskustelun puitteissa. Tästä seuraa lähtökohtaolettamuksemme, että tieteellinen tuote, tutkimus, on ymmärryksen

tulkitseminen kuuluu käsitetutkimuksen tavoitteisiin. (Takala & Lämsä 2001, 374.)

Kaikkeen tutkimukseen sisältyy Rauhalan mukaan ontologisia näkemyksiä. Tutkimuskohteen perusluonne oletetaan aina jonkinlaiseksi. Kategorioiden ja käsitteiden muodostus ja niiden avulla annettu kuvaus seuraavat ontologisesta ratkaisusta. Empiirinen tutkimus on siten aina ontologisesti sitoutunutta. (Rauhala 1989, 12; 2005, 21.) Myös Juntusen ja Mehtosen mielestä tiede ei ole ikinä pelkkää empiiristä todellisuuden tarkastelua, vaan taustalla aina joitain normatiivisia periaatteita. Taustaoletukset todellisuuden luonteesta, ihmisen olemuksesta ja tieteen tarkoituksesta välittyvät usein huomaamatta ja ne otetaan itsestäänselvyyksinä. Oletuksien suhteen on olemassa kahdenlaista tieteenharjoitusta: normeja voidaan noudattaa sokeasti tai tietoisesti. (Juntunen & Mehtonen 1982, 10.) Tieteenteossa olisikin tärkeää, että tutkijat olisivat avoimia oletuksistaan (Puolimatka 2009, 63). Grofin voidaan nähdä tekevän tietoista tiedettä, sillä hän on hyvin eksplisiittinen teorioidensa ja niihin sisältyvien oletusten kanssa.

Eri paradigmoissa arvostukset, tutkimusongelmat, metafysiikka ja metodologia eroavat toisistaan (Kiikeri & Ylikoski 2004, 63). Feministisen näkökulman mukaan tieto nähdään puolueellisena ja moninaisena. Feministinen filosofia kannustaa vertailemaan erilaisia ja vastakkaisia näkemyksiä, sillä se selventää sanomattomia oletuksia ja auttaa paljastamaan eri näkemysten lähtökohtia. (Neitz 2011, 60.) Tieteentekijöiden kesken saattaa unohtua tieteenalojen välinen ja tieteenalan sisäinen moninaisuus, joissa kaikissa voi olla omat episteemiset kulttuurinsa, sisältäen erilaisia käsityksiä siitä, mikä todellisuus on ja minkälaisia totuuskriteereitä tutkimuksessa käytetään. Erityisesti moniparadigmaattisilla aloilla ei ole yksimielisyyttä teorioista, tutkimusmetodeista ja arvoista. (Katila & Meriläinen 2006, 135–136.) Esimerkiksi idealismin ja materialismin suhde ihmistieteissä on ongelmallisempi, kuin usein halutaan uskoa (Juntunen & Mehtonen 1982, 20). Puolimatkan mukaan tieteessä ei tarvitse rajoittua tiettyyn ontologiseen näkemykseen. Hänen mukaan naturalismia ei tarvitse ottaa itsestään selvänä tieteen lähtökohta, vaikka se onkin vallitseva. (Puolimatka 2009, 90.) Myös Plantinga kirjoittaa tieteellisen pluralismin puolesta, jonka mukaan tiedettä tulisi tehdä tietoisesti erilaisista metafyyysisistä lähtökohdista (Puolimatka 2009, 63). Kontrastina Plantingan ja Puolimatkan näkemyksille toimii Lethebyn ajatus siitä, että psykedeelejä tulee lähestyä

laajentumiseen pyrkivä perusteltu tarina tai kertomus, joka on suhteutettu oman aikansa tieteelliseen keskusteluun.” (Takala & Lämsä 2001, 373.)

nimenomaan naturalismin näkökulmasta, vaikka niissä saatetaankin kokea ei-naturalistisia todellisuuksia. Hänen lähtökohtansa on eräänlainen tieteellisen taustafilosofian monokulttuuri, jossa naturalismi tulee ottaa lähtökohdaksi, sillä se saattaa olla totta.<sup>17</sup> (Letheby 2015, 3–4.)

Tieteellistä keskustelua on mahdollista tarkastella väittelynä. Tällaista tieteenfilosofista lähestymistapaa kutsutaan Kakkuri-Knuutilan mukaan *tieteen väittelymalliksi*. Valinnan eli väittelyn kohteena ovat kaikki puolet tutkimuksessa: tutkimusaihe, -ongelma, tavoitteet, käsitteet, teoriat, mallit, menetelmät, empiirinen aineisto, tulokset ja johtopäätökset. Tämän tutkimuksen kannalta huomionarvoista on se, että myös koulukuntaa määrittävät yleisemmät oletukset, kuten epistemologia, ontologia, metodologia ja ihmiskuva, voivat olla väittelyn kohteena, joten väittelyä voidaan käydä myös koulukuntien ja paradigmojen välillä. (Kakkuri-Knuutila 1999b, 399, 401.) Tieteelliset kiistat ja niistä käytävä kriittinen keskustelu ovat osa tieteen luonnetta. Kiikeri ja Ylikoski varoittavat jonkin kiistan osapuolen retoriikan kritiikitöntä omaksumista ja kannustavat miettimään kohteen päämääriä ja motivaatioita. (Kiikeri & Ylikoski 2004, 84, 88.) Tämä on hyvä pitää mielessä Grofia tarkasteltaessa, sillä hän esittää näkemyksensä selvästi, luoden vahvan kontrastin edustamansa uuden paradigman ja luonnontieteellisen diskurssin välille.

Tieteen väittelymalli ei ole sidoksissa tiettyihin ontologisiin näkemyksiin ja soveltuu siksi hyvin eri tieteenalojen, koulukuntien tai lähestymistapojen tarkasteluun. Teoriana se ei voi olla ilman jonkinlaisia oletuksia, joten se sisältää joitain ihmiskuvan ja eettisen teorian aineksia. Sen kautta avautuu nöyrä ihmiskäsitys, jonka pohjalla on ajatus siitä, ettemme voi saavuttaa tiedolle varmuutta ja siten voimme erehtyä kaikessa. Siten myös tieteellisellä tiedolla ei ole varmaa perustaa, vaan varmimmatkin käsitykset ovat ainakin periaatteessa korvautuvia. Esimerkiksi kaikki havaintojen kuvaukset sisältävät teoreettisia oletuksia ja voivat siten kumoutua siinä missä teoreettiset oletuksetkin. Tieteen tuloksilla ei nähdä olevan myöskään ehdottoman ylivertaista ominaisuutta muihin tiedon muotoihin nähden, eivätkä yhden tutkimuksen tulokset välttämättä kumoa muita

<sup>17</sup> Letheby kysyy, miksi psykedeelisten ilmiöiden selittämiseksi tulisi olettaa ei-naturalistisia todellisuuksia, sillä naturalistinen näkökulma on jo olemassa hyvin muotoiltuna, jolloin sitä voidaan yrityksen ja erehdyksen kautta tehdä tarkemmaksi (Letheby 2015, 3–4). Tämän tutkimuksen puitteissa tulee esille Rauhalan ja Grofin näkemykset siitä, miksi naturalismi ei ole välttämätön, eikä välttämättä paras lähtökohta ihmismielen ja epätavallisten tajunnantilojen tutkimukseen. Itse asemoidun tieteellisen monimuotoisuuden ja tieteiden välisen kommunikaation, en tieteellisen monokulttuurin kannalle.

näkökohtia. Väittelymallin näkökulmasta tieteelliset teoriat ja totuudet sisältävät myös sosiaalisia sopimuksia, joita on toki vaikea huomata, sillä ne ovat usein kulttuurisia itsestäänselvyksiä. (Kakkuri-Knuutila 1999b, 399–400, 402.) Wulff kirjoittaa väittelymallin mukaisesti, että on tärkeä tiedostaa kaikkien näkökulmien relatiivisuus, mukaan lukien omamme (Wulff 1991, 630). Rauhala nimittää tätä kosmosnäkemykseksi. Sen muistaminen estää harhasta, että tutkimustulos olisi yhtä kuin tutkittu ilmiö sen kaikissa olemismuodoissa ja suhteissa. Tutkimuksen jako ei vastaa todellisuuden tilaa, sillä lopullinen todellisuus jää aina salaisuudeksi. Näin säilyy suhteellisuuden taju. (Rauhala 2005, 165.)

Koska tiedolla ei ole varmaa perustaa ovat eri tiedon lähteet ja päättelymallit periaatteessa samanarvoisia. Tieteellisen väittelyn arviointia vaikeuttaa usein se, että argumenttien taustalla on erilaisia oletuksia todellisuuden luonteesta ja erilaisia tapoja määritellä käsitteitä. Tällöin samatkin termit ja käsitteet muuttuvat, eikä niitä voida mekaanisesti kääntää toisiksi. Arvioinnin pohjana toimii eri paradigmojen käsitteiden merkitysten analysointi ja vertailu, joka ei välttämättä ole täydellistä, mutta mahdollistaa eri teorioiden osittaisen yhteismitallisuuden. Tieteenaloilla joilla on useita keskenään kilpailevia ja toisiaan täydentäviä koulukuntia omine tutkimusparadigmoineen, käsitteiden merkitysten vertailu on erityisen tärkeää. Sen pohjalta on mahdollista arvioida lähestymistapojen etuja ja haittoja sekä sitä, kuinka eri tapojen tulokset täydentävät toisiaan. (Kakkuri-Knuutila 1999a, 343; 1999b, 401; Kiikeri & Ylikoski 2004, 63.) Puolimatka ehdottaa, että erilaisten paradigmojen paremmuus tulee arvottaa niiden selitysvoiman tehokkuudella (Puolimatka 2009, 65). Siksi tärkeä kysymys Grofin viitekehyksen ontologisia sitoumuksia arvioitaessa on se, millä tavoin viitekehys kykenee selittämään kohdeilmiöitään verrattuna valtavirtaisempaan tutkimukseen.

Väittelymalli tekee tilaa myös uusimmille tieteen sosiologian ja retoriikan näkemyksille: väittely ei aina ratkea rationaalisten kriteerien, vaan rahoituksen, ideologisten painotusten ja valtaan liittyvien intressien vuoksi (Kakkuri-Knuutila 1999b, 401). Tieteellisten tarinoiden totuuksissa onkin osittain kyse siitä, mikä tarina on poliittisten taistelujen kautta saavuttanut hegemonisen osan (Ahonen & Kallio 2002, 24). Useissa tieteellisissä kiistoissa on kyse siitä, kenellä on oikeus puhua tieteen auktoriteetilla. Rajanveto tieteen ja ei-tieteen välille on yksi keskeisistä ongelmista tieteessä ja sen tutkimuksessa. Tieteenfilosofiassa on omaksuttu pitkälti näkemys siitä, että rajaamiseen ei ole selkeää filosofista kriteeriä. (Kiikeri & Ylikoski 2004, 84, 89, 92.) Tieteen ja pseudotieteen rajat



ovatkin häilyviä ja jatkuvan väittelyn alaisia, ja lisäksi akateemisen maailman ulkopuolelta tulee jatkuvia haasteita tieteen piiriin (Strausberg & Engler 2011, 3). Rajanvedossa on tärkeä huomata, että tieteen määritelmä ei ole puhtaasti deskriptiivinen, vaan myös normatiivinen (Niiniluoto 1997, 15). Näin rajanveto tieteen ja ei-tieteen välille ei ole arvovapaa. Tieteen statuksen saaminen tuo huomattavaa yhteiskunnallista uskottavuutta ja samalla esimerkiksi helpompia väyliä rahoitukseen. Tieteellisen tiedon tavoittelulla onkin yhä suurempi yhteiskunnallinen rooli (Niiniluoto 1997, 19). Hedelmällisempi näkökulma tarkan rajanvedon sijaan löytyy, kun ymmärretään, että erot ovat usein asteittaisia: on olemassa hyvää ja huonoa tiedettä (Kiikeri & Ylikoski 2004, 93). Tämän tutkimuksen puitteissa en pyri sijoittamaan transpersoonallista psykologiaa ja Grofin viitekehystä tieteen tai ei-tieteen kentälle. Tämän sijaan kuvaan Grofin viitekehysten muodostumisen vaiheita. Näin lukija voi muodostaa oman käsityksen siitä, missä suhteessa Grofin tutkimukset ja niiden pohjalta muodostetut näkemykset edustavat hyvää tai huonoa tiedettä. Ongelmia tämän päättelyyn tuo se, että nojaan Grofin viitekehysten muodostumisen kuvauksessa täysin Grofin omaan näkemykseen aiheesta. Kiikeri ja Ylikoski huomauttavat, että keksimistarina on aina jälkikäteiskonstruktio tiettyä tarkoitusta varten, jolloin sen luotettavuuteen tulee suhtautua kriittisesti (Kiikeri & Ylikoski 2004, 181). Joten vaikka Grof on tietentutkijan näkökulmasta kiitettävän avoin tutkimushistoriastaan, tulee muistaa, että tämä on yksi mahdollinen tarina monien joukosta.

Grofin näkemys tieteestä on lähellä tutkimukseni näkökulmaa. Hänen mukaan tieteessä tarvitaan aina jonkinlainen paradigma. Mutta kaikki paradigmat ja niiden sisältämät teoriat ja metodologiat ovat suhteellisia ja sisältävät rajoituksia. Eri paradigmat ovat erilaisia linsejä todellisuuteen, ja ilman jonkinlaista linssiä ei tieteellisiä havaintoja voida tehdä. Puhdasta havaintoa ei siksi ole olemassa, sillä faktat ja teoriat ovat läheisesti toisiinsa yhteydessä. Paradigma tulee nähdä mallina, ei tyhjentävänä kuvauksena todellisuudesta. On virhe, jos sekoitetaan kartta (paradigma) maastoon (todellisuus/totuus). Näistä lähtökohdista Grof tiedostaa, että hänen kehittämänsä viitekehys on vain malli, eikä tyhjentävä kuvaus todellisuudesta. Näin hän pitää sen avoimena muutoksille, jos jokin todistusaineisto puhuu sellaisen puolesta. Samalla Grof pitää viitekehystään hyödyllisenä työkaluna, sillä hänen mukaan se kykenee selittämään useita ilmiöitä hyvin. (Grof 1985, 3–5, 10, 15–16, 242.)

### **2.1.2 Tieteelliset käsitteet**

Käsitteet ovat ajattelun ja kommunikaation apuvälineitä sekä tieteellisen tiedon perusyksikköjä. Ne ovat eräänlaisia mielikuvakoostumia ja merkityksiä sisältäviä ilmauksia. Käsitteet mahdollistavat abstraktin ajattelun ja niiden avulla luodaan järjestystä ja jäsenetään maailmaa. Käsitteet ovat intertekstuaalisia ja intersubjektiiivisia, historiallisia ja kulttuurisia konstruktioita, joten yksi käsite on erottamattomassa yhteydessä muihin käsitteisiin. (Puusa 2008, 37; Takala & Lämsä 2001, 383; Ahonen & Kallio 2002, 11.) Käsitteiden määrittely ja merkitysten syntyminen on hermeettinen prosessi, sillä käsitteet määritellään toisten käsitteiden ja niiden määritelmien kautta. Näin tietyn käsitteen määrittely vaikuttaa empiiristen tulosten lisäksi myös muiden käsitteiden määritelmiin. (Kakkuri-Knuutila 1999a, 354; Takala & Lämsä 2001, 383.) Käsitteet kuvaavat todellisuutta, mutta kuvatessaan ne myös luovat sitä (Kakkuri-Knuutila 1999a, 349). Tieteen kieli vaikuttaa huomattavasti siihen, miten ja millaiseksi todellisuus muovautuu näkemyksissämme. Kieli paljastaa ja kätkee tiettyjä asioita. (Lehtovaara 1994, 30.)

Tieteessä ja arkipuheessa käytetään samoja käsitteitä, mutta niitä erottaa usein niiden täsmällisyysaste: tieteessä tarvitaan suhteellisen tarkkoja käsitteitä, joiden avulla kyetään selvästi ilmentämään tieteellisen kiinnostuksen kohdeilmiö, siihen liitettävät keskeiset piirteet ja kysymykset (Takala & Lämsä 2001, 383).<sup>18</sup> Tieteessä tarvitaankin tarkkoja käsitteitä mutta suurempaan tarkkuuteen ei ole syytä pyrkiä, kuin mikä on tutkimuksen kannalta motivoitua. Asiaa voi lähestyä Wittgensteinilta peräisin olevalta ajatukselta perheyhtäläisyydestä, jolla kiinnitetään huomiota epäeksaktien käsitteiden käyttökelpoisuuteen. (Niiniluoto 1997, 158, 167–169.) Grofin viitekehystä analysoidessa on mielekästä pohtia, miten perusteltuja hänen käyttämät käsitteet ja niille annetut sisällöt ovat. Esimerkiksi mystistä kokemusta ja muita vastaavia käsitteitä on kritisoitu epämääräisyydestä ja siitä, voiko käsitteiden alle sisällyttää niin monenlaisia kokemuksia (Brainard 2000, 52).

Tieteellinen tieto voidaan nähdä kohteen käsitteellistämisenä. Aristoteelisen ajattelutavan mukaan määritelmät ovat niin olennainen osa maailman tieteellistä jäsentämistä, että tutkimuksen keskeiset tulokset nähdään määritelminä. Tiede luo uusia käsitteellisiä

<sup>18</sup> Tieteessä käsitteet tulee määrittellä mahdollisimman tarkasti. Tämä ei kaikissa tapauksissa tarkoita sitä, että määrittelyn tulisi olla täysin eksakti, sillä toisinaan käsitteen liukuvuudesta voi olla hyötyä. (Ahonen & Kallio 2002, 18; Puusa 2008, 37–38.) Aina tarkka määrittely ei ole edes mahdollista, sillä useat käsitteet ovat epämääräisiä, sisältäen puutteellisuuksia ja ristiriitoja. Lisäksi käsitteen erilaiset kontekstit saattavat tehdä yksiselitteisen määrittelyn mahdottomaksi. (Takala & Lämsä 2001, 383.)

konstruktioita, yhdistelee, erottelee ja nimittää asioita uusilla käsitteillä, usein tarkoituksena löytää perustavanlaatuisia määritelmiä ja luokituksia. Tieteelliset käsitteet yrittävät tavoittaa ilmiöiden olemuksen ja tunkeutua välittömien havaintojen taakse. (Ahonen & Kallio 2002, 13; Kakkuri-Knuutila 1999a, 333.) Tieteellisen käsitteen- ja teorianmuodostuksen päämäärät ovat Niiniluodon mukaan sekä käytännöllisiä että teoreettisia. Tieteellisillä teorioilla pyritään selittämään ja ymmärtämään ilmiötä sekä mahdollistamaan niiden hyödyntämisen. Teoria antaa "syvemmän" ymmärryksen käyttämällä välittömän havainnon ylittäviä teoreettisia käsitteitä.<sup>19</sup> (Niiniluoto 1997, 192–193.)

Tieteellinen teorianmuodostus tapahtuu aina jossain intellektuaalisessa ympäristössä, johon sisältyy tutkimusta ohjaavia ennako-oletuksia (Niiniluoto 1997, 245). Tieteelliset tekstit voidaankin nähdä tietyn historiallisen hetken ilmauksina (Korsisaari 2014, 308). Kakkuri-Knuutilan mukaan tieteessä käytetyt käsitteet ja niiden sisällöt ovat sopimuksenvaraisia, sillä tutkija valitsee käyttämänsä käsitteet ja niille annetut merkitykset. Jos lukija ei hyväksy tiettyä määrittelyehdotusta, ei hän hyväksy käsitteellä ilmaistuja todellisuutta koskevia empiirisiä väitteitä. Määritelmien valinta vaikuttaa siis empiiristen lauseiden sisältöön ja totuuteen.<sup>20</sup> Tutkimuksessa käsitteen merkitykset vaihtelevat erityisesti eri tieteenalojen koulukuntien mukaan. Käsitteellinen maailma on myös arvosidonnainen ja sisältää tutkijan sisäistämiä yhteiskunnallisia arvoja ohjatesaan huomiota todellisuuden tiettyihin piirteisiin. Tutkimuksissa käytetyt keskeiset käsitteet kiinnittävät tutkimuksen kohteen, ne rajaavat ja nostavat todellisuudesta esiin tiettyjä piirteitä korostaen näiden tärkeyttä. Näin käsitteet eivät pelkästään kuvaa, vaan ne myös luovat todellisuutta. Käsitteiden valinnoilla, niiden määrittelyillä ja niihin liittyvillä taustaoletuksilla voi olla monenlaista ja huomattavaa käytännön merkitystä. (Kakkuri-Knuutila 1999a, 330–331, 345, 349–351.) Käsitteiden määrittely ja tiettyjen käsitteiden käyttäminen ovat myös poliittisia prosesseja. Toisinaan tiettyjen käsitteiden käyttöön saattaa liittyä myös tiedostettuja poliittisia tavoitteita. Käsitteet toimivat usein myös

<sup>19</sup> Tieteellisiä teorioita voidaan lähestyä esimerkiksi instrumentalismien tai tieteellisen realismien näkökulmista. Instrumentalismien mukaan teoreettisten termien totuudesta ei tarvitse välittää, jos ne toimivat hyvin, eli niiden avulla voidaan tehdä riittävän luotettavasti ja täsmällisesti havaintoja koskevia ennustuksia. Tieteellisen realismin näkökulmasta teoriat ovat totuuden tavoittelua, jolloin väitteet ovat joko tosia tai epätosia. (Niiniluoto 1997, 228–229.) Oma kantani lähentelee metodologisen instrumentalismien näkemyksiä: teoriat ovat käsitteellisiä instrumentteja kokemusten ja havaintojen jäsentämiseksi, toimien symbolisina apuvälineinä (Niiniluoto 1997, 230).

<sup>20</sup> Tieteellisessä tutkimuksessa empiiriset väitteet ja käsitteille annetut merkitykset ovat tiiviisti sidoksissa toisiinsa, sillä havainnon muodostumiseen ja tulkintaan vaikuttavat empiirisen kokemuksen lisäksi taustauskomukset (Kiikeri & Ylikoski 2004, 29).

eräänlaisina "toteemeina", sillä käyttämällä tiettyä käsitettä tutkija voi tunnustautua jonkin akateemisen "heimon" eli koulukunnan jäseneksi. (Takala & Lämsä 2001, 383, 385, 388.) Esimerkiksi käsite transpersoonallinen sisältää vahvoja konnotaatioita transpersoonalliseen psykologiaan.

## 2.2 Käsitetutkimus

### 2.2.1 Käsitteiden analysointi ja käsiteanalyysi

Käsitteiden analysointi on läsnä arkiajattelussa ja se on osa kaikkea tutkimusta, niin teoreettista kuin empiiristä. Käsitteillä ja niiden jonkinasteisella analysoinnilla on tieteessä hyvin olennainen paikka, sillä tieteellisen tiedon hankinnalle on leimallista pyrkimys nimenomaan käsitteellistää tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä. Käsitteiden analysointi on osallisena kaikkiin tutkimuksiin väistämättömästi kuuluvassa käsitteiden ja käsitejärjestelmien selkeyttämisessä. Kyse on tieteen perusmenetelmästä. (Puusa 2008, 36; Ahonen & Kallio 2002, 60, 91.) Kaikenlaista käsitteiden pyörittelyä ei tule silti nimittää käsiteanalyysiksi, sillä käsiteanalyysi on systemaattista käsitteiden analysointia (Puusa 2008, 36). Tarkemmin ottaen käsiteanalyysi voidaan määritellä toiminnaksi, jossa kuvataan ja selkeytetään kokonaisuuteen kuuluvia käsitteitä, niiden ominaispiirteitä ja suhteita käsitejärjestelmän sisällä. Käsiteanalyysi auttaa löytämään käsitteen kriittiset ominaispiirteet, jonka kautta voi ymmärtää käsitteen erilaisia merkityksiä ja sitä kautta käsitteen kuvaaman ilmiön luonnetta. (Puusa 2008, 36–37; Nuopponen 2010b, 5.) Jos tutkimuksen pääosa koostuu käsitteiden ja käsitejärjestelmän analysoinnista ja tulkitsemisesta, voidaan tutkimustyyppiä kutsua käsiteanalyyttiseksi (Kakkuri-Knuutila 1999a, 329). Tieteessä käsiteanalyysi on monella tapaa tarpeellista, sillä käsitteellisillä ongelmilla voi olla yhteiskunnallisesti ja tieteellisesti merkittäviä seurauksia (Ahonen & Kallio 2002, 17). Sitä on välttämätöntä tehdä esimerkiksi kunkin tieteenalan käsitteistön ja teorian kehittämisen vuoksi (Puusa 2008, 36).<sup>21</sup>

Puusa kuvaa käsiteanalyysin olevan ei-empiirinen tutkimusote, joka liittyy läheisesti filosofisen ajattelun metodiin, oman oivalluskyvyn hyödyntämiseen (Puusa 2008, 36, 38–39). Neilimo ja Näsi kuvaavat käsiteanalyyttisen tutkimuksen metodin olevan ”ajattelun

<sup>21</sup> Tieteellinen kehitys ja tiedon integraatio ei ole yksisuuntaista ja kasautuvaa, sillä teorioiden ja käsitejärjestelmien muuttuessa tulee uusia tulkintoja ja arvioita tieteen tuloksille. Tieteessä käsitteen- ja teorianmuodostuksen tasolla tapahtuu niin hajaantuvaa kuin integroivaa kasvua. Tieteessä tarvitaankin kriittisiä välineitä, joilla arvioidaan tieteellistä metodiikkaa ja erilaisia tieteenkäsityksiä. (Niiniluoto 1997, 22–24.) Käsiteanalyysin avulla voidaan edistää näkemysten integraatiota tai ainakin selvittää hajaantumisen tilaa.

metodi, analyysia ja synteesiä” (Neilimo & Näsi 1980, 32). Niiniluoto näkee käsiteanalyysin olevan lähellä tieteenfilosofiaa, sillä niiden tehtävät ovat hyvin samankaltaisia: problematisointi, argumentaatio, eksplikointi eli selkeäksi tekeminen sekä erittely ja muotoilu (Niiniluoto 1997, 22). Käsiteanalyysi voi olla myös osa laajempaa tutkimuskehikkoa ja olla osallisena empiirisessä tutkimuksessa (Puusa 2008, 36). Tutkimukseni kohdalla se tarkoittaisi esimerkiksi jatkotutkimuksia, joissa analysoitua Grofin käsitejärjestelmää käytetään viitekehyksenä tarkasteltaessa ihmisten kokemuk kuvauksia. Käsiteanalyysi voi kohdistua yhden käsitteen analysoinnista laajoihin käsitejärjestelmiin (Nuopponen 2010b, 8). Tässä tutkimuksessa kohde on näiden väliltä: fokuksessa on Grofin viitekehyksen avainkäsite holotrooppinen tajunnantila, jonka ymmärtämiseksi tulee luoda jonkinasteinen katsaus myös viitekehykseen kokonaisuudessaan.

Käsiteanalyysin helpottamiseksi on kehitelty erilaisia mutta toisiinsa rinnastuvia malleja. Eri mallit ovat Nuopposen mukaan lähellä toisiaan, sillä ne perustuvat huolelle epäselvistä käsitteistä tarkoituksena tuottaa käsitteellistä selvyyttä, mutta ne kuvaavat käsiteanalyysin oman tutkimusalansa näkökulmasta.<sup>22</sup> Malleja yhdistää hermeneuttisen kehän periaate, joissa käsiteanalyysin eri vaiheet nähdään toisiinsa lomittuvina, hermeneuttisen kehän kiinnekohtina. Esimerkiksi Walker ja Avant korostavat, ettei liian tarkkoja neuvoja ole mahdollista antaa käsiteanalyysin toteuttamiseen vaan tässä suhteessa tutkijan täytyy tehdä intellektuelli työ itse. (Nuopponen 2009, 309–310; 2010a, 6–8, 11; 2010b, 6; Puusa 2008, 41.)

### **2.2.2 Tulkitseva käsitetutkimus**

Käsiteanalyttistä tutkimusta on mahdollista hahmottaa tarkemmin erottamalla toisistaan käsiteanalyysi ja käsitetutkimus: käsitetutkimus ymmärretään yleisesti käsiteanalyysia laajempana, jossa käsitteiden analysoinnin lisäksi ollaan kiinnostuneita siitä, millaista todellisuutta käsitteillä pyritään rakentamaan ja kuvaamaan. Kiinnostuksen kohteena voi olla esimerkiksi käsitteen erilaiset kontekstit ja siihen liittyvät filosofiset oletukset. (Puusa 2008, 38; Ahonen & Kallio 2002, 19; Takala & Lämsä 2001, 372.) Takala ja Lämsä erottavat tulkitsevan käsitetutkimuksen teoreettisen filosofian mukaisesta tiukasta käsiteanalyysin menetelmästä, joka objektivoi kohteensa ja tarkastelee tekstiä irrallaan

<sup>22</sup> Mallit eroavat toisistaan erityisesti konkreettisuusasteeltaan: esimerkiksi Näsi sekä Takala ja Lämsä antavat abstraktit analysoimisen välineet, "ajattelun metodin", Walkerin ja Avantin malli on konkreettisempi jaotellessaan useita eri vaiheita ja terminologisen työn mallit tarjoavat konkreettisia malleja analysoinnin eri vaiheisiin ja niiden graafiseen esittämiseen (Nuopponen 2010a, 11).

kontekstista (Takala & Lämsä 2001, 374). Ahonen ja Kallio kuvaavat tulkitsevan käsitetutkimuksen olevan käsiteanalyysiin verrattuna selkeästi laajempi ja teorialähtöisempi lähestymistapa, joka voidaan nähdä itsenäisenä metodina. Tulkitsevan käsitetutkimuksen juuret ovat hermeneuttisessa traditiossa ja sen avulla tehdyt tutkimukset paikantuvat tavallisesti ymmärtävään ja toisinaan emansipatoriseen tiedonintressiin.<sup>23</sup> (Ahonen & Kallio 2002, 91–92.)

Takala ja Lämsä kirjoittavat, että tulkitseva käsitetutkimus pyrkii laajentamaan käsitteeseen liittyvää ymmärrystä. Tyypilliseksi esimerkiksi he nimeävät käsitteen määrittelyyn liittyvien taustaolettamuksien tulkinnan, joka on myös itselläni tavoitteena. Käsitteen alkuperä- ja käyttökontekstien tiedostaminen on tärkeää, sillä ne lisäävät ymmärrystä käsitteen merkityksestä ja historiasta. Joissain tapauksissa tulee perehtyä määrittelijän taustaan, sillä määrittelyyn voi liittyä psykologisia elementtejä. (Takala & Lämsä 2001, 378.) Tulkitsevassa käsitetutkimuksessa pyritään kuvaamaan, tulkitsemaan ja ymmärtämään käsitteiden merkitysten kokonaisuutta. Käsitteiden analysointi avaa näkymiä myös käsitteiden kohteina oleviin ilmiöihin. Tavoitteena on päästä hermeneuttisesti käsitteiden "taakse". Aineisto koostuu toisten kirjoittajien teksteistä ja niiden sisältämistä käsitteenmäärittelyistä, joita voi täydentää myös muunlaisilla teksteillä. Aineisto on itsessään "mykkää" sillä tutkija ei ole sen tuottajan kanssa henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa. Mykkä teksti saadaan puhumaan, eli sen merkitykset löytyvät tietystä perspektiivistä esitettyjen tutkimuskysymysten kautta. (Takala & Lämsä 2001, 374–376; Ahonen & Kallio 2002, 66–68.) Käsitteitä pyritään ymmärtämään kattavasti, jolloin tutkijan tulee perehtyä laajasti saatavilla olevaan aineistoon (Puusa 2008, 36).

Takala ja Lämsä korostavat teoreettisen viitekehyksen tärkeyttä käsitetutkimuksessa. Käsitteitä voi tulkita lukemattomista eri näkökulmista, joten teoreettinen viitekehys rajaa aiheen ja tematisoi tutkimusongelman. Se osoittaa suuntaviivat, joita tutkija seuraa kuvatessaan ja tulkitessaan tutkittavia ilmiöitä. Viitekehys tarjoaa tulkintaa helpottavan kehyksen ja toimii kuvauksessa kiinnekohtana. Tutkijan on mahdollista valita joko

<sup>23</sup> Tulkitseva käsitetutkimus on luonteeltaan käsite- ja diskurssianalyysin välissä. On mahdollista hahmottaa käsite- ja diskurssianalyysi eräänlaisina tekstitutkimuksen ääripäinä, jolloin tulkitseva käsitetutkimus sijoittuu niiden väliin, hieman lähemmäksi diskurssianalyysia. Erona käsitetutkimuksen ja diskurssianalyysin välillä on erityisesti se, että diskurssianalyysin kohteena ovat diskurssit joita lähestytään kriittisellä tutkimusotteella, käsitetutkimuksen kohteena ollessa käsitteet ja käsittejärjestelmät joita lähestytään tavallisesti ymmärtävällä tutkimusotteella. (Ahonen & Kallio 2002, 77–78.)

enemmän käsitteistä ja niiden määritelmistä lähtevä tai tiukemmin teoreettisesta näkökulmasta lähtevä lähestymistapa. Kirjoittajat korostavat myös lähdekritiikin tärkeyttä joka tulee kohdistaa tutkimuksen kaikkiin osiin. Käsitetutkimuksessa tutkimusongelman ratkaisu merkitsee sitä, että havaintojen, vihjeiden, tuotettujen johtolankojen ja teoreettisen viitekehyksen vuorovaikutuksen perusteella tehdään merkitystulkinta niistä käsitteistä, joita on haluttu tutkia. Merkitystulkinta tulee kytkeä teoreettisen viitekehyksen kautta johonkin tutkimusalalla käytyyn muuhun tieteelliseen keskusteluun. Jos tutkimusprosessi ei ole kunnolla onnistunut, on tuloksena jonkinlainen referaatti, tekstipätkien yhteen nivoutuma. Onnistuessaan tuloksena on asioiden hedelmällinen uudelleentulkinta jostain ennen tarkastelemattomasta näkökulmasta. (Takala & Lämsä 2001, 376–377, 380–382.)

### 2.2.3 Tutkimuksen tavoitteet

Käsitetutkimus on joustava metodi jonka käyttöön voi olla useita ja toisistaan poikkeavia tavoitteita. Nuopponen erittelee viisi toisiinsa lomittuvaa näkökulmaa käsiteanalyysin tekemiselle, jotka kaikki ovat osaroolissa tässä tutkimuksessa. *Kuvaileva* on käsiteanalyysin ytimessä, sillä se kuvaa käsitteitä ja niiden käyttöä sellaisenaan. *Vertaileva* tutkii ja selkeyttää samanlaisuuksia ja erilaisuuksia samankaltaisten käsitteiden kesken esimerkiksi eri kentillä, teorioissa ja paradigmoissa. Tämä näkökulma tulee esiin vertailllessani Rauhalan ja Grofin viitekehyksiä keskenään. *Tulkitseva* kuvailee käsitteitä ja niiden käyttöä pureutuen syvemmin käsitteiden konteksteihin pyrkien pääsemään käsitejärjestelmän "taakse". Tulkitsevalla näkökulmalla on tärkeä rooli tässä tutkimuksessa, jotta tulee ymmärretyksi Grofin viitekehyksen syntyhistoria ja siihen liittyvät filosofiset sitoumukset. *Rakentava* pyrkii luomaan uusia tai kehittämään olemassa olevia käsitteitä ja käsitejärjestelmiä tietylle kentälle. Tässä tutkimuksessa esiintyy rakentavia elementtejä, sillä luvussa 5.1.1 esitän, millainen teoreettinen työkalu on mahdollista saada aikaan yhdistämällä Rauhalan ja Grofin viitekehysten pääajatuksat yhteen. Käsiteanalyysillä voi olla myös *normatiivisia* tavoitteita. (Nuopponen 2010b, 12–13.) Viimeinen näkökulma ei ole avainasemassa tässä tutkimuksessa, vaikka aiheeseen syventyneenä tuon joitakin normatiivisia näkemyksiä esiin liittyen Grofin viitekehyksen hyödyntämisestä uskontotieteessä.

Onnistuneen analyysin edellytyksenä on se, että tutkija kykenee hahmottamaan tarkasteltavan käsitteen suhteet sen lähikäsitteisiin (Puusa 2008, 37). Siksi käsitetutkimuksessa tulee ottaa tarkasteluun myös tarkasteltavan käsitteen lähikäsitteet,

sillä käsitteet määritellään toisten käsitteiden ja niiden määritelmien kautta. Tätä määrittelyn kehää voisi teoriassa jatkaa loputtomiin, joten käytännössä on jätettävä suuri osa käsitteistä intuitiivisesti tajuttaviksi. Tällöin tulee määritellä huolellisesti ne käsitteet jotka ovat tutkimuksen kannalta avainasemassa. (Kakkuri-Knuutila 1999a, 354; Takala & Lämsä 2001, 383.) Holotrooppisen tajunnantilan lisäksi tärkeitä käsitteitä Grofin viitekehyksessä ovat psykodynaaminen, perinataalinen ja transpersoonallinen alitajunta sekä COEX-järjestelmät. Holotrooppisen tajunnantilan analyysissa on tärkeä ottaa huomioon myös menetelmät ja mekanismit, jotka johtavat holotrooppisiin tajunnantiloihin, sekä holotrooppisten tajunnantilojen vaikutukset ihmisen persoonaan ja terveyteen, joita analysoin omissa luvuissaan. Tämänkaltaisen laajan ymmärryksen luominen holotrooppisista tajunnantiloista heijastelee Nuopponen esittämää käsiteanalyttista kausaatio-mallia (Nuopponen 2011, 12).

Jos tutkimusaloilla on rinnakkaisia koulukuntia tai paradigmoja joiden piirissä erilaiset käsitteet ovat lähellä toistensa merkityksiä tai samat käsitteet saavat hieman erilaisia merkityksiä ollen lähtökohdiltaan erilaisia, on erityistä syytä käsitetutkimukseen: tilanne on juuri tämä, kun tahdotaan ymmärtää transpersoonallisen psykologian näkemyksiä tieteenalamme tai yleisemmin tieteen sisältä. Analyysin seurauksena eri alojen tutkijat kykenevät täsmällisempään kommunikaatioon ja ymmärrykseen toisen tutkimuksen lähtökohdista. Näin käsiteanalyysin avulla voidaan rakentaa siltaa tieteenalan sisällä tai eri tieteenalojen kesken, sillä aito yksi- tai erimielisyys on mahdollista vain silloin kun kaikki osapuolet ymmärtävät käytetyt käsitteet samalla tavalla. (Ahonen & Kallio 2002, 16–17; Puusa 2008, 38–39; Kakkuri-Knuutila 1999a, 328.) Koen, että käsiteanalyysilla on paljon annettavaa epätavallisten tajunnantilojen ja ihmismielen tutkimuksen kentälle, sillä aihetta lähestytään eri näkökulmista ja eri tieteenaloista moninaisin käsittein, jotka ovat merkitykseltään melko lähellä toisiaan. Jos tutkimuksessa vertaillaan eri tieteenaloilla esiintyviä teorioita tai käsitejärjestelmiä, tulee eri teoreetikkojen ajatukset analysoida ensin erikseen, jonka jälkeen ne tuodaan yhteen vertailua varten. Näin varmistetaan eroavaisuuksien ja samankaltaisuuksien kunnollinen ymmärrys. (Nuopponen 2010b, 7, 10, 12.) Tässä tutkimuksessa tärkein vertailukohta Grofin viitekehykselle on Rauhalan viitekehys. Esitän ensin luvussa 2.3 lyhyesti Rauhalan viitekehysten, jonka jälkeen siirryn Grofin viitekehysten analysointiin. Kuljetan Rauhalan ajatuksia mukana koko analyysin ajan, mutta vertailen viitekehysten tärkeimpiä elementtejä luvuissa 4.3.7 ja 5.1.1.



## 2.2.4 Merkitysten tulkinta ja hermeneutiikka

Käsitetutkimuksen tehtävänä on tulkita käsitteeseen liitettyjä merkityksiä (Takala & Lämsä 2001, 374). Hermeneuttinen kehä kuvaa menetelmän prosessinomaista luonnetta (Puusa 2008, 41; Takala & Lämsä 2001, 379). Merkityksen muodostuminen ja tulkinta ovat monitahoisia prosesseja, joissa tulkinta ja kohde ovat vastavuoroisessa, kehän tai spiraalin mallisessa suhteessa toisiinsa (Rauhala 2005, 126; Takala & Lämsä 2001, 374).<sup>24</sup> Hermeneutiikan perusongelmana on se, ettemme voi tietää mitä pelkkään tekstiin itseensä kuuluu ilman tulkintaa. Tulkinta muodostuu aina esiyymmärryksen pohjalta, johon vaikuttavat muun muassa tulkitsijan kulttuuri, sukupuoli, uskonto, esteettinen arvostus, ideologinen katsantokanta, käsitys totuudesta ja lukemista koskevat odotukset. (Mikkonen 2014, 78.) Näin hermeneutiikka ei johda totuuteen vaan tulkintaan (Rauhala 2005, 126; Ahonen & Kallio 2002, 21–22).

Hermeneutiikan näkökulmasta ihminen luo merkityksiä kantavaa todellisuutta. Hermeneutiikan ideana on, että koko kulttuurinen ja sosiaalinen todellisuus on merkitysten läpäisemää, jolloin sen tutkiminen on ilmiöiden merkitysten etsimistä. (Juntunen & Mehtonen 1982, 113, 115.) Myös tiede koostuu merkityksistä, ja näiden merkitysten metsästäminen on tulkitsevan käsitetutkimuksen keskeinen tavoite (Takala & Lämsä 2001, 374). Ahosen ja Kallion mukaan käsitteen tulkinnassa on tärkeä luopua essentialismiksi tai käsiterealismiksi kutsutusta näkemyksestä, jonka mukaan asiat "todella ovat jotenkin". Myös tiukkaan nominalismiin ei ole välttämätöntä sitoutua vaan filosofinen agnostismi riittää: ei oteta kantaa siihen, miten asiat "todella ovat", vaan eritellään erilaisia käsityksiä ja tulkintoja asioista. (Ahonen & Kallio 2002, 22.) Merkitysten tulkinnassa tulee osata lukea kirjoitetun tekstin lisäksi myös rivien välistä, sillä merkityksiä ei voida etsiä vain siitä, mitä on julkilausuttu, vaan myös siitä mitä on jätetty sanomatta. Käsitteet liittyvät aina myös laajempaan kontekstiin, tämän tutkimuksen puitteissa erityisesti transpersoonalliseen koulukuntaan, jolloin analysoitavat käsitteet on syytä paikantaa osaksi kontekstiaan. (Keskinen 2014, 102; Rauhala 2005, 151; Nuopponen 2010b, 10; Ahonen & Kallio 2002, 23.) Käsitteiden

<sup>24</sup> Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimuskohde, metodi, teoria sekä tutkija ja hänen intressinsä tutkimuskysymyksineen ovat prosessinomaisessa vuorovaikutuksessa ohjaten toisiaan. Tulkinnan edetessä tutkija tarkastelee käsitteitä ja tekemiään tulkintoja koko ajan kriittisesti reflektoiden palaten aiempiin tulkintoihin ja tehden jatkuvasti uutta tulkintaa. Tulkinta ja aineisto ottavat mittaa toisistaan loppuun saakka, ja jotta kehä ei jatkuisi loputtomiin on tutkijan käytännössä lopetettava tulkinnan prosessi siinä vaiheessa, kun tulkinnat ovat tavoitteiden kannalta riittävän mielenkiintoisia ja mielekkäitä. (Takala & Lämsä 2001, 379–380.) Tämän tutkimuksen hermeneuttista ja prosessuaalista luonnetta kuvattiin luvussa 1.5.

merkitysten etsinnässä on myös hyödyllistä erottaa tutkimuskohteen käyttämistä käsitteistä hänen omat ja toisten tutkijoiden antamat määritelmät (Kakkuri-Knuutila 1999a, 339). Laadullisen tutkimuksen ja hermeneuttisen lähestymistavan haasteita ovat intuitiivisen sensitiivisyyden ja metodisen kontrollin yhdistäminen. Keskeistä on rajattu aineisto, josta tulkinta kumpuaa. (Ahonen & Kallio 2002, 22–23.)

## 2.3 Lauri Rauhala

### 2.3.1 Ihmistutkimuksen ihmiskäsitys

Rauhala pitää ihmistä yhtenä vaikeimmista ontologisista ongelmista. Hänen mukaan tieto ihmisestä on aina suhteellista, eikä totuutta sen suhteen saavuteta. Siksi ihmiskäsitystä tulee korjata, kun ilmiöistä saatu tieto ei sovellu omaksuttuun käsitykseen. Rauhala esittää, että ihmisen eri olemismuotojen oman rakenteen pohjalta on löydettävissä tarkoituksenmukaisempia kuvaus- ja selitysmalleja kuin luonnontieteissä sovellettu kausaalinen selitysmalli, sillä ihmisen ja kulttuurin olemassaolo on erilaista, kuin fyysisen maailman. Fysikalismi aiheuttaa Rauhalan mukaan kulttuurintutkimukseen vinoutumia jo lähtökohdissaan. Merkityssfääri ihmisenä olemisessa on yhtä olennainen kuin biosfääri ja nyt painotus on yksipuolisesti biosfäärissä. Hänen mukaan olemme nykyvaiheessa lisäksi tilanteessa, jossa ihmistieteissä vallitsevaa ja yleisesti hyväksyttyä ihmiskäsitystä on jälleen muokattava. Niin sanotut paranormaalit ilmiöt, joiden olemassaoloa tieteellisen ennakkoluulottomasti ja kriittisesti asennoituva ihminen ei voi nykyisin kiistää, merkitsee sitä, että olemassaoloon kuuluu muutakin, kuin orgaaninen keho ja aistit sekä psykologian yleisesti tarkoittama rajoittunut tajunnallisuus. (Rauhala 1989, 14, 17–18, 39; 2005, 106, 162.)

Monet vaikeudet nykyisessä ihmistutkimuksessa ovat Rauhalan mukaan seurausta siitä, että koetetaan tarkastella ilmiöitä liian kompleksisina. Siksi tutkimuksessa tarvitaan tarpeellisia erotteluita. Rauhala esittelee teoksissaan “erään hyvin perusteltavissa olevan holistisen ihmiskäsityksen”.<sup>25</sup> Holistisen ajattelutavan mukaan ihmiskäsityksen tulee sisällyttää kaikki ihmisen olemuspuolet toisiinsa redusoimattomalla tavalla. Ihmisen eli persoonan tarkempi jaottelu sisältää Rauhalan esityksessä kolme tasoa: syväontologia, regionaalinen ontologia ja reaaliontologia. (Rauhala 2005, 21; 1992a, 92; 1989, 41.)

<sup>25</sup> Ihmistä ei voida ymmärtää ilman ympäröivää maailmaa, joten ihmisen tarkastelussa tulee ottaa huomioon myös kulttuuri, käsitteen laajassa merkityksessä materiaalisine ja ideaalisine ilmentymineen. Rauhala kutsuu kokonaisnäkemystään *kulttuurisen kokonaiskentän ontologiaksi*. (Rauhala 2005, 12, 67, 77.) Tämän tutkimuksen puitteissa on kiinnostavaa tarkastella lähemmin Rauhalan käsitystä ihmisestä, joten kulttuurisen kokonaiskentän kollektiivinen osapuoli eli kulttuuri jätetään tarkastelusta pois.

Syväontologia eli fundamentaaliontologia, joka on johdettu erityisesti Heideggerin ajattelusta, on muiden tasojen taustalla, niiden perustana (ks. Rauhala 2005, 42-64).<sup>26</sup> Tämän tutkimuksen kannalta tärkeimmät Rauhalan esittämät näkemykset liittyvät regionaaliseen ontologiaan. Regionaalisisä ontologiassa olemassaolo jaotellaan mielekkäisiin ja hyvin perusteltuihin piireihin, jotka ovat Rauhalan esityksessä *tajunta*, *kehollisuus* ja *situaatio*.<sup>27</sup> Reaalitieteellinen tutkimus, kuten uskontotiede tai psykologia, voi Rauhalan mukaan perustua regionaaliseen ontologiaan. Reaaliontologia toimii regionaalisen ontologian jaottelun pohjalta, perustellen kategoriat ja käsitteet, joita on mielekästä hyödyntää empiirisessä tutkimuksessa. Reaalitieteen varsinaiseksi tehtäväksi jää kuvata regionaalisen ontologian rakenteisiin sijoittuva inhimillisen elämän moninaisuus empiirisen tutkimuksen kautta. (Rauhala 2005, 21, 28–29, 64, 133.) Luvussa 5.1.1 esitän, miten Grofin viitekehys suhteutuu Rauhalan esittämään regionaaliseen ontologiaan ja minkälaisia reaaliontologisia jaotteluja eli epätavallisten tajunnantilojen tutkimuksessa hyödynnettäviä käsitteitä ja kategorioita siinä käytetään. Analyysiluvuissa muodostuu kuva siitä inhimillisen elämän moninaisuudesta, joka Grofin viitekehyksessä esitetään.

### 2.3.2 Regionaalinen ontologia: tajunta – keho - situaatio

Tajunta tarkoittaa Rauhalalle elämyksellisen kokemisen kokonaisuutta. On olemassa erilaisia tajunnallisia kokemussisältöjä: tietoa, tunnetta, uskoa, intuitiota, tahtomuksia ja niin edelleen. Tajunta on mielellisyyttä tai mieliä jostain.<sup>28</sup> Tämä tarkoittaa, että jokin mielellinen aines eli kokemussisältö tulee tajunnan kokemuspiiriin. Ilman mieltä ei Rauhalan mukaan ole tajuntaa, poikkeuksena meditatiivinen puhdas itsetietoisuus. Mieli ilmenee tai koetaan aina jossain tajunnantilassa eli elämyksessä. Kokemussisällöt voivat olla tietoisuusasteeltaan, selkeydeltään ja kielelliseltä ilmaistavuudeltaan eri tasoisia. Koettu mieli voi tulkkiutua jotain asiaa tarkoittavaksi merkityssuhteeksi. Tällöin koettu

<sup>26</sup> Syväontologia jää tutkimuksen aiheen kannalta hieman irralliseksi ja Heideggerin ajattelua tuntevat ymmärtävät, että se on vaikeaselkoista ja käsitteellisesti haastavaa. Vaikka syväontologiasta kumpuavat oivallukset voisivat tuoda pientä lisäarvoa tämän tutkimuksen kohteen tarkasteluun liittyen muun muassa kokemusten ja käsitteellistämisen suhteisiin, on se tilan puutteen vuoksi jätettävä syrjään. Syväontologia voidaan nähdä täydentävän regionaalista ontologiaa, mutta sen ymmärtämiseen se ei ole välttämätön.

<sup>27</sup> Kaikki olemuspuolet ovat Rauhalan mukaan yhtä ensisijaisia ja välttämättömiä, edellyttäen toisensa. Toisaalta tajunta on Rauhalan mukaan ihmispersoonan tärkein olemistaso ja siksi se ansaitsee ihmistutkimuksessa erityisen huomion. Empiirisen tutkimuksen tulisi Rauhalan mielestä ottaa tajunnan rakenne huomioon, sillä tajunnan psykologia pitäisi olla tutkimusmalleja antava perustiede. Se on nykyisin aliarvostettua ja heikosti kehittyntä. (Rauhala 2005, 34–35, 64; 1992a, 92, 114; 1989, 52.)

<sup>28</sup> Noema eli mieli on Husserlin käyttämä käsite. Merkitys ja mieli ovat fenomenologiassa tärkeitä käsitteitä. (Juntunen & Mehtonen 1982, 109, 134.) Rauhala soveltaa mielen käsitettä samankaltaisesti kuin Husserl. Nykyisessä kielenkäytössä mieli rinnastuu usein tajuntaan tai tietoisuuteen, mutta tässä yhteydessä sillä on hieman poikkeava merkitys, tarkoittaen tajunnan piiriin tullutta kokemussisältöä.

mieli saa merkityksen. Ihmiselle mielen ja merkitysten verkosto muodostaa subjektiivisen maailmankuvan. Rauhala jakaa tajunnallisuuden lisäksi psyykkiseen ja henkiseen.<sup>29</sup> Tämän tutkimuksen kannalta kyseinen erottelu Rauhalan esittämällä tavalla ei ole avainasemassa. Tärkeämpää on kiinnittää huomiota Rauhalan käyttämään käsitteeseen *syvähenkisyydestä*, jonka piiriin kuuluvat esimerkiksi useat transpersoonalliset ja mystiset kokemukset. Rauhalan ajattelussa syvähenkisyys on edelleen jotain inhimillistä, ja sidoksissa aivotapahtumiseen. Hänen mukaan on tärkeä ymmärtää, että tajunta operoi merkityssfäärissä, jolloin se ei ole redusoitavissa esimerkiksi aivoihin. Tajunta kylläkin edellyttää Rauhalan näkemyksessä välttämättöminä ehtoina toiset olemuspuolet eli kehollisuuden ja situationaalisuuden. (Rauhala 2005, 29–30; 1989, 29, 31, 57, 59.)

Koetut mielet tulkkiutuvat *horisonttien* kautta, samalla sijoittuen maailmankuvan kokonaisuuteen.<sup>30</sup> Horisontti on vanha kokemustausta, joka toimii uudelle mielelle ymmärtämysyhteytenä. Näin koettu mieli suhteutuu aina kokijan horisonttiin. Merkitys syntyy siten, että on olemassa tietty mielellinen aihe ihmisen elämäntilanteessa tai omassa kehossa. Se joutuu tajunnan historiallisuuteen kerrostuneiden aikaisempien merkitysten eli horisonttien tulkitsemaksi ja vastaanottamaksi. Merkitys voi liittyä maailmankuvassa toiseen merkitykseen esimerkiksi harmonisesti tai ristiriitaisesti. Tällä tavoin tajunta kuljettaa historiaansa mukanaan, vaikuttaen joka hetkiseen kokemiseen. (Rauhala 1989, 31–32, 109; 1992a, 97.)

Rauhala esittää tarkemman tajunnan jaottelun:

A) tajuton: tajuttomat asiat ovat prosesseja, joihin ei missään olosuhteissa liity elämyksiä, kuten selkäytimen toiminta tai aineenvaihdunta.

B) tajuinen

a) tietoinen

b) tiedostamaton

Tajunnan piirissä olevissa asioissa mieli ilmenee koettavalla tavalla. Näin tajunta on

<sup>29</sup> Henkinen on korkeampaa toimintaa: siihen liittyy esimerkiksi tietäminen, ajattelu, itsetiedostus, kapasiteetti pyhyden kokemiseen ja niin edelleen. Psyykkisessä ei ole reflektiota tai käsitteellistä ymmärrystä. Se on objektivitumaton yksilöllinen tajunnallinen peruskokemus, kuten pyyteitä, haluja ja tunnevireitä. Henkisessä toiminnassa psyykinen affekti otetaan tarkastelun kohteeksi, jolloin se voidaan esimerkiksi käsitteellistää. (Rauhala 1989, 30, 55–56; 2005, 33.)

<sup>30</sup> Rauhala erottaa tulkkiutumisen ja tulkinnan käsitteet toisistaan. Tulkinta on aktiivista ja tiedostettua, tulkkiutumisen ollessa jotain primaarisempaa. Kaikki havainnot ovat tulkkiutuneita, jonka vuoksi puhdasta objektiivista havaintoa ei ole olemassa. (Rauhala 2005, 110.)

elämyksellistä. Kaikki tajunnan sisällöt eivät ole tietoisuuden valokeilassa (a), vaan osa on tajunnan periferiassa (b), mutta kuitenkin valmiudessa tulla tietoisiksi. Koska siihen on mahdollisuus, tarvitaan tiedostamattoman käsite, joka eroaa selvästi tajuttoman käsitteestä. (Rauhala 2005, 32.) Rauhalan esittämä jaottelu auttaa hahmottamaan Grofin viitekehystä sekä sen suhdetta valtavirtaisempiin näkemyksiin. Grofin viitekehysten mukaan holotrooppiset tajunnantilat muuttavat voimakkaasti tietoisesta ja tiedostamattoman dynamiikkaa, tuoden tiedostamattomaa materiaalia helposti tietoisuuden pariin. Tämän lisäksi Grofin viitekehyksessä esitetään, että tavallisten tajunnantilojen asettamat kokemukselliset rajat voidaan transsendentoida holotrooppisissa tajunnantiloissa, jolloin tietoisuuden piiriin voi tulla myös tajuttomina pidettyjä asioita.

Kehollisuus liittyy välittömimmin orgaanisiin tapahtumiin, joissa itsessään ei ole mitään symbolista tai käsitteellistä. Keholliset tapahtumat voivat tulla myös tajunnallisen ymmärtämisen kohteeksi, mutta niistä muodostettu käsitteellinen tulkinta ja tieto ovat kehollisuuden suhteen sekundääristä. Rauhalan mukaan kehon muistia on tutkittu esimerkiksi taiteessa ja liikunnassa. (Rauhala 2005, 38; 1989, 32, 41.) Holotrooppisissa kokemuksissa kehollisuudella ja orgaanisten tapahtumien tajunnallisella kokemisella on tärkeä rooli. Myös kehon muisti, erityisesti traumaattisten tapahtumien kohdalla, on hyödyllinen käsite Grofin viitekehystä ymmärrettäessä.

Situationaalisuus tarkoittaa ihmisen elämäntilannetta. Siihen liittyy kaikki, mihin ihminen voi olla suhteessa, eikä se siten rajoitu vain fyysiseen ympäristöön. Näin kaikki mitä ihminen ikinä kokee, tulee kokemusaktin johdosta ihmisen tilanteeseen. Situaatio on yksilöllinen, vaikka jokaisen tilanteessa on kaikille yhteisiä komponentteja. Situationaalisuus on tärkeä osa kaikkia olemuspuolia, ja sillä on aina jokin vaikutus tajuntaan ja kehollisuuteen. Se on ikään kuin pelitila, jossa ihmisen kokonaisuus kehkeytyy kehollisuuden ja tajunnallisuuden suhteutuessa vastavuoroisesti siihen. Situationaaliset suhteet eivät ainoastaan vaikuta meihin, vaan olemme näitä suhteita. On keinotekoisista erottaa ihminen tilanteestaan. Situationaalisuus tuo ymmärrettäväksi sen, että ihmisen kokonaisuuden äärirajana ei ole iho, sillä ihmistä ei voida käsittää ilman ympäröivää maailmaa. Ihmisen olemassaoloa voi tarkastella esimerkiksi jo hedelmöitymisestä lähtien. Hedelmöityneellä munasolulla on Rauhalan mukaan tila, mutta ei tajuntaa tai kehoa, vaikka molempien aihe on olemassa. Sikiön tilan prenataalisessa vaiheessa muodostaa pääosin äiti. Toisaalta ehdoton alkupiste se ei Rauhalan mielestä ole, sillä geenien polveutumisen historia ulottuu menneisyyden

hämärään. Lisäksi myös äidin menneisyys vaikuttaa hedelmöittyneen munasolun tilanteeseen. Jos uskotaan jälleensyntymisoppiin, pulmalliseksi tulee se, mistä alkuperää tulisi etsiä. (Rauhala 1989, 29, 37, 92–93; 1992a, 111; 2005, 39, 41, 135.) Holotrooppisten tajunnantilojen ja erityisesti niiden avulla koettujen perinataalisten ja transpersoonallisten kokemusten suhteen Rauhalan pohdinnat tilanteen alkupisteestä ovat tärkeitä, sillä näissä kokemuksissa saatetaan kokea muun muassa perinataalisen ajan, geneettisen kehityksen, sukuhistorian ja edellisten elämien kokemuksia (ks. liite 1 ja 2).

Tajunnan, kehon ja situationaalisuuden suhteen ykseys ja eriytyneisyys ovat tärkeitä luonnehtivia periaatteita. Tämä tarkoittaa sitä, että olemuspuolet ovat yhdessä, kietoutuneena erottamattomaksi kokonaisuudeksi. Esimerkiksi keho/mieli erottelu on ollut Rauhalan mukaan yksipuolinen ja huono lännessä verrattuna itämaisiin elämäntilanteisiin, joissa ihmisen kokonaisuuden eheys ja eri toimintojen koordinoituneisuus on perusnäkemys. Rauhalan näkemyksessä ihminen on lähtökohtaisesti redusoimaton kokonaisuus, mutta ei homogeeninen kokonaisuus, josta voidaan esimerkiksi tutkimusta helpottavista syistä erottaa edellä luetellut olemuspuolet. Eri olemuspuolet ”resonoivat” toisissaan tietyn tavoin. Esimerkiksi kun kehon tila muuttuu tilanteen muutoksen johdosta, on sillä seurauksia myös kokemuksen tasolla. (Rauhala 1989, 24, 46, 50–51, 62; 2005, 36, 65.)

### **3 Viitekehityksen konteksti**

#### **3.1 Transpersoonallinen psykologia**

##### **3.1.1 Transpersoonallinen psykologia**

Grof on transpersoonallisen psykologian yksi keulahahmoista ja perustajajäsenistä. Transpersoonallinen psykologia pyrkii valaisemaan useita ilmiöitä ja käsitteitä, jotka ovat muuten sivuutettu nykyisten psykologien parissa. Se kattaa empiirisen tutkimuksen transpersoonallisesta prosessista, arvoista ja tiloista, ykseystajunnasta, meta-arvoista, huippukokemuksista, ekstaasista, mystisestä kokemuksesta, olemassaolosta, perusolemuksesta, onnesta, kunnioituksesta, ihmeestä, minuuden transsendenssista, hengestä, jokapäiväisen elämän pyhydestä, ykseydestä, kosmisesta tietoisuudesta, kosmisesta leikistä, yksilön ja lajin synergiasta, meditaation teoriasta ja käytännöistä, henkisistä poluista, myötätunnosta, transpersoonallisesta yhteistyöstä, transpersoonallisen oivaltamisesta ja aktualisoimisesta sekä näihin liittyvistä käsitteistä, kokemuksista ja toiminnista. (Wulff 1991, 612–613.) Myös kuolema ja kuolema-

kokemukset ovat usein transpersoonallisessa psykologiassa keskeisellä sijalla.<sup>31</sup> Rauhalan mukaan keskeisenä tavoitteena transpersoonallisessa psykologiassa on ihmisen henkisen kasvun kehittäminen, jossa tajunta ja siihen sisältyvien mahdollisuuksien paljastaminen ja käyttöönotto ovat tärkeässä roolissa. Transpersoonallisessa näkemyksessä ihminen voi syventää ja avartaa kokemustaan suuresti yli sekä ohi sen, mikä on tuttua arkikokemuksessa. Tällä nähdään olevan persoonaa rikastuttavia ja ylevöittäviä vaikutuksia. (Rauhala 1989, 69, 72.) Transpersoonallisen psykologian mielenkiinnon kohteisiin, jotka ovat tavallisesti olleet uskontopsykologien kohteena, on transpersoonallisen psykologian parissa pyritty soveltamaan mahdollisimman perusteellisia tieteellisiä metodeja. Useat transpersoonalliset ilmiöt liittyvät myös ei-uskonnollisiin aiheisiin, joten transpersoonallinen psykologia ja Grofin viitekehys ulottuvat uskontopsykologian ja uskonnollisuuden rajojen ulkopuolelle.<sup>32</sup> Jotkut alan edustajat, kuten Grof, pyrkivät yhdistämään hajanaisia psykologisia ja uskonnollisia käsitteistöjä ja muodostamaan synkretistisen ja kaiken kattavan näkemyksen todellisuudesta. (Wulff 1991, 612–614; Walsh & Vaughan 1993, 205.)

Grofin sanoin transpersoonallinen psykologia tutkii vakavissaan ja kunnioittaa koko ihmiskokemuksen laajuutta, sisällyttäen holotrooppiset tajunnantilat ja kaikki psyyken tasot. Tuloksena on kulttuurinen sensitiivisyys ja universaalimpi ymmärrys psyykestä. Grofin mukaan transpersoonallisen psykologian viitekehyksiä voidaan soveltaa jokaiseen ihmisryhmään missä tahansa historiallisessa vaiheessa. Transpersoonallinen psykologia kunnioittaa lisäksi henkisen ulottuvuuden olemassaoloa ja ihmisen tarvetta transsendenteihin kokemuksiin. (Grof 2000, 217.)

Transpersoonallinen psykologia voidaan nähdä kummunneen humanistisesta psykologiasta.<sup>33</sup> Humanistisen psykologian keulahahmo Abraham Maslow ja muutamat muut alan edustajat tulivat 1960-luvun loppupuolella tietoisiksi, että heidän tutkimuksensa oli viemässä perinteisen humanistisen kiinnostuksen ulkopuolelle,

<sup>31</sup> Rauhalan mukaan kuoleman tapahtumia pyritään kokemaan jo etukäteen, jotta sen biologinen aspekti menettäisi pelottavuutensa (Rauhala 1989, 70). Suhteessa Grofin viitekehykseen Rauhalan näkemys on suuntaa antava, mutta liian yksioikoinen, sillä kuoleman kokeminen liittyy usein myös syntymätraumaan ja henkiseen avautumiseen.

<sup>32</sup> Transpersoonalliset tieteenalat ja uskonto ovat selvästi toisistaan erillään mutta sisältävät useita päällekkäisiä kiinnostuksen kohteita (Walsh & Vaughan 1993, 205).

<sup>33</sup> Transpersoonallinen psykologia on nähty olevan psykologian neljäs aalto, edeltäjien ollessa behaviorismi, klassinen psykoanalyysi ja humanistinen psykologia. Uusi aalto on ilmaantunut aina edellisen osoittautuessa puutteelliseksi. (Wulff 1991, 612; Grof & Grof 2010, 2–3.) Tämä on toisaalta yksinkertaistava näkemys, sillä psykologisia koulukuntia on useita muitakin. Ja esimerkiksi humanistiset taipumukset ovat olleet uskontopsykologiassa näkyvillä jo sen alusta alkaen (Wulff 1991, 579).

kosmisten ja perimmäisten kysymysten äärelle. He alkoivat tiedostaa, etteivät olleet huomioineet psyyken henkistä ulottuvuutta. Tärkeässä asemassa humanistisen psykologian rajoitusten tiedostamiseen ja uuden oppialan muodostamiseen ovat olleet tutkimukset epätavallisista tajunnantiloista, erityisesti psykedeelitutkimukset ja Maslowin tutkimukset spontaaneista mystisistä kokemuksista eli huippukokemuksista. Grof pitää humanistista ja eksistentiaalista psykoterapiaa tärkeinä aloina, sillä ne toimivat siltana valtavirtapsykologiasta transpersoonalliseen psykologiaan. Myös Maslow pitää humanistista psykologiaa siirtymätieteenä ja valmisteluna vielä korkeammalle transpersoonalliselle muodolle. 1960-luvun lopulla Maslow, Grof ja muutama muu humanistisen psykologian edustajat tapasivat tarkoituksena muodostaa uusi psykologia, joka kunnioittaa ihmiskokemuksen täyttä kirjoa. Grofin ehdotus uuden psykologian nimestä hyväksyttiin, joten nimeksi tuli transpersoonallinen psykologia. (Grof & Grof 2010, 4–5; Grof 2009, 213–214; 1985, 176; Wulff 1991, 519, 612.)

Maslow piti ensimmäisen julkisen esityksen transpersoonallisesta psykologiasta vuonna 1967 (Wulff 1991, 612).<sup>34</sup> Transpersoonallinen psykologia on nykyään osa transpersoonallisia tieteenaloja, joihin sisältyy psykologian lisäksi esimerkiksi transpersoonallista psykiatria, antropologiaa, sosiologiaa ja ekologiaa. Tutkittavat ilmiöt sisältävät muun muassa transpersoonallisten kokemusten ja transpersoonallisen kehityksen syitä, vaikutuksia ja korrelaatioita kuten myös niiden pohjalta inspiroituneita aloja ja harjoitteita. Esimerkiksi transpersoonallinen antropologia on uskontotieteellisesti mielenkiintoinen ala, sillä se keskittyy transpersoonallisten ilmiöiden sekä tietoisuuden ja kulttuurin poikkikulttuuriseen tutkimukseen. (Walsh & Vaughan 1993, 203.)

Kaikissa yhteyksissä humanistista ja transpersoonallista psykologiaa ei eroteta toisistaan selkeästi. Humanistinen ja transpersoonallinen psykologia voidaankin nähdä laajoina kattokäsitteinä, joiden alaisuudessa on useita tutkimussuuntauksia, lähestymistapoja ja perspektiivejä, joita yhdistää tietyt asiat. (Caplan & al. 2003, 160; Walsh & Vaughan 1993, 199, 204; Wulff 1991, 519, 612–613; Rauhala 1989, 69.) Tämän vuoksi olisi

<sup>34</sup> Association of transpersonal psychology (ATP) perustettiin vuonna 1972. Sen toimintaan kuuluu muun muassa transpersoonallisen psykologian aikakausjulkaisun toimittaminen. Kansainvälinen ja tieteidenvälinen International transpersonal association (ITA) perustettiin vuonna 1977, Grofin aloitteesta. Sen jäsenistöön kuuluu muun muassa psykologeja, psykiatreja, antropologeja, psykoterapeutteja, fyysikkoja, biologeja, mytologeja, filosofeja, matemaatikkoja, taiteilijoita, henkisiä opettajia, kouluttajia, poliitikkoja ja ekonomieja. Vuonna 1975 perustettiin transpersoonallisen psykologian instituutti, joka keskittyy transpersoonalliseen koulutukseen, tutkimukseen ja terapiaan. Instituutin nimi on vuoden 2012 jälkeen Sofia university. (Grof & Grof 2010, 5; Grof 2012, 241.)



tarkempaa puhua humanistisista ja transpersoonallisista psykologioista, samoin kuin tieteen sijaan puhua tieteistä. Näitä "humanistisia perspektiivejä" yhdistää erityisesti sisäisen maailman subjektiivisen kokemuksen olennainen tärkeys (Wulff 1991, 519, 622).<sup>35</sup> Jos tutkimuksessa kiinnitetään huomiota lähemmin transpersoonallisiin ilmiöihin ja henkisyys, kyseisten ilmiöiden sisältyen myös teoreettiseen lähestymistapaan, on perspektiivi lähempänä transpersoonallista kuin humanistista psykologiaa (ks. Walsh & Vaughan 1993, 203). Jungin näkemykset rinnastuvat humanistisiin näkökulmiin ja Grofin viitekehykseen perustavanlaatuisilla tavoilla. Jungin mukaan psykologien ja ihmistutkijoiden tulee ottaa huomioon täysi ihmiskokemuksen skaala, sisällyttäen myös Jumalan kokemuksen. (Wulff 1991, 465–467.) Myös Ken Wilberin kehittämä integraaliteoria rinnastuu monin tavoin transpersoonallisen psykologian näkökulmiin ja Grofin viitekehykseen.

Uskonnolla ja henkisyydellä on transpersoonallisen psykologian mukaan tärkeä rooli itse-oivalluksen prosessissa ja siksi suhde aiheeseen on myönteinen.<sup>36</sup> Tiedot uskontojen muodot ovat tähän paremmin soveltuvia, jonka vuoksi saatetaan tehdä erotteluja, kuten aito-epäaito uskonnollisuus. (Wulff 1991, 622.) Grofin näkemys uskonnosta ja henkisyudesta esitellään tarkemmin luvussa 4.3.5. Hänen mukaan henkisyyden ja uskonnollisuuden sisällyttäminen psykologiaan on tärkeää, sillä valtavirran käsitteellisillä viitekehyksillä ei voida ymmärtää kunnolla esimerkiksi idän henkisiä filosofioita, mystisiä traditioita, meditaatiota tai alkuperäiskansojen traditioita. Kokonaisvaltaisen ja poikkikulttuurisesti pätevän psykologian täytyy hänen mukaansa sisällyttää viitekehykseen monia erikoisempia ihmismielen ilmiöitä, kuten mystisiä tajunnantiloja, kosmista tietoisuutta ja psykedeelisiä kokemuksia. Ennen ihmisten, joita kiinnostivat korkeammat psyyken tasot, täytyi kääntyä mystisten koulukuntien puoleen. Koska transpersoonallinen psykologia on integroinut tämän tietämyksen, voi Grofin mielestä sen kautta saada nykyään akateemisesti uskottavaa tietoa näistä tasoista. (Grof & Grof 2010, 5; Grof 1985, 134.)

Transpersoonallisesta psykologiasta puhuttaessa usein ajatellaan, että sen parissa tutkitaan lähinnä tajunnan ylimpiä tasoja, vaikka tiedostetaankin muiden tasojen

<sup>35</sup> Uskontopsykologian kentällä humanistiset ja transpersoonalliset psykologiat sijoittuvat "subjektiiviseen" lähestymistapaan, erotuksena "objektiivisesta" lähestymistavasta (Wulff 1991, 39).

<sup>36</sup> Uskontopsykologian kentällä uskonnosta ja sen määritelmistä on erilaisia näkemyksiä. Yhdessä ääripäässä uskontoa pidetään irrationaalisena ja haitallisena, toisessa se nähdään oleellisena lähteenä ihmisen potentiaalin täydessä ymmärtämisessä. (Wulff 1991, viii.)

olemassaolo (ks. Rauhala 1989, 71). Humanistisia psykologioita onkin kritisoitu siitä, että niiden parissa valikoidaan aineistoa jättäen ihmisyyden ja uskonnon varjopuolet näkyvistä ja transpersoonallista psykologiaa siitä, että se keskittyy transpersoonalliseen persoonan kustannuksella (Wulff 1991, 622; Walsh & Vaughan 1993, 204). Kuten Wulff kirjoittaa, mitä ei olla luultavasti täysin tajuttu on se, miten kompleksinen ja jopa ristiriitainen itse-aktualisoinnin prosessi voi olla (Wulff 1991, 625). Toisaalta Grofin viitekehykseen tämä kritiikki ei mielestäni sovellu sellaisenaan, sillä holotrooppisen prosessin kompleksisuus ja vaikeus on selkeästi esillä hänen viitekehyksessään, johtuen mahdollisesti hänen kokemuksestaan psykiatrina. Erityisesti perinataalinen psyyken taso avaa näkymiä ihmisyyden vaikeimmille ja haastavimmille puolille. Grof nimittää näkemystään "transsendentaaliseksi realismiksi", jossa korostuu kaikkien ihmisyyden puolien eli myös kipeiden ja pimeiden puolien kohtaaminen jumalallisten puolien lisäksi (Grof 1985, 194). Walsh ja Vaughan vastaavat edellä esitettyyn kritiikkiin siten, että transpersoonallinen näkökulma ei sulje persoonallisuuden muiden puolien tutkimista pois, vaan asettaa persoonan laajempaan, transpersoonalliseen kontekstiin (Walsh & Vaughan 1993, 204).

### **3.1.2 Transpersoonallinen psykologia osana uutta paradigmaa**

Transpersoonallinen psykologia eroaa aikaisemmasta tieteellisestä tutkimuksesta siten, että se pyrkii integroimaan länsimaisen psykologian henkisyteen, kehittämällä uutta tieteellisen ymmärtämisen paradigmaa (Wulff 1991, 613; Rauhala 1989, 69). Grofin sanoin uudessa paradigmassa pyritään yhdistämään muinaista viisautta ja modernia tiedettä, erityisesti idän henkisyttä ja lännen pragmaattisuutta (Grof 1985, 16). Oppialaa kuvaa monitieteinen luonne ja sen päämääränä on ihmisen ja todellisuuden holistinen ymmärtäminen (Wulff 1991, 613–614). Rauhala näkee kehityksen myönteisenä, sillä itämaisia psykologisia järjestelmiä lähenevät ajattelutavat ja tutkimusmenetelmät humanistisissa ja transpersoonallisissa psykologiassa mahdollistavat hänen mukaansa useiden ilmiöiden ymmärtämisen aidolla tavalla (Rauhala 1992b, 37, 123). Rauhala esittää lisäksi, että ihmistutkimuksessa monitieteisyys ja holistinen ymmärrys ovat välttämättömiä lähtökohtia (Rauhala 1994, 11).

Grofin käyttämässä diskurssissa toistuu jatkuvasti vastakkainasettelu lännen "materialistisen tieteen" ja edustamansa uuden paradigman välillä. Diskurssissa uusi paradigma nähdään tulevaisuuden tieteenä, joka sisältää toisaalta uusimman tieteellisen tiedon mutta kuuluu samalla ikivanhan tietämyksen jatkumoon (ks. Grof &

Grof 2010, 53–55). Uudesta paradigmasta käsin vanha paradigma, jolla Grof viittaa erityisesti luonnontieteellisessä tutkimuksessa sovellettuun mekanistis-materialistiseen näkemykseen, näyttäytyy monin tavoin epäpätevältä (Grof 1985, 17–18).<sup>37</sup> Materialistisen tiedekäsityksen kritisointi ihmistieteellisessä tutkimuksessa on yksi monista asioista, jotka yhdistävät Rauhalan ja Grofin ajattelua.<sup>38</sup> Rauhalan käsittein kritiikin kohde on "materialismi sen eri muodoissaan", "tieteellistä ajattelua dominoiva fysikalismi ja biologismi" ja "kapea-alainen luonnontieteellis-tekninen näkemys" (Rauhala 2005, 11; Puhakainen 2000, 75, 88). Myös Jungin mukaan materialistinen hypoteesi tulee jättää ihmismielen tutkimuksessa sivuun, sillä se on liian jyrkkä ja ylimielinen suhteessa kokemukseen. Hänen mukaan tulee tutkia avoimin mielin, jolloin psyyke on parempi käsittää uniikkina ja pelkistymättömänä ilmiönä. (Wulff 1991, 421.)

Nykyistä tilaa tulee Rauhalan mukaan vastustaa, sillä materialistisella näkökulmalla on tällä hetkellä tutkimuksellinen ylivalta. Hän näkeekin humanistisen ja transpersoonallisen psykologian tärkeänä vastavoimana materialistiselle näkemykselle. (Puhakainen 2000, 96.) Grofin mukaan paradigma vaikuttaa vahvasti yksilöihin ja yhteiskuntaan, ja siinä suhteessa materialistinen paradigma on epäinhimillinen (Grof 1985, 26–27). Rauhalan mukaan materialismi eri muodoissaan aiheuttaa henkistä pahoinvointia ja edesauttaa psyykkisten häiriöiden syntymistä (Puhakainen 2000, 75). Wulffin sanoin mekanististen tai determinististen teorioiden sijaan humanistinen psykologia tarjoaa ylevän näkemyksen ihmismahdollisuuksista, jotka ovat samalla tuttuja ja inspiroivia (Wulff 1991, 622). Rauhala visioi, että järjen aikakausi filosofiassa on vähitellen asettumassa omiin rajoihinsa. Hänen mukaan uusi filosofinen aikakausi on sarastamassa, jossa ihmisen henkisyys kaikessa rikkaudessaan huomioidaan (Puhakainen 2000, 148). Grofin mukaan tällä hetkellä länsimaisen tieteen parissa on menossa paradigman vaihdos. Hänen mukaan nykyään on entistä helpompi kuvitella, että transpersoonallinen psykologia tulisi akateemisten piirien hyväksytyksi tulevaisuudessa. (Grof 2012, 7, 25.)

Grofia on rohkaissut se, että hänen tutkimuksistaan kummunneet havainnot ja tietoisuuden kartat ovat yhteensopivia ja päällekkäisiä muiden jo olemassa olevien

<sup>37</sup> Kuten tässä tutkimuksessa tulee ilmi, vastakkainasettelu Grofin viitekehyksen ja humanistisen tutkimuksen välillä ei ole yhtä jyrkkä.

<sup>38</sup> Kumpikaan ajattelija ei halua kieltää mekanistisen paradigman hyödyllisyyttä useissa asioissa, mutta ainoana todellisuuden mittapuuna se on ongelmallinen. Ihmisydestä se valaisee vain pienen osan. Ihmismieltä ei voida heidän mukaan redusoida eksaktien tieteiden selityksiin. (Grof 1985, 71, 74; Rauhala 2005, 11, 32, 69.)

mallien kanssa, jotka eivät käytä apunaan psykedeelejä vaan esimerkiksi voimakkaita ei-farmakologisia tekniikoita tajunnan muuntamiseen. Grof mainitsee esimerkiksi C.G. Jungin ja analyyttisen psykologian, Roberto Assagiolin psykosynteesin, Abraham Maslowin tutkimukset huippukokemuksista, Ken Wilberin filosofisen synteesin sekä useat uskonnolliset ja mystiset koulukunnat eri kulttuureissa ja eri aikoina. LSD-tutkimukset ovat varmentaneet esimerkiksi useita Jungin havaintoja, kuten arkkityyppisten ja kollektiivisten kokemusten olemassaoloa.<sup>39</sup> Lisäksi Grofin mukaan useat eri tieteenalat ovat horjuttaneet psykedeelisen tutkimuksen tavoin materialistista ajattelua tieteessä.<sup>40</sup> (Grof 2009, xxix, 32.)

Ken Wilber on Grofin tavoin uuden paradigman edustaja ja sellaisen rakentaja. Myös hän korostaa uuden paradigman tarpeellisuutta. Wilberin mukaan olemme ainakin nähneet huonot seuraamukset siitä, jos tiedonhankinta perustuu vain luonnontieteelliseen diskurssiin. Wilber on kehittänyt epistemologisen mallin, jota myös useat transpersoonalliset tutkijat hyödyntävät. Siinä erotetaan toisistaan ”kolme tiedon silmää”, jotka kohdistuvat materiaaliseen, mentaaliseen ja transsendenttiin todellisuuteen. Näin Wilber haluaa tehdä oikeutta ihmisyyden täydelle kirjolle, sisällyttäen myös jumalalliset mahdollisuutemme. Näkökulma eroaa useista oppialoista, jotka perustuvat vain yhdelle epistemologialle. (Wilber 2011, 16, 52, 75; Walsh & Vaughan 1993, 204–205.) Mielestäni Wilberin epistemologinen malli on helposti yhteen sovitettavissa Grofin viitekehyksen kanssa.

### 3.1.3 Transpersoonallisen psykologian ihmiskäsitys

Transpersoonallisen psykologian ihmiskäsitys on valtavirtaiseen tutkimukseen verrattuna poikkeava. Freudin näkemyksestä se eroaa huomattavasti lähestyen ihmistä humanistisen psykologian tavoin ihmisen mahdollisuuksien ja potentiaalien, ei psykopatologisten analyysien kautta. Se on myös melko lähellä esimerkiksi Jungin näkemyksiä. (Rauhala 1989, 72; Grof & Grof 2010, 2–3; Grof 1985, 174.) Rauhala pukee asian sanoiksi siten,

<sup>39</sup> Myös Wulffin mukaan Grofin havainnot epätavallisista tajunnantiloista ovat tärkeimpiä empiirisiä aineistoja Jungin hypoteesien tueksi kollektiivisen alitajunnan ja arkkityyppisen dynamiikan olemassaolon puolesta. Myös esimerkiksi Claudio Naranjon harmaniilitutkimukset tukevat Jungin hypoteeseja. Hänen tutkimissaan kokemuksissa esiintyi huomattava määrä jungilaisia arkkityyppisiä kuvia, joiden terapeutin hyöty on samankaltainen Jungin kuvaaman ilmiön kanssa. (Wulff 1991, 457–458.)

<sup>40</sup> Näistä Grof nimeää kvanttifysiikan filosofisia sovellutuksia, David Bohmin holomovement-teorian, Karl Pribramin holografisen teorian aivoista, Ilya Prigoginesin teorian dissipatiivisista rakenteista, Rupert Sheldraken teorian morfogeneettisistä kentistä, Gregory Batesonin synteesin eri systeemitteorioista ja tieteenaloista, Ervin Laszlon teorian PSI-kentästä ja Ken Wilberin tieteenalojen ja perenniaalisen filosofian synteesin (Grof 2009, xxix).

että transpersoonallisen psykologian ihmiskäsitykseen sisältyy tavallisesti kuolemattomuuden edellyttäminen. Intialaisten traditioiden mukaisesti sielu ei ole jyrkästi aivosidonnaisesta tajunnasta erottuvaa, vaan kuuluu intiimisti inhimilliseen elämään. Esimerkiksi meditaatiolla vahvistetaan “jumalallisuutta” joka on jo kaikissa. (Rauhala 1989, 69–70.) Rauhalan kielenkäyttö sielun kuolemattomuudesta on hieman harhaanjohtava, mutta tällä hän näyttää viittaavan transpersoonallisessa psykologiassa ja Grofin viitekehyksessä oleviin ontologisiin sitoumuksiin, jotka ovat samankaltaisia sielun kuolemattomuutta puolustavien näkemysten kanssa. Näkisin, että tämä liittyy erityisesti transsendentin todellisuuden ontologiseen asemaan, sillä transpersoonallisen psykologian mukaan transsendentti todellisuus yhdistää kaikki ilmiöt toisiinsa ollen samalla niiden taustalla (Walsh & Vaughan 1993, 201). Rauhalan mukaan tieteellinen länsimainen ajattelu ei halua kytkeä esimerkiksi meditaation psykologiaan mitään tuonpuoleista eli transsendenttista, ihmisen psykofyysisen olemassaolon ylittävää itämaisten käsitysten tapaan (Rauhala 1992b, 37).

Grof kirjoittaa ihmiskäsityksen olevan hänen viitekehyksessään paradoksaalinen. Ihmistä voidaan kuvata biologisena ajattelevana koneena, joka koostuu materiaasta, kuten kudoksista ja soluista. Tämä materialistinen näkökulma on tuttu esimerkiksi luonnontieteiden parista, mutta se on Grofin mukaan vain osatotuus. Sillä holotrooppisissa tajunnantiloissa ihminen kykenee ylittämään ajan, paikan sekä oman kehollisuutensa asettamat rajat ja yhdistymään rajattomaan tietoisuuden verkostoon. Tästä näkökulmasta ihmisluonto näyttäytyy syvimmillään olevan jumalallinen, ei eläimellinen. Ihmiskäsityksen kaksi toisiaan täydentävää puolta ilmenevät hylotrooppisessa ja holotrooppisessa tajunnantilassa. (Grof & Grof 2010, 158; Grof 2000, 300.) Rauhalan mukaan epäselväksi useissa transpersoonallisissa psyyken esityksissä jää se, mitä se kosminen todellisuus on perusluonteeltaan, johon ihminen tajunnallisuudessaan suhteutuu (Rauhala 1989, 70). Grof antaa yksiselitteisen vastauksen: psyyke on kokonaisuudessaan yhteismitallinen koko universumin ja olemassaolon kanssa. Hänen mukaan ihmistajunta on sekä osa että osallinen laajemmassa universaalissa kosmisessa tietoisuuden kentässä, joka läpäisee kaiken olemassaolon. Ihmisenäkemyksessään Grof korostaa lisäksi humanistisen psykologian tavoin holistisuutta sekä mielen ja kehon ykseyttä. Tämä näkyy esimerkiksi hänen soveltamassaan bioenergeettisessä mallissa ihmisen terveyteen. Ihmistä tutkiessa ja autettaessa tulee Grofin mukaan ottaa huomioon useita konteksteja, lyhyesti ilmaistuna henkilön sisäinen dynamiikka ja ulkoisen maailman elementit. Myös erilaiset häiriöt tulee

nähdä moniulotteisina, sillä niihin liittyy useita, toisiinsa redusoimattomia tekijöitä, kuten biokemiallisia, psykologisia, filosofisia ja henkisiä ulottuvuuksia. (Grof 1985, 92, 184, 325, 379–380; 2000, xi.)

## 3.2 Grofin viitekehysten muotoutuminen

### 3.2.1 Grofin käyttämät menetelmät ja viitekehysten empiirinen perusta

Grof on tutustunut LSD:n psykiatriseen käyttöön vuonna 1955, jonka jälkeen hän on toteuttanut henkilökohtaisesti yli 4000 psykedeelistä istuntoa. Lisäksi hän on analysoinut huomattavan määrän muiden tutkijoiden suorittamia istuntoja. Tšekkoslovakiassa Grof oli vuosien 1955–1967 välillä mukana useassa laajassa tutkimushankkeessa ja ainakin kahden hankkeen tutkimusjohtajana. Hankkeisiin sisältyi esimerkiksi erilaisten psykedeelien vertailevaa tutkimusta sekä pioneiritutkimusta LSD:n ja LSD-psykoterapian parissa. Yhdysvalloissa Grof teki tutkimusta vuosien 1967–1973 aikana, jolloin hän oli mukana ainakin yhdessä pitkäaikaisessa LSD-psykoterapiaan keskittyvässä tutkimuksessa.<sup>41</sup> Suurin osa tutkimusten koehenkilöistä on ollut potilaita hyvin vaihtelevin häiriöin, joihin sisältyy esimerkiksi vakavia psykoneurooseja, psykosomaattisia häiriöitä, rajatilapsykooseja, terminaalivaiheessa olevia syöpäpotilaita, skitsofrenian erilaisia muotoja, seksuaalisia häiriöitä, alkoholismia ja huumeriippuvuuksia. Mukana on ollut myös terveitä vapaaehtoisia erilaisin motivaatioin, kuten psykiatreja, psykologeja, opiskelijoita, hoitajia, maalareita, kuvanveistäjiä, muusikkoja, pappeja, teologeja, filosofi ja tieteilijöitä eri aloilta. Grof korostaa, että hänelle tarjoutunut mahdollisuus antaa LSD:tä useille erilaisille henkilöille erilaisissa ympäristöissä ja mielentiloissa on tehnyt hänestä tietoisien LSD-kokemuksen sisällöstä, kompleksisuudesta ja vaihtelevuudesta. Tämä on auttanut muodostamaan ajatukset LSD:n vaikutuksesta, kehittämään yleistä teoriaa LSD-psykoterapiasta sekä ihmisen alitajunnasta.<sup>42</sup> (Grof 2009, ix, xvii, xxvi, 15, 17–18, 20, 23–24.)

<sup>41</sup> Teoksessa *LSD – Doorway to the numinous* (2009) Grof mainitsee olleensa mukana seuraavissa tutkimuksissa. Tšekkoslovakiassa: vuonna 1955 hän oli mukana George Roubicekin pioneiritutkimuksessa, jossa hän havainnoi ja haastatteli muutamia tutkimukseen osallistuneita henkilöitä. Vuonna 1956 hän oli mukana moniulotteisessa erilaisia psykedeelisiä vertailevassa tutkimuksessa, jossa terveille vapaaehtoisille annettiin muun muassa LSD:tä, meskaliinia, psilosybiiniä, dimetyyli- ja dietyylitryptamiinia, adrenokromia ja adrenolutiinia. Myöhemmin hän oli mukana laajassa, erilaisista psykogeneettisistä häiriöistä kärsivien 72 potilaan tutkimuksessa, jossa tutkittiin erityisesti psykodynaamisia hypoteeseja. Tämän jälkeen toteutettiin laaja psykogeneettisistä häiriöistä kärsivien 52 potilaan LSD-psykoterapeuttinen tutkimus. Yhdysvalloissa Grof mainitsee olleensa mukana pitkäaikaisessa LSD-psykoterapiaan keskittyvässä tutkimuksessa. (Grof 2009, ix, 15, 17–18, 20, 23.)

<sup>42</sup> Vuosien aikana Grofin psykiatrisen ja psykedeelisen tutkimuksen pääfokukset ovat olleet skitsofrenian tutkimus, opetukselliset tarkoitukset, taiteen ja uskonnon syvällisempi ymmärtäminen, persoonallisuuden diagnosointi, emotionaalisten häiriöiden terapia sekä kuoleman kokemisen muuttaminen (Grof 2009, 24.)

Tsekkoslovakiassa toteutettujen tutkimusten aikana Grof kehitti LSD-psykoterapian metodologiaa ja loi mallin LSD-istuntojen terapeuttisista jaksoista, *psykolyttisesta terapiasta*<sup>43,44</sup>. Siinä potilas saa normaalin psykoterapian lisäksi toistuvasti LSD:llä avustettua terapiaa. Optimaalinen annos LSD:tä pyritään saavuttamaan muutamien kriteerien mukaan (normaalisti 100–200 µg). Istuntoja voi olla kymmenistä jopa satoihin. Toistuvat istunnot ovat Grofin mukaan yksittäiseen istuntoon verrattuna hyödyllisempiä, sillä ne mahdollistavat asteittaisen etenemisen alitajunnan syvempiin osiin, jolloin ennen pitkää päästään käsiksi erilaisten häiriöiden varsinaisiin syihin. Psykolyttisista istunnoista tehdyt havainnot ovat Grofin viitekehyksen varsinaisen pohja. Yhdysvalloissa terapeuttinen strategia, *psykedeelinen terapia*, erosi psykolyttisista istunnoista. Siellä tavoitteena oli saada aikaan syvä uskonnollinen ja mystinen kokemus huomattavan isolla annoksella (300–500µg), sillä kliininen aineisto oli osoittanut mystisen kokemuksen mahdollistavan ainutlaatuisia terapeuttista potentiaalia. Verrattuna psykolyttiseen terapiaan, psykedeelisessä terapiassa ohittuu usein psykodynaamisen tason konfliktit kokemuksen vahvuuden vuoksi. Psykedeelisessä terapiassa istuntoja tarvitaan huomattavasti vähemmän kuin psykolyttisessä. (Grof 2009, 18–19, 23, 96.)

LSD-psykoterapia on tärkein menetelmä Grofin viitekehyksen takana. Hän on vakuuttunut, että LSD-istunnoista tehdyillä havainnoilla on tärkeä teoreettinen merkitys. LSD-tutkimukset ovat osoittaneet esimerkiksi epätavallisten tajunnantilojen merkittävän terapeuttisen potentiaalin. LSD toimii Grofin havaintojen mukaan suhteellisen epäspesifinä mielen katalyyttinä, joka tuo syvän alitajunnan sisältöjä tietoiseen käsittelyyn. Sen avulla on mahdollista tutkia kokemusta ja käyttäytymistä ohjailevia psykologisia taustamekanismeja huomattavasti syvemältä, kuin millään valtavirtapsykologian ja -psykiatrian metodilla.<sup>45</sup> Psykedeeliset kokemukset

<sup>43</sup> Psykolyttinen terapia- käsitteen kehitti Ronald Sandison (Grof 2009, 19).

<sup>44</sup> Grofin teorit ovat vaikuttaneet myös nykyisiin psykedeeliterapian metodeihin (Gasser & al. 2007, 18; Grof 2009, 245).

<sup>45</sup> Tämän tutkimuksen puitteissa ei ole mahdollista käsitellä yksityiskohtaisesti LSD:tä ja sen mahdollista heuristista arvoa ihmismielen tutkimiselle. Grof on itse tästä vakuuttunut ja hän esittää useita perusteluja näkemyksensä puolesta. Tyypillisten vaikutusten etsiminen on ollut tärkeä osa LSD-kokemusten analyysia ja tulokset ovat Grofin mukaan olleet yllättävät. Tiivistettynä, LSD ei tuottanut ainuttakaan jokaisella toistuvaa reaktiota ja toisaalta ei ole juuri mitään emotionaalista, psykosomaattista tai hahmottamiseen liittyvää ilmentymää, jota ei olisi havaittu istuntojen aikana. Kokemuksen sisältö ja voimakkuus ovat ennalta määrittelemättömiä ja näyttävät liittyvän enemmän psykologisiin tekijöihin, kuin annostukseen. Istuntojen sisällön äärimmäinen monimuotoisuus eri ihmisillä täydentyy yhtä hämmästyttävällä vaihtelulla saman henkilön eri istuntojen kohdalla. Grofin mukaan havainnot puhuvat sen puolesta, että LSD ei tuota yksinkertaisia kemiallisia ja fysiologisia vaikutuksia, vaan toimii alitajunnan katalyyttinä. (Grof 2009, 25, 27.)

kokonaisuudessaan sisältävät Grofin mukaan ihmiskokemuksen mahdollisuuksien koko kirjon, joten tutkimusten avulla on ollut mahdollista kartoittaa psyyken syviä sopukoita. Kokemusten aikana esiintyy esimerkiksi ei-psykedeelisten tekniikoiden ja tapahtumien, kuten alkuperäiskansojen seremonioiden, henkisten ja uskonnollisten harjoitteiden, kokemuksellisten psykoterapioiden, biologisten kriisien, kuolemanrajakokemusten ja parapsykologisen tutkimuksen parissa kohdattavia ilmiöitä.<sup>46</sup> Se että LSD:n avulla on mahdollista tuoda esiin mielessä muuten näkymättömiä ilmiöitä ja prosesseja intensiivisesti ja selkeästi, vieläpä kontrolloidussa tieteellisessä kontekstissa, tekee siitä ainutlaatuisen työkalun systemaattiseen mielen tutkimiseen. LSD on lisäksi laajentanut psykoterapiaa myös kaikista vaikeimpiin potilaisiin. Vuosikymmenien aikana Grofin arvostus ja kunnioitus psykedeelejä ja niiden huomattavaa terapeutista potentiaalia kohtaan on vain kasvanut. Hän korostaa, että psykedeeelit ovat voimakkaita työkaluja, joita voidaan käyttää taitavasti, taitamattomasti ja jopa tuhoisasti. Hänen mukaan tieteellisessä kontekstissa oikealla tavalla toteutettuna psykedeealien hyödyntäminen on turvallista. Istuntojen tulos riippuu oleellisesti *sisäisistä ja ulkoisista puitteista* (engl. set & setting)<sup>47</sup>. (Grof 2009, xxii, xxv–xxvi, 32; 1985, 30; Grof & Grof 2010, xii, 4.) Lethebyn mukaan psykedeeelit ovat merkittäviä aineita, joita on ylistetty mielentutkimuksen korvaamattomiksi episteemiseksi työkaluiksi, ennennäkemättömiksi psykoterapeuttisiksi välineiksi, ainutlaatuisiksi lähteiksi psykoosin ja uskonnon luonteen ymmärtämiseksi sekä ihmiskunnan keinoiksi selviytyä ja kukoistaa (Letheby 2015, 1).

Psykedeeelitutkimus lakkautettiin lähes maailmanlaajuisesti 1970-luvulle tultaessa, Grofin mukaan ilman tieteellisiä perusteita. LSD-tutkimusten loputtua Grof kehitti vuonna 1976 Kaliforniassa sijaitsevassa Esalen instituutissa vaimonsa kanssa *holotrooppisen hengitystyöskentelyn* (engl. holotropic breathwork), voimakkaan ei-farmakologisen "itsetutkiskelun ja psykoterapian" menetelmän. Grof järjestää edelleen hengitystyöskentelyyn liittyviä istuntoja, seminaareja ja webinaareja. Holotrooppinen hengitystyöskentely eroaa huomattavasti tavallisesta psykoterapiasta muistuttaen

<sup>46</sup> Myös Winkelmanin mukaan psykedeeleillä ja ilman psykedeelejä muunnetuilla tajunnantiloilla on samankaltainen vaikutus hermostoon, kokemuksen sisältöön ja terapeutisiin vaikutuksiin (Winkelman, 1995, 11–12, 39). Huston Smithin mukaan huumeilla tuotettuja kokemuksia ei voida erottaa fenomenologisesti luontaisesti ilmenevistä kokemuksista (Wulff 1991, 85). Lethebyn mukaan ilman psykedeelejä tuotetut mystiset kokemukset, esiintyen esimerkiksi erilaisten tekniikoiden avulla tai kuolemanrajakokemuksissa, vertautuvat osittain myönteisten vaikutusten suhteen psykedeeleihin. On olemassa aineistoa sen puolesta, että psykedeelisillä ja meditatiivisilla tiloilla on yhteyksiä toisiinsa esimerkiksi kokemusten fenomenologian suhteen. Toki näiden vertailu on monitahoinen ongelma. (Letheby 2015, 14.)

<sup>47</sup> Sisäiset ja ulkoiset puitteet -käsitepari avataan luvussa 4.2.1.



lähemmin humanistisen psykologian kokemuksellisia terapiatekniikoita, joissa hyödynnetään tunteiden suoraa ilmaisua ja kehon kanssa työskentelyä. Humanistisen psykologian menetelmistä se eroaa siinä, että holotrooppisessa hengitystyöskentelyssä hyödynnetään lisäksi epätavallisten tajunnantilojen luontaista parantavaa potentiaalia. Holotrooppinen hengitystyöskentely yhdistelee muutamia yksinkertaisia keinoja: tehostettua hengitystä, elävöittävää musiikkia sekä bioenergeettisiä ja emotionaalisia tukoksia vapauttavaa kehotyöskentelyä. Tarkoituksena on saada hengittäjä holotrooppisiin tajunnantiloihin ja hyödyntämään näiden tilojen parantavaa ja muutosvoimaista kykyä. Holotrooppinen hengitystyöskentely aloittaa itseohjautuvan prosessin, jonka avulla on mahdollista päästä käsiksi henkilökohtaiseen alitajuntaan sekä perinataaliselle ja transpersoonalliselle psyyken tasoille. Menetelmän vaikutukset rinnastuvat Grofin mukaan LSD-psykoterapiaan kokemusten sisällöllisen rikkauden ja vaihtelevuuden sekä terapeuttisten vaikutusten suhteen. Menetelmä on kiinteästi yhteydessä Grofin viitekehykseen. (Grof & Grof 2010, xiii, 7, 29, 177; Grof 2009, 4–5.)

Holotrooppinen hengitystyöskentely on nykyään maailmanlaajuinen ja sen parissa työskentelee yli tuhat fasilitoijaa.<sup>48</sup> Tähän mennessä holotrooppisia hengitystyöskentelyistuntoja on järjestetty yli 35 000. Holotrooppista hengitystyöskentelyä on tehty lähinnä akateemisten puitteiden ulkopuolella, jolloin fokus on ollut itsetutkiskelussa ja henkilökohtaisessa kasvussa, ei niinkään terapiassa. Grof harmittelee, ettei hänelle ole tarjoutunut mahdollisuutta tutkia menetelmän terapeuttista potentiaalia systemaattisesti ja kliinisesti. Hänen mukaan LSD-tutkimuksiensa kaltainen systemaattinen tutkimusasetelma olisi ideaali myös holotrooppisen hengitystyöskentelyn tutkimiseen.<sup>49</sup> Holotrooppinen hengitystyöskentely ei ole pääasiallinen viitekehyksen perusta, eikä sitä ei ole tutkittu tieteellisesti tarpeeksi paljon. Toisaalta menetelmän kautta Grof on ollut jatkuvasti tekemisissä epätavallisten tajunnantilojen kanssa, jolloin hänen viitekehjensä on ollut käytännön koetuksella usean vuosikymmenen ajan. Grof korostaa, että tärkein asia viitekehjksen kehittymiselle ovat olleet lukuisat potilaat ja vapaaehtoiset, jotka ovat uskaltaneet lähteä LSD:n tai holotrooppisen

<sup>48</sup> Holotrooppiiseen hengitystyöskentelyyn liittyy muutamia järjestöjä: Grof transpersonal training (GTT) ja maailmanlaajuinen Association for HB international (AHBI) (Grof & Grof 2010, xix).

<sup>49</sup> Holotrooppisen hengitystyöskentelyn fasilitoijat ovat saaneet useissa tapauksissa jälkiseurantaraportteja ihmisiltä, joiden tila psykosomaattisten ja emotionaalisten häiriöiden kohdalla on muuttunut paremmaksi tai parantunut täysin. Muutokset ovat usein olleet siis pysyviä. Grof pitää holotrooppista hengitystyöskentelyä toteuttamiskelpoisena terapiamuotona ja toivoo että sen tehokkuutta voitaisiin varmentaa tulevaisuudessa hyvin suunnitellulla kliinisellä tutkimuksella, jolloin se voitaisiin oikeuttaa kliiniseksi työkaluksi. (Grof & Grof 2010, 126, 128.)

hengitystyöskentelyn avulla matkalle kohti psyyken ja todellisuuden tuntemattomia puolia. (Grof 2009, xv; 2012, 95; Grof & Grof 2010, xvi, xix, xxi, 125–126.)

### 3.2.2 Teoreettisen viitekehyksen muodostumisen vaiheista

Grofin käyttämät teoreettiset viitekehykset ovat käyneet vuosien aikana läpi perustavanlaatuisia muutoksia. Tämä ei ole ollut helppo prosessi, sillä hänellä on ollut paljon henkilökohtaisia vaikeuksia toistuvien anomaalisten havaintojen vuoksi. Lisäksi hän on joutunut tutkimaan ihmismielen kartoittamattomia alueita suhteellisessa eristyksessä suurimmasta osasta ammatillisia kollegoitaan.<sup>50</sup> Grof kirjoittaa piirtäneensä kartat uusista, tuntemattomista ja kartoittamattomista ihmismielen alueista, ollen ensimmäinen, joka ryhtyi työhön. (Grof 2009, xii, xxii, xxiv, 14.)

Tutkimustyön alkaessa Prahassa Grof kirjoittaa maailmankuvansa olleen perinteisen tieteellinen ja ihmispsykeen tutkimukseen hän on kokenut freudilaiset teoriat täysin riittäviksi.<sup>51</sup> LSD-tutkimusten alkuvaiheilla ei ollut kehittynyt vakaata metodologiaa, sillä LSD oli uusi, tuntematon, voimakas ja mahdollisesti lupaava aine. Näin tutkimukset etenivät jonkin aikaa yrityksen ja erehdyksen hengessä. Kokemuksen karttuessa osattiin ottaa huomioon yhä enemmän LSD-spesifejä puolia onnistuneen istunnon suorittamiseen.<sup>52</sup> LSD-tutkimuksen alkuaikaa määritti “psykoosimalli”, jossa LSD:n ajateltiin matkivan skitsofrenian oireita. Mallin pohjalla oli ajatus ja toive siitä, että LSD:n avulla olisi mahdollista löytää skitsofrenian biokemiallinen perusta. Tämä oli myös Grofin ensimmäinen viitekehys aloittaessaan omat tutkimukset Tsekkoslovakiassa. Lähestymistapa osoittautui niin Tsekkoslovakiassa kuin muualla maailmassa tehdyissä tutkimuksissa nopeasti huonoksi ja puutteelliseksi, sillä fenomenologista yhtäläisyyttä psykedeelisen kokemuksen ja skitsofrenian välille ei kyetty osoittamaan. (Grof 2009, 14–15, 20–21, 215.)

Psykoosimallista poiketen havainnot osoittivat kasvavissa määrin hyvin erilaisia

<sup>50</sup> Tutkimuskohde on vaikuttanut Grofin mukaan useista tutkijoista tieteellisesti epärelevantilta tai ylipäättään liian oudolta. Grofin mukaan Tsekkoslovakiassa oli vain kourallinen ennakkoluulottomia tutkijoita, Yhdysvalloissa tilanteen ollessa jo huomattavasti parempi. (Grof 2009, xii; 1985, xv.)

<sup>51</sup> Tähän aikaan hän oli epäluuloinen rankianilaisia käsitteitä kohtaan ja koki Jungin mielenkiintoisena, muttei täysin tosissaan otettavana “mytomaanikkona” (Grof 2009, 215). Myöhemmin molemmat psykologit ovat saaneet Grofin suosion.

<sup>52</sup> Tärkeäksi tekijäksi hahmottui nopeasti potilaan ja terapeutin välinen luottamus. Myös fyysisen kontaktin tärkeys, kokemuksellisten terapeuttiteknikoiden ja musiikin hyödyntäminen sekä täyden arvostuksen antaminen mystisten ja uskonnollisten kokemusten terapeuttiselle potentiaalille tulivat kokemuksen lisääntyessä selväksi. (Grof 2009, 20–21.)

reaktioita eri ihmisten altistuessa LSD:lle. Kokemukset näyttivät heijastelevan erityisesti henkilöiden persoonallisuuksien piirteitä. Toinen merkittävä huomio oli se, että LSD vaikutti myös hyvin erilaisesti saman ihmisen kohdalla peräkkäisissä istunnoissa. Havainnot alkoivat tuoda esiin kiinnostavia psykodynaamisia näkökulmia, joten Grof alkoi soveltaa niihin psykologisia käsitteitä. Nämä ajatukset ja havainnot olivat merkittävä virstanpylväs seuraavaan tutkimusvaiheeseen, jossa Grof käytti LSD:tä diagnostisena ja terapeuttisena työkaluna. Siirtyessään “psykoosimallista” seuraaviin viitekehyksiin, LSD avasi Grofin mukaan uusia näkymiä psykiatriaan, mutta myös luovuuteen ja uskonnon psykologiaan. Grof havaitsi esimerkiksi sen, että LSD tuotti melko samanlaisia uskonnollisia ja mystisiä kokemuksia kuin mistä monet pyhät tekstit kertovat. (Grof 2009, xii, 3, 15–17.)

Alustavia hypoteeseja testattiin tarkemmin myöhemmissä tutkimuksissa. Analyysi osoitti, että LSD toimii spesifisti henkilöiden persoonallisuuksien mukaan: se on voimakas katalyytti joka aktivoi materiaalia syvältä alitajunnasta, kokemuksen rakenteen ollessa jokseenkin unenkaltainen. Jos yhden henkilön kohdalla toteutettiin useita peräkkäisiä istuntoja, havaittiin istuntojen välillä selkeä jatkumo: istunnot etenivät asteittain syvemmälle henkilön alitajuntaan ja useiden istuntojen jälkeen tietyt kokemusrykelmät muuttuivat kompleksisiksi traumaattisten muistojen uudelleen kokemiseksi. Kun traumat oltiin uudelleeneletty ja integroitu, ne eivät enää palanneet myöhempiin istuntoihin. Havainnot osoittivat, että LSD voi olla psykoterapeuttisesti tärkeä työkalu. Näiden havaintojen pohjalta Grof kehitti mallin psykolyttisestä terapiasta. Tutkimusten edetessä Grofille tuli hiljalleen selväksi, että kaikki kokemukset eivät selittyneet ainoastaan psykodynaamisilla käsitteillä. (Grof 2009, 17–20, 22.)

Yhdysvalloissa työskennellessään Grofin kokemus karttui psykedeelisen terapian parissa. Siellä hän sai myös tarvittavan ajan runsaan aineistonsa analysointiin ja tulosten ensimmäisen kirjallisen version julkaisemiseen. Grof sai valmiiksi viitekehyksen, joka näytti kattavan suurimman osan erikoisimmista havainnoistaan. (Grof 2009, xii, xvii, 23.) Grof ei mainitse aineistossani, miten Yhdysvalloissa tehdyt tutkimukset tai holotrooppinen hengitystyöskentely ovat vaikuttaneet hänen muotoilemaan viitekehykseen. Luultavasti Yhdysvalloissa tehdyt tutkimukset ovat tuoneet lisävaloa erityisesti transpersoonallisiin kokemuksiin ja niiden terapeuttisiin vaikutuksiin, sillä tämä oli tutkimuksen tavoitteena. Koska viitekehyksen tärkeimmät elementit ovat muodostuneet ennen holotrooppisen hengitystyöskentelyn kehittämistä, näkisin että

vuosikymmenien kokemus holotrooppisesta hengitystyöskentelystä toimii viitekehysten testaajana tai varmentajana. Ainakin Grof pitää edelleen viitekehystään hyödyllisenä ja ajankohtaisena. Lisäksi hengitystyöskentely näyttää tuovan lisääaineistoa LSD:n katalyyttiseen luonteeseen eli siihen, että LSD:llä aikaansaadut kokemukset on mahdollista saavuttaa myös ilman LSD:tä.

Grof kuvaa luonnettaan melko konservatiiviseksi, jolloin sanoo kokeneensa huomattavaa epämukavuutta huomattessaan käyttämänsä teoreettiset mallit epäsoviviksi. Tekemiensä epätavallisten havaintojen vuoksi hän kirjoittaa kärsineensä pitkän ajan kestäneestä käsitteellisestä kaaoksesta ja tuskallisesta ohjenuorien puutteesta. Hän yritti selittää ja ymmärtää havaintojaan kovin vaivoin psykodynaamisilla käsitteillä mutta useiden vuosien jokapäiväinen transpersoonallisten kokemusten havainnointi haastoi tieteellistä uskomusjärjestelmää, maalaisjärkeä sekä pakotti viimein etsimään laajempaa teoreettista viitekehystä. Hänen oli pakko hyväksyä tieteellisen maailmankuvan riittämättömyys, luopua vanhoista malleista ja alkaa kirjata tarkasti kaikki hämmentävät ja kiistanalaiset huomiot tuomitsematta niitä.<sup>53</sup> Havaintojen pohjalta kehitetyn viitekehysten lisäksi Grof alkoi huomata myös lupaavia käsitteellisiä malleja vähemmän suosittujen psykoterapeuttisten koulukuntien sekä muinaisten ja itämaisten filosofioiden parista. (Grof 2009, xxiv, 215; 1985, xii, 33, 36–37.)

Tämän tutkimuksen keskeisin käsite, holotrooppinen tajunnantila, esiintyy vasta LSD-tutkimusten pohjalta vuonna 1975 julkaistun teoksen *LSD – Doorway to the numinous* (2009) jälkeen. Toisaalta viitekehysten perusajatukset, liitettiin niihin eksplisiittisesti holotrooppisen tajunnantilan käsitettä tai ei, ovat vuosikymmenien aikoina ilmestyneissä teoksissa hyvin samankaltaiset. Holotrooppisen tajunnantilan käsitteestä Grof kirjoittaa, että tunnistaessaan epätavallisten tajunnantilojen parantavan potentiaalin niin kokemuksellisten terapiamuotojen kuin psykedeelien kautta, hän oli ihmeissään, ettei psykiatrialla ollut tällaiselle teoreettisesti ja käytännöllisesti tärkeälle tajunnantilalle spesifiä kategoriaa ja käsitettä. Havainnoissa jatkuvasti tämänkaltaisia tajunnantiloja, Grof koki tarvetta erottaa ne mentaalisten häiriöiden ilmentymistä sekä yleiskäsitteestä muuntuneet tajunnantilat. Näin Grof ja hänen vaimonsa alkoivat kutsua kategoriaa holotrooppiseksi. (Grof & Grof 2010, 9.)

<sup>53</sup> Grof kuvaa tieteellisen koulutuksen uskomusjärjestelmää pakkopaitana, josta on saanut vapautettua itsensä (Grof 1985, xi).

## 4 Viitekehysten analyysi

### 4.1 Viitekehys kokonaisuudessaan

#### 4.1.1 Yleistä viitekehyksestä

Grofin kehittämä viitekehys jaottelee erilaisia psyyken tasoja ja tajunnantiloja. Viitekehys pohjaa pääasiassa hänen tekemiinsä tutkimuksiin epätavallisista tajunnantiloista ja siihen sisältyvät teoreettiset käsitteet ovat hänen kehittämiään. Samalla viitekehys yhdistää teoreettisia malleja länsimaisista psykoterapeuttisista koulukunnista sekä erilaisista henkisistä tai uskonnollisista traditioista. Viitekehyksessä esitetty ”sisävaruuden kartta” eli jaotellut psyyken tasot ovat psykodynaaminen, perinataalinen ja transpersoonallinen. Lisäksi joissain yhteyksissä Grof mainitsee aistikokemuksellisen tason, joka on tasoista pinnallisista ja psykologisesta mielessä vähiten tärkeä.<sup>54</sup> Vaikka Grof erottelee erilaisia psyyken tasoja, tiedostaa hän tämän jaotellun tietynasteisen keinotekoisuuden. Hän näkee psyyken moniulotteisena ja monitasoisena kokonaisuutena ilman sisäisiä jaotteluja ja selkeitä rajoja. Näin yksittäisten alueiden irrottaminen laajemmasta kontekstistaan on aina jokseenkin yksinkertaistavaa ja keinotekoisia, mutta tutkimuksellisesti hyödyllistä. Viitekehyksessä tarkastellaan ihmisen olemusta ja parantumisen mekanismeja epätavallisten tajunnantilojen tai tarkemmin holotrooppisten tajunnantilojen kautta. Holotrooppiset tajunnantilat ovat epätavallisten tajunnantilojen alakategoria, joilla on parantavaa, muutosvoimaista ja kokonaisvaltaistavaa potentiaalia. Holotrooppisten tajunnantilojen aikana tietoisuuden ja alitajunnan dynamiikka voi muuttua huomattavasti, jolloin on mahdollista kokea tavallisesti piilossa olevia alitajunnan puolia. Holotrooppisten tajunnantilojen fenomenologiaa ymmärrettäessä tarvitaan Grofin mukaan paljon kehittyneempiä lähestymistapoja, kuin viittauksia epätavallisiin biokemiallisiin tai biologisiin prosesseihin kehossa. Kattavan lähestymistavan tulee sisältää hänen mukaan transpersoonallista psykologiaa, mytologiaa, filosofiaa ja vertailevaa uskontotiedettä. (Grof & Grof 2010, 8–9, 181; Grof 2012, 126; 2009, xii, 32–33; 2000, 144; 1985, 92–93, 175.)

Grofin mielestä yksi malli ei kuvaa psyykettä kattavasti, sillä sen eri tasoilla on omat luonteenpiirteensä. Hänen mukaan nykyiset psykologiset koulukunnat eivät hahmota tietoisuuden koko kirjoa kaikessa laajuudessaan, vaan ovat kiinnostuneet vain tietyistä psyyken osasta, redusoiden muut tasot omaan näkökulmaansa. Tilalle tarvitaan laaja

<sup>54</sup> Grofin näkemyksessä toistuu ajatus alitajunnan syvyydestä, jossa psykodynaaminen taso on pinnalla, perinataalinen syvemmällä ja transpersoonallinen sen syvyyksissä. Myös Jung käyttää samankaltaista mielikuvaa: kollektiivinen alitajunta on syvemmällä, kuin henkilökohtainen alitajunta (Wulff 1991, 17).

integroiva teorettinen viitekehys, joka pohjaa tietoisuuden monitasoiseen luonteeseen. Havainnot epätavallisista tajunnantiloista ovat Grofin mukaan tuoneet yllättävää selkeyttä erilaisten koulukuntien näkemyksiin ja koulukuntien välisiin suhteisiin. Tämä on helpottanut teorioiden integraatiota ja laajan viitekehysten kehittämistä. Viitekehys sisältää ja integroi esimerkiksi Freudin, Kleinin, Adlerin, Rankin, Reichin, Ferenczin, Jungin ja ego-psykologian edustajien näkemyksiä ja antaa niille oman paikkansa kattavassa psyyken mallissa. Grofin mukaan länsimaiset psykoterapeuttiset viitekehukset eivät kata kaikkea holotrooppisissa tajunnantiloissa ilmenevää. Hyödyllisiä viitekehystyyppejä löytyy lisäksi henkisistä traditioista, joissa on kerätty vuosisatojen ja -tuhansien aikana syvällinen tieto tietoisuudesta ja psyykestä sekä muodostettu hienostuneita ja kehittyneitä psykologisia järjestelmiä. Tämänkaltaisia traditioita ovat esimerkiksi vedanta, joogan eri traditiot, shaivismi, buddhalaisuuden eri muodot, kuten vipassana-, zen-, ja vajrayanabuddhalaisuus, taolaisuus, suufilaisuus, kabbala ja alkemia. Grofin mukaan psykologisia koulukuntia ja henkisiä filosofioita yhdistelemällä on mahdollista hahmottaa kokonaiskuva psyykestä. (Grof 1985, 27, 131–132, 139, 142, 339; Grof & Grof 2010, 181.)

Grof mainitsee, että Wilber kehitti itsenäisesti saman idean: eri tasot tarvitsevat erilaiset selitysmallit (Grof 1985, 132). Myös Rauhalan mukaan erityisesti tieteelliselle toiminnalle välttämätön ennakkoehto on todellisuuden moninaisuuden tiedostaminen. Rauhala kirjoittaa lisäksi, että nykyään on täysin aiheellista edellyttää, että psykologiseen ja psykiatriseen yleissivistykseen Suomessakin kuuluisi alustava perehtyneisyys itämaisiiin psykologioihin. Näissä järjestelmissä on kehitelty vuosituhansien aikana psyykkis-henkisen kasvun ja somaattisen hyvinvoinnin edistämiseksi menetelmiä, jotka ovat osoittautuneet myös lännessä sovelluskelpoisiksi. Itämaisissa psykologioissa on Rauhalan mukaan kyseessä yleisinhimillisen kokemiskapasiteetin tutkimus ja hyödyntäminen.<sup>55</sup> (Rauhala 1992a, 10; 1983, 1.)

#### **4.1.2 Psyyken tasot: aistikokemuksellinen - psykodynaaminen - perinataalinen - transpersoonallinen**

<sup>55</sup> Oma perehtyneisyyteni erityisesti buddhalaisuuden eri traditioihin tukee Rauhalan ja Grofin väitettä kyseisten traditioiden keräämän tiedon laajuudesta ja syvyydestä. Se että länsimaaisessa filosofiassa ja psykologiassa idän järjestelmillä ei tunnu olevan suurta sijaa, vaikka järjestelmät ovat käsitelleet länsimaisen tieteen parissa käsiteltyjä aiheita vuosituhansien ajan, on mielestäni puute. Kuten Grof kirjoittaa, nykyisten länsimaisten psykologisten koulukuntien ja henkisten traditioiden näkemysten välillä on valtava kuilu, joka tulisi kuroa umpeen (Grof 1985, 139).

Holotrooppisia tajunnantiloja hyödyntävä itsetutkiskelu alkaa usein erilaisilla aistikokemuksilla. Näihin kokemuksiin liittyy vain harvoin tärkeitä emotionaalisia merkityksiä ja kytköksiä alitajuntaan. Kokemuksia esiintyy kaikilla aistialueilla, mutta visuaaliset ilmiöt ovat yleisimmät.<sup>56</sup> Tämän tason kokemuksia ovat esimerkiksi erilaiset geometriset, fraktaaliset tai arkkitehtuuriset kuviot, optiset illuusiot, kirkkaat värikontrastit, kaiken havaitseminen virtaavana, elottomien asioiden elollistuminen, fantastiset visiot ja kehokuvan muuttuminen. Myös synestesia eli aistien sekoittumista voi tapahtua. Toisinaan tapahtuu vain vähän aistillisia muutoksia, mutta ympäristö näyttäytyy emotionaalisesti erilaisena, esimerkiksi maagisena tai kutsuvana. Tämän tason ilmiöt ovat yleisiä erityisesti psykedeelisissä kokemuksissa, mutta niitä esiintyy myös ilman psykedeelisiä tuotetuissa holotrooppisissa tajunnantiloissa. (Grof 2009, 34–35, 40; 1985, 93, 95.)

Alitajunnan pintapuolisin taso on psykodynaaminen alitajunta, joka muodostuu syntymänjälkeisen elämän tapahtumista. Joissain yhteyksissä Grof viittaa siihen myös biografisena tai yksilöllisenä alitajuntana sekä freudilaisena vaiheena. Siihen liittyy tärkeitä muistoja, emotionaalisia ongelmia, ratkaisemattomia konflikteja sekä torjuttua materiaalia elämän eri vaiheista. Tapahtumia ei vain muistella tai rekonstruoida, vaan ne saatetaan elää uudelleen täydessä regressiossa alkuperäisten tunteiden, ajatusten, fyysisten tuntemusten ja aistikokemusten kautta. Regressiossa ilmenee usein yksityiskohtainen ja realistinen ympäristön representaatio. Syvä regressio on usein tunnistettavissa kehon asennoista, kehossa tapahtuvista muutoksista sekä ääntelystä. Regressio voi johtaa muistojen sijasta myös symboleihin tai fantasioihin, jotka liittyvä samaan teemaan. Myös fyysiset traumat, kuten sairaudet, onnettomuudet ja elämää uhkaavat tapahtumat tulevat uudelleenelettäviksi. Psykodynaamiset kokemukset voivat olla monitahoisia sisältäen esimerkiksi symbolisia naamioita, defensiivistä vääristelyä tai metaforisia viittauksia. (Grof & Grof 2010, 12, 15, 42, 68, 147–148; Grof, 2009, 44, 62; 1985, 98, 139.) Psykodynaamista tasoa Grof kuvailee muita tasoja vähemmän, sillä sen periaatteet ovat pääosin kuvattuna psykoanalyttisessa kirjallisuudessa, eivätkä Grofin havainnot ole niiden kanssa juurikaan ristiriidassa – niin kauan, kun kokemukset pysyvät syntymänjälkeisen elämän parissa.<sup>57</sup>

<sup>56</sup> Winkelman kirjoittaa psykedeelisistä kokemuksista samankaltaisesti, sillä hänen mukaansa muutoksia saatetaan kokea kaikilla aistialueilla, mutta näköalueella ne ovat tavallisesti yleisimmät (Winkelman, 1995, 36–37).

<sup>57</sup> Useimmat tämän tason kokemuksista voidaan tulkita ja ymmärtää psykodynaamisilla käsitteillä, jotka pohjautuvat freudilaisiin teorioihin. Monet freudilaiset oletukset ilmenevätkin poikkeuksellisen selkeästi,

Perinataalinen psyyken taso on tarkasteltavan viitekehyksen monitahoisin osa. Grof viittaa siihen myös rankianilais-reichiläis-eksistentiaalisena vaiheena. Perinataalisten kokemusten yleiset luonteenpiirteet ovat biologisen syntymän ongelmat, fyysinen kipu ja tuska, ikääntyminen, sairaudet sekä kuoleminen ja kuolema. Sen ytimessä ovat kokemukset syntymästä ja kuolemasta, teemojen sekoittuessa usein toisiinsa. Perinataalisissa kokemuksissa yhdistyy tyypillisesti yksilöllisen ja kollektiivisen alitajunnan elementtejä. Niihin liittyy läheisesti muistoja omasta sikiöajasta ja syntymästä, erityisesti syntymätraumasta. Samalla kokemuksissa esiintyy transpersoonallisia elementtejä, kuten evolutionäärisiä muistoja, tiettyjä jungilaisia arkkityyppejä, edellisten elämien muistoja tai visioita eskatologisista jumaluuksista, maailmoista ja arkkityyppisistä motiiveista, kuten maailmanlopusta tai pohjoismaisesta ragnarokista. Transpersoonalliset elementit tuovat perinataalisiin kokemuksiin usein uskonnollista ja mytologista sävyä. Kokemukset ovat tavallisesti kokonaisvaltaisia yhdistellen emotionaalisia, fyysisiä, eksistentiaalisia, filosofisia ja henkisiä puolia. Perinataalisia kokemuksia on paljon erilaisia, sekä miellyttäviä että epämiellyttäviä. Äärimmillään kokemukset voivat olla todella dramaattisia. Kokemusten aikana emotionaalinen ja fyysinen tuska voi saavuttaa niin poikkeuksellisen voimakkuuden, että se tulkitaan tavallisesti kuolemiseksi. Perinataaliset kokemukset kulminoituvat psykospirituaaliseen kuoleman ja uudelleensyntymän kokemukseen.<sup>58</sup> (Grof & Grof 2010, xiv; 2009, 97–98, 101–102; 2000, 29, 220; 1985, 98, 376.)

Perinataalisen tason kokemukset ovat usein kietoutuneet läheisesti syntymäprosessiin liittyvien ilmiöiden kanssa, jonka vuoksi Grof on antanut tasolle kyseisen nimen.<sup>59</sup> Tähän viittaavat niin ulkoiset havainnot kokijoiden reaktioista kuin kokemusten fenomenologia. Useissa kokemuksissa esiintyy tuntemuksia syntymäkamppailusta ja/tai synnyttämisestä ja monissa tapauksissa kokija kokee olevansa sikiö, uudelleeneläen biologisen

myös henkilöillä jotka eivät ole tietoisia psykoanalyysista ja sen premisseistä. Kyseiset havainnot voidaan siten nähdä todistusaineistona monille psykoanalyttisille oletuksille. Myös Alfred Adlerin ja Harry Sullivanin kehittämät käsitejärjestelmät voivat olla hyödyllisiä tämän tason kokemuksia ymmärrettäessä. (Grof 2009, 44–45; 1985, 96; Grof & Grof 2010, 12.)

<sup>58</sup> Perinataaliset kokemukset ovat Grofin mukaan tärkeä yksilöpsykologian ja transpersoonallisen psykologian, sekä psykologian ja henkisyyden kohtaamispaikka. Grofin mukaan perinataalisen tason kokemuksissa freudilaisesta viitekehyksestä tulee hyödytön, sillä alue on selkeästi klassisten freudilaisten tekniikoiden saavuttamattomissa, eikä ilmiötä ole kuvattu psykoanalyttisessa kirjallisuudessa. Otto Rankin ja Wilhelm Reichin teorit, eksistentiaalinen filosofia sekä jungilainen psykologia soveltuvat osittain tämän tason kokemuksiin. Joissain tapauksissa myös henkiset ja uskonnolliset järjestelmät, kuten samanistinen initiaatio, voivat tarjota kokemuksille sopivimman viitekehyksen. (Grof 1985, 139–140; 2009, 99, 101–102.)

<sup>59</sup> *Perinataaliset kokemukset* on Grofin luoma käsite (Grof 2012, 43)



syntymänsä vaiheita spesifien ja valokuvantarkkojen yksityiskohtien kanssa. Lisäksi kokemuksissa tapahtuvat fysiologiset muutokset ovat tyypillisiä syntymässä tapahtuvia ilmiöitä. Perinataalisissa kokemuksissa on ilmestynyt esimerkiksi mustelmia synnytyspihtien koskettamalle alueelle, sekä veripurkaumia ja ihon värin muutoksia napanuoran kuristamille kohdille. Grof painottaa, että perinataaliset kokemukset eivät redusoidu biologiseen syntymään, mutta syntymäprosessi on usein niiden tärkeä ydin. Kliinisen syntymän vaiheet antavat hänen mukaan hyödyllisen mallin perinataalisten kokemusten hahmottamiseen, jonka mukaan Grof jaottelee perinataaliset kokemukset neljään päämatriisiin (engl. basic perinatal matrices), eli BPM I-IV.<sup>60</sup> Malli on osoittautunut hänen mukaan teoreettisesti ja käytännöllisesti hyödylliseksi, sillä se auttaa hahmottamaan holotrooppisissa tajunnantiloissa koettuja perinataalisia ilmiöitä ja istuntojen jälkiseurausten dynamiikkaa. Kuhunkin ryhmittymään liittyy tyypillisesti tietynlaiset tunteet, fyysiset tuntemukset, symbolinen kuvakieli sekä biologiset, psykologiset, henkiset ja arkkityyppiset ilmentymät. Kuten holotrooppisissa kokemuksissa yleensä, myös perinataalisissa kokemuksissa on suuri ihmistenvälinen ja ihmisensisäinen vaihtelu, kokemusten ilmetessä erilaisin muodoin ja yhdistelmin. Perinataaliset matriisit ilmenevät harvoin kronologisessa järjestyksessä. (Grof & Grof 2010, 68; Grof 2012, 43–45; 2009, 98, 103, 152–153; 2000, 32; 1985, 99.)

Transpersoonallinen psyyken taso on laaja kattokäsite, joka sisältää hyvin monenlaisia ja toisistaan poikkeavia kokemuksia. Joissain yhteyksissä Grof kutsuu tätä tasoa myös historialliseksi ja kollektiiviseksi alitajunnaksi sekä jungilaiseksi vaiheeksi. Transpersoonalliset kokemukset voidaan määritellä *kokemuksiksi, joihin kuuluu tietoisuuden laajeneminen tavallisten egon ja kehon rajojen sekä normaalien ajan ja paikan rajoitusten ulkopuolelle*.<sup>61</sup> Grofin mukaan transpersoonalliset kokemukset ovat kokemuksellisia seikkailuja universumiin sen kokonaisuudessaan, jolloin transpersoonallisen psyyken tason kautta jokaisella ihmisellä on ainakin teoreettisesti kokemuksellinen pääsy mihin vain. Transpersoonallisissa kokemuksissa on tyypillisesti filosofinen, henkinen, mystinen ja mytologinen painotus. (Grof & Grof 2010, xiv; Grof 2012, 6; 2009, 158; 1985, 44, 127, 140.)

<sup>60</sup> Liite 1 esittää Grofin mallia perinataalisista matriiseista, jossa kuvataan yleisellä tasolla eri matriisien fenomenologiaa.

<sup>61</sup> Egon tavallisilla rajoilla viitataan ihmisen kokemukseen itsestään ruumiillisena, ja muusta todellisuudesta spatiaalisesti erillisenä, sekä ajallisesti jatkuvana yksilönä. Ajan ja paikan normaaleihin rajoituksiin kuuluu se, että ihminen kokee tavallisesti vain niitä asioita, jotka tapahtuvat tämänhetkisessä ajassa ja paikassa. Tavallisesti on siis mahdollista muistella menneitä asioita ja paikkoja sekä kuvitella tulevia, mutta ei kokea niitä suoraan. (Grof 2009, 157–158.)

Transpersoonallisten kokemusten tavanomaisiin luonteenpiirteisiin kuuluu se, että yksi tai useampi näistä rajoituksista [egon, ajan tai paikan rajoitukset] ylittyy. Joissain tapauksissa kokija kokee tavallisten egon rajojen heltyvän, jolloin tietoisuus ja itseymmärrys tuntuvat laajenevan, sisällyttävän ja kattavan muita yksilöitä tai ulkoisen maailman elementtejä. Toisissa tapauksissa kokijan oma identiteetti pysyy ennallaan, mutta se koetaan eri muodossa, ajassa, paikassa tai kontekstissa. Vielä toisissa tapauksissa kokijan identiteetti katoaa kokonaan ja hän identifioituu täysin toisen olennon tai entiteetin tietoisuuteen. Lopuksi, melko laajassa transpersoonallisten kokemusten kategoriassa kokijan tietoisuus kattaa elementtejä, joilla ei ole minkäänlaista jatkuvuutta tavallisen ego-identiteettinsä kanssa ja joita ei voida pitää kolmiulotteiseen maailmaan liittyvinä kokemuksina. (Grof 2009, 158.)

Koska transpersoonalliseen psyyken tasoon kuuluu laaja määrä erilaisia ilmiöitä, on Grofin mukaan vaikea löytää niille sopiva jaottelu sekä esittää yksinkertainen ja kattava järjestelmä kokemusten luokitteluun ja systemaattiseen kuvaukseen. Aihetta voi lähestyä hänen mukaan erilaisista näkökulmista.<sup>62</sup> Grof esittää teoksissa *LSD – doorway to numinous* (2009) ja *Psychology of the future* (2000) mahdollisen luokitteluperustelun, jonka pääperiaatteet tulivat ilmi yllä olevassa lainauksessa.<sup>63</sup> Se perustuu erotteluun siitä, kuuluvatko kokemuksen elementit (1) konsensustodellisuuteen eli objektiiviseen todellisuuteen vai (2) sen ulkopuolelle. Konsensustodellisuudella Grof viittaa kolmiulotteiseen ilmiömaailmaan, josta olemme tietoisia tavallisessa tajunnantilassa, jota kyetään tutkimaan luonnontieteellisin keinoin ja jota länsimainen teollistunut kulttuuri pitää ainoana todellisena. Hän jakaa konsensustodellisuuteen kuuluvat kokemukset kolmeen alakategoriaan, riippuen siitä laajeneeko tietoisuus ajallisesti, spatiaalisesti vai sisältääkö kokemus mikromaailman ilmiöitä. Nämä kokemukset sisältävät esimerkiksi kokemuksia erilaisista historiallisista tapahtumista ja evoluution eri vaiheista sekä identifioitumista esimerkiksi toisiin ihmisiin, eläimiin, kasveihin, maapalloon tai universumiin. Konsensustodellisuuden ulkopuolisiin kokemuksiin kuuluvat kokemukset maailmoista, ilmiöistä ja olennoista, joita länsimainen kulttuuri ei pidä tosina. Nämä kokemukset sisältävät esimerkiksi mytologisia ja arkkityyppisiä maailmoja, kommunikaatiota henkien, yli-inhimillisten entiteettien tai jumaluuksien kanssa sekä erilaisia ESP-kokemuksia. Teoksessa *Psychology of the future* (2000) Grofin esittämässä listassa on lisäksi yksi pääkategoria, (3) psykoidit (engl. psychoid) kokemukset.<sup>64</sup> Se sisältää tilanteet, joissa psyykensisäiset tapahtumat liittyvät mielekkäästi vastaaviin

<sup>62</sup> Ranklin esittää samanlaisen näkemyksen liittyen uskonnollisiin ja henkisiin kokemuksiin (Ranklin 2008, 93).

<sup>63</sup> Liite 2 esittää Grofin mallin transpersoonallisten kokemusten jaottelusta.

<sup>64</sup> Psykoidi on Hans Drieschin keksimä käsite ja myöhemmin Jungin omaksuma (Grof 2000, 63).

tapahtumiin konsensustodellisuudessa. Katteoria sisältää muun muassa kokemuksia synkronisiteetista, henkisestä parantamisesta, rituaalimagiasta, psykokinesiasta ja muista mieli-yli-materian ilmiöistä. Transpersoonalliset kokemukset eivät aina ilmene puhtaassa muodossa, vaan niissä saattaa sekoittua erilaisia elementtejä. Transpersoonalliset kokemukset ovat usein myös jatkumoa elämäkerrallisille ja perinataalisille kokemuksille.<sup>65</sup> (Grof 2009, 158, 160–161; 2000, 56–59, 62–63; 1985, 127.)

Grof viittaa usein Jungin käsitteeseen kollektiivisesta alitajunnasta kirjoittaessaan transpersoonallisesta ja perinataalisesta tasosta. Kollektiivinen alitajunta sisältää Grofin mukaan ihmiskunnan kulttuurisen perinnön kokonaisuudessaan. Hänen havaintojensa perusteella holotrooppisen kokemuksen sisältö ja symboliikka voi liittyä mihin tahansa historialliseen aikakauteen, maantieteelliseen sijaintiin, kulttuuriin, henkiseen traditioon tai mytologiaan riippumatta henkilön kulttuurisesta ja uskonnollisesta taustasta ja vaikka siitä ei olisi kokijalla tietoa etukäteen. Jung osoitti saman asian tutkimiansa unien ja psykoottisten kokemusten kautta.<sup>66</sup> (Grof & Grof 2010, 22; Grof 2000, 33.)

#### 4.1.3 Tajunnantilat

Grof erottaa toisistaan *tavalliset* (engl. ordinary states of consciousness) ja *epätavalliset tajunnantilat* (engl. non-ordinary states of consciousness: NOSC). Joissain yhteyksissä hän käyttää tavallisista tajunnantiloista käsitettä *hylotrooppinen tajunnantila*<sup>67</sup>. Grof haluaa välttää epätavallisista tajunnantiloista yleisemmässä käytössä olevaa käsitettä *muuntuneet tajunnantilat* (engl. altered states of consciousness: ASC). ASC sisältää hänen mukaan konnotaatioita, jotka viittaavat tajunnantilan vääristymiseen, erottaen ne

<sup>65</sup> Grofin mukaan jungilaiset teorit sekä jossain määrin Assagiolin psykosynteesi ovat ainoita länsimaisen psykologian koulukuntia, joissa transpersoonallisesta tasosta on aito ymmärrys. Useaan transpersoonalliseen ilmiöön on hyödyllistä soveltaa esimerkiksi Jungin käsitettä synkronisiteetista, sillä kausaliteetin periaate ei anna aina tyydyttävää selitystä. Lisäksi perenniaalinen filosofia ja siihen liittyvät henkiset ja psykologiset järjestelmät käsittelevät useita transpersoonallisia ilmiöitä. Koska holotrooppisissa tajunnantiloissa ilmenee toistuvasti myös arkkityypisiä elementtejä, jotka liittyvät tiettyihin mytologisiin ja uskonnollisiin järjestelmiin, kuten samanismiin, tantraan, alkemiaan ja muihin esoteerisiin opetuksiin, voivat nämä järjestelmät olla hyödyllisiä kokemusten ymmärtämisen kannalta. Myös Wilberin integraaliteoria voi olla hyödyllinen, sillä Grofin mukaan on helppo osoittaa yhtäläisyyksiä kehittämänsä transpersoonallisten kokemusten luokittelun ja Wilberin kehittämän mallin välillä. Koska Wilber perustaa mallinsa lähinnä historialliselle uskonnolliselle kirjallisuudelle, Grofin mallin perustuen nykyihmisten kokemuksille, toimivat Grofin havainnot samalla empiirisenä todistusaineistona suurimmalle osalle Wilberin teoreettista mallia. (Grof & Grof 2010, 103; Grof 2009, 210; 2000, 65; 1985, 141, 379.)

<sup>66</sup> Jungin potilaiden unissa, fantasioissa ja piirroksissa esiintyi symboleita, jotka ovat samankaltaisia historiallisten uskonnollisten materiaalien kanssa. Monissa tapauksissa potilaat olivat täysin tietämättömiä näistä symboleista. Jungin mukaan kollektiivisesta alitajunnasta kumpuavat esimerkiksi uskontojen myytit ja symbolit. (Wulff 1991, 17, 432.)

<sup>67</sup> Hylotrooppisesta tajunnantilasta lisää luvussa 4.2.2.

oletetusta "oikeasta" tavasta kokea itseä ja maailmaa. Grofin mukaan NOSC on neutraalimpi käsite ja se sisältää enemmän ontologisesti ja tiedollisesti tosissaan otettavaa arvoa. Teoksissaan Grof käyttää vain vähän tilaa NOSC:in yleiseen kuvailuun, sillä häntä kiinnostaa erityisesti sen alakategoria, holotrooppiset tajunnantilat. Holotrooppisten tajunnantilojen lisäksi NOSC:iin kuuluu laaja määrä kliinisesti tärkeitä mutta terapeuttisesti ja heuristisesti epäkiinnostavia tajunnantiloja. Nämä ovat esimerkiksi erilaisten patologisten prosessien tuottamia muutoksia, kuten aivovammoja, sairauksia ja myrkytystiloja. (Grof 1985, 25; Grof & Grof 2010, 8.)

Kaitaro kuvaa muuntuneita tajunnantiloja siten, että unitilan ja vireän valvetilan välimaastoon mahtuu runsaasti muuntuneita tajunnantiloja, joilla voi olla piirteitä molemmista. Hänen mukaan esimerkiksi unennäkö ja voimakkaat esteettiset kokemukset ovat muuntuneita tajunnantiloja. Lisäksi neurologisiin häiriöihin voi liittyä muuntuneita tajunnantiloja. Hänen mukaansa muuntuneet tajunnantilat ovat usein miellyttäviä ja palvelevat uskonnollisia ja filosofisia tarkoituksia. Kaitaro esittää, että muuntuneissa tajunnantiloissa mielemme on suuntautunut olennaisesti pois päin todellisesta ympäristöstämme. Näille tajunnantiloille on usein ominaista, että kokija ei kykene erottamaan oman mielen tuotoksia ulkoisen todellisuuden realiteeteista. Kaitaro pitää mahdollisena, että juuri realiteettitajun heikentyminen johtaa hallusinointiin, jolloin omat mielikuvat käyvät todesta. (Kaitaro 1995, 146, 149–151.)

Psykiatrina realiteettitajun hämärtyminen on Grofille tuttu ilmiö, mutta hän ei liitä sitä holotrooppisiin tajunnantiloihin vaan epäsuotuisiin epätavallisiin tajunnantiloihin, kuten ”elimellisiin psykooseihin” ja houretiloihin. Niistä kärsivät henkilöt ovat hänen mukaan tyypillisesti sekavia: he eivät tiedä kuka tai missä he ovat tai mikä päivä on. Lisäksi psyykkinen toimintakyky on heikentynyt merkittävästi, jolloin näihin tiloihin liittyy älyllisten toimintojen häiriöitä ja muistinmenetystä. Realiteettitaju on Grofin mukaan lisäksi yksi tekijöistä, jonka avulla voidaan erottaa toisistaan psykoottinen ja mystinen kokemus. Mystiseen kokemukseen liittyy henkilön kyky pitää prosessit sisäisinä, omina psyykensisäisinä tapahtumina ja saada kokemukset päätökseen. Psykoottisen suhtautumistavan luonteenpiirteitä ovat prosessin ulkoistaminen, liiallinen projisointi, arvostelukyvyytön toiminta sekä sekaannus sisäisen maailman ja ulkoisen todellisuuden välillä. (Grof & Grof 2010, 8; Grof 2000, 2; 1985, 303.) Grofin ajatuksiin suhteutettuna Kaitaro ei erittele muuntuneita tajunnantiloja millään tavalla, vaan pitää esimerkiksi mystisiä ja psykoottisia kokemuksia tai holotrooppisia kokemuksia ja

houretiloja samoina ilmiöinä.

## 4.2 Holotrooppiset tajunnantilat

### 4.2.1 Holotrooppiset tajunnantilat

Holotrooppiset tajunnantilat ovat epätavallisia tajunnantiloja, jotka ovat oikeissa olosuhteissa parantavia, muutosvoimaisia, sisältävät evolutionääristä potentiaalia sekä voivat välittää kokijalle uutta ja hyödyllistä informaatiota. Holotrooppinen tarkoittaa kirjaimellisesti muutosta kohti kokonaisuutta.<sup>68</sup> Käsitteen taustalla on ajatus siitä, että tavallisessa tajunnantilassa identifioidumme vain murto-osaan siitä, keitä olemme. Holotrooppiset tajunnantilat auttavat paljastamaan olemisemme täyden laajuuden, todellisen identiteettimme, joka on pohjimmiltaan kosminen, sillä holotrooppisissa tajunnantiloissa on mahdollista identifioitua kokemuksellisesti minkä tahansa asian kanssa, mikä on olemassa. Holotrooppiset kokemukset ovat korostuneen yksilöllisiä ja saattavat olla keskenään hyvin erilaisia. Holotrooppisuus eli muutos kohti kokonaisuutta on holotrooppisia kokemuksia yhdistävä tekijä, niiden parantavaa tai muuttavaa voimaa kuvaava yleispiirre. Holotrooppisissa tajunnantiloissa tietoisuuden ja alitajunnan dynamiikka voi muuttua voimakkaasti, jolloin ne mahdollistavat alitajunnan eri tasojen kohtaamista. Koska eri tasoilla esiintyy erilaisia ilmiöitä ja parantumisen mekanismeja, riippuu kokemuksen sisältö paljon kohdattavasta alitajunnan tasosta. Holotrooppisten tajunnantilojen avulla on mahdollista kokea myös transfenomenaalista todellisuutta. Joissain yhteyksissä Grof viittaa tähän todellisuuden osaan Jungin psykologiasta peräisin olevalla käsitteellä *imaginaalinen* (engl. imaginal), erotuksena kuvitteellisesta (engl. imaginary). Imaginaalinen maailma on Grofin mukaan ontologisesti tosi ja siihen kohdistuvat kokemukset voidaan erottaa fantasioista ja psykopatologiasta. Esimerkiksi henkisyys kumpuaa Grofin mukaan imaginaalisesta maailmasta. (Grof & Grof 2010, 9–10, 21, 23, 53, 97, 147, 157; Grof 2012, 2, 30; 2009, 218–219; 2000, 271.)

Holotrooppiset tajunnantilat liittyvät läheisesti Jungin ajatukseen individuaatiosta tai itseoivalluksesta (Grof & Grof 2010, 19).<sup>69</sup> Individuaatio on persoonan kokonaisuuden vähittäinen selkeytymisen prosessi, jonka ideaalinen lopputila on Itse (Wulff 1991, 465; Rauhala 1972, 15; Toivola 1993, 10; Grof & Grof 2010, 19). Itse on ihmisen tai psyyken

<sup>68</sup> Käsite muodostuu kreikan kielen sanoista holos (kokonainen) ja trepein (jotain kohti). Holotrooppinen on Grofin kehittämä käsite. Se rinnastuu käsitteeseen heliotrooppinen, joka tarkoittaa kasvien kykyä kääntyä auringon suuntaan. (Grof & Grof 2010, 9–10.)

<sup>69</sup> Myös Rauhala käyttää mielellään Jungin individuaatio-käsitettä. Siinä on hänen mukaan kysymys aidoksi ja vastuulliseksi yksilöksi kasvamisesta. (Puhakainen 2000, 160.)

kokonaisuuden arkkityyppi, tietoisuuden ja alitajunnan yhteys, joka Jungilla on Grofin näkemyksen tavoin jotain laajempaa kuin tavallinen identiteettimme.<sup>70</sup> Individuaatioon ja Itsen oivaltamiseen kuuluu tärkeänä osana myös arkkityyppisen materiaalin kohtaaminen. Itsen kokemisen kautta on mahdollista saavuttaa persoonallisen eheyden ja kokonaisuuden ilmentymä, jonka avulla tietoisuus laajenee käsittämään entistä avaramman maailman olemassaolon. Individuaatioprosessilla ja Itsen löytämisellä on suotuisia vaikutuksia sekä yksilölle että yksilöä laajemmin. (Rauhala 1972, 20; Wulff 1991, 458; Toivola 1993, 10, 43, 65–66.) Psykologiassa humanistisia perspektiivejä, Jungia ja Grofia yhdistää ajatus siitä, että persoonalla on luonnollinen taipumus kohti kokonaisuutta tai individuaatiota (Wulff 1991, 464; Grof & Grof 2010, 159).<sup>71</sup>

Holotrooppiset tajunnantilat mahdollistavat useita tehokkaita terapeuttisia mekanismeja ja ovat hyvä väylä itsetutkiskeluun, mutta vain vastuullisesti käytettynä. Kokemuksiin liittyy useita ilmiöitä, jotka saattavat olla ilman kunnollista ymmärrystä ja valmistautumista hämmentäviä ja pelottavia sekä pahimmillaan jopa haitallisia. Esimerkiksi voimakkaat perinataaliset ja transpersoonalliset kokemukset moninaisten emotionaalisten ja fyysisten reaktioiden kanssa vaativat Grofin mukaan syvällisen ymmärryksen näistä psyyken tasoista. Ollakseen kokijalle hyödyllinen, holotrooppinen prosessi tulee saattaa myönteisellä tavalla loppuun ja integroida kokijan elämään. (Grof & Grof 2010, xvii, 53, 97, 182.) Holotrooppisten tajunnantilojen hyödyntäminen vaatii siis muutakin, kuin ainoastaan tajunnantilan muutoksen.

Holotrooppisissa tajunnantiloissa kokemuksen sisällön kannalta on paljon merkitystä kokijan elämänhistorialla, mielentilalla ja ympäristöllä. Näihin monimutkaisesti määrittyviin tekijöihin viitataan usein käsitteillä sisäiset ja ulkoiset puitteet (engl. set & setting) (ks. Räscher 2005, 13–14). Sisäiset puitteet sisältävät kokijan mielen sisällön ja

<sup>70</sup> Itse on Jungin mukaan tärkein arkkityyppi, joka pysyy oleellisesti käsittämättömänä. Tämä johtuu siitä, että egotietoisuus ja rationaalinen ajattelu, joka pyrkii käsittämään Itsen, ovat Itsen osia, eivätkä siten kykene saamaan siitä täyttä otetta. Itsen symboli on mikä tahansa, minkä ego käsittää isommaksi kuin itsensä. Esimerkiksi Jumala-arkkityyppi toimii usein Itsen symbolina. (Wulff 1991, 427; Toivola 1993, 64; Grof & Grof 2010, 19.)

<sup>71</sup> Suomalaisen filosofian kentällä Sven Krohn ja Erik Ahlman ovat samoin erottaneet empiirisestä minästä Itsen, joka on mahdollista tavoittaa harjoittamalla yhä syvenevää itsetiedostusta. Heidän mukaan Itse on ajan ja paikan tuolla puolen ja sen olemus on henkeä, eroten ajallisreaalista alemmasta minästä tai egosta. Kuvaukset Itsen kokemuksista ovat ylevöittäviä, ihmisen jumalalliseen alkuperään viittaavia ja ihmisyyttä syventäviä. Rauhalan mukaan humanistisen psykologian parissa kokemuksesta on käytetty käsitteitä kosminen tajunta, ykseystietoisuus, transsendentti kokemus, mystinen kokemus, huippukokemus, ekstaasi ja ylitajunta. Joogafilosofian mukaan Itsen oivaltaminen on ihmisen suurin tehtävä ja johtaa henkisen olemuspuolen löytämiseen ja laajentamiseen. Tämä merkitsee ihmiselle vapautumista peloista, ahdistuksesta ja muista neuroottisluontoisista kokemuksista. (Rauhala 1992a, 77–78; 1983, 18–20.)

elämänhistorian, jolloin kokemukseen vaikuttavat hänen entinen ja nykyinen elämäntilanteensa, lapsuus ja varhaislapsuus sekä syntymä ja syntymää edeltävät kokemukset. Sisäiset puitteet sisältävät lisäksi kokijan mielentilan, odotukset ja toivotut vaikutukset, istunnon valmistelun ja optimoinnin sekä valvojan tai oppaan käsityksen istunnon luonteesta. Ulkoiset puitteet sisältävät itse kokemuksen tapahtumapaikan: siellä olevat ihmiset, esineet ja muut asiat. Sisäisten ja ulkoisten puitteiden merkitystä ei tule väheksyä Grofin mukaan holotrooppisten tajunnantilojen kannalta ja niiden huomiotta jättäminen voi tuottaa vakavia seurauksia. Sisäisten ja ulkoisten puitteiden lisäksi kokemuksen sisältöön vaikuttaa lisäksi holotrooppisen menetelmän voimakkuus, aktivoituneen alitajuisen materiaalin intensiivisyys, mielen defenssijärjestelmän vahvuus ja vastustus sekä edelliset holotrooppiset kokemukset. (Grof 2009, 13, 242.)

Vaikka holotrooppiset kokemukset voivat olla toisiinsa verrattuna hyvin erilaisia, luettelee Grof joitain niihin liittyviä yleisiä luonteenpiirteitä. Holotrooppisten tajunnantilojen aikana kokija pysyy tyypillisesti täysin tietoisena ympäröivästä paikasta ja ajasta eikä menetä täysin kosketusta jokapäiväiseen todellisuuteen. Samanaikaisesti tietoisuuden kenttään voi tulla sisältöä muista olemassaolon ulottuvuuksista tavalla, joka voi olla todella intensiivistä ja jopa ylivoimaisen tuntuista. Holotrooppiset tajunnantilat mahdollistavat pääsyn laajaan tietoisuuden kenttään, joka transsendentoi ajan, paikan ja lineaarisen kausaliteetin rajoituksia. Tajunnantila muuttuu perustavanlaatuisesti, mutta ei itsessään heikkene patologisten tilojen tavoin. Todellisuuden hahmottaminen eri aistialueilla saattaa muuttua huomattavasti ja ympäröivän tilan kokeminen voi muuttua aktivoituneen alitajuisen materiaalin luomilla eloisilla projektiolla. Suljettaessa silmät visuaaliseen kenttään voi tulla kuvia yksilöllisestä ja kollektiivisesta alitajunnasta. On mahdollista kokea esimerkiksi ”kolmiulotteisia” näkymiä, joita eletään yhtä aidosti kuin tavallista elämää.<sup>72</sup> Holotrooppisissa tajunnantiloissa tehdyt havainnot usein rinnastuvat tai jopa ylittävät tavallisen havaintokyvyn selkeydessään ja todentuntuudessaan. Erityisesti transpersoonallisiin kokemuksiin voi liittyä vakuuttava tunne siitä, että ne liittyvät todellisuuden korkeampaan tasoon. Tätä kokemusten poikkeuksellista luonnetta on pyritty tavoittamaan käsitteellä numinoosi. (Grof & Grof 2010, 23; Grof 2000, 2–3; 1985, 31, 78, 344.)

<sup>72</sup> Myös esimerkiksi kuolemanrajakokemuksissa ihmiset saattavat kokea elämänsä tapahtumia uudelleen tavalla, joka tuntuu erityisen tarkalta ja aidolta. Näkymät ovat usein kolmiulotteisia, eläviä ja niihin voi liittyä alkuperäisen kokemuksen tunteet ja tuntemukset. (Moody 1978, 65.)

Holotrooppisten tajunnantilojen aikana tapahtuu usein syvälinen ajatusprosessien muutos. Älylliset kyvyt eivät tavallisesti heikkene, mutta ne voivat toimia tavalliseen tajunnantilaan verrattuna hyvin poikkeavalla tavalla. Vaikka ei ole välttämättä mahdollista luottaa täysin arviointikykyyn liittyen tavallisiin käytännön asioihin, voi mieleen tulvia merkittävää ja paikkansa pitävää tietoa useista erilaisista kohteista, jotka voivat välittää kokijalle uutta ja hyödyllistä informaatiota. On mahdollista saavuttaa esimerkiksi syvälinisiä psykologisia oivalluksia ja poikkeuksellisia ilmestyksiä. Tärkeimmät oivallukset liittyvät usein filosofisiin, metafysiisiin ja henkisiin aiheisiin. Holotrooppiset kokemukset ovat usein monitasoisia ja -ulotteisia, jolloin tietyllä asialla voi olla useita yhtäaikaista tai vaihtuvia merkityksiä. Kokijalle voi olla esimerkiksi ristiriidatonta kokea olevansa yhtäaikaista niin solu, sikiö kuin galaksi. Erityisesti mystisissä ja psykedeelisisä kokemuksissa yksi tärkeä puoli on paradoksaalinen erillisyyden ja ykseyden suhteellisuus. Holotrooppisiin kokemuksiin voi liittyä voimakkaita ja epätavallisia tunteita hyvin laajalta skaalalta, sisältäen tunteita niin poikkeuksellisesta hyvinvoinnista, syvälinisestä rauhasta, levollisuudesta, tyyneydestä, onnesta, kosmisesta ykseydestä, ekstaattisesta hurmiosta kuin kuvailemattomasta kauhusta, syyllisyydestä, murhanhimoisesta aggressiosta tai ikuisen kadotuksen tunteesta. Tunteiden voimakkuus voi ylittää sen, mitä henkilö on ikinä kokenut tai edes voinut kuvitella kokevansa tavallisessa tajunnantilassa. Voimakkaat tunnetilat liittyvät erityisesti perinataalisiin ja transpersoonallisiin kokemuksiin. (Grof & Grof 2010, 53, 101; Grof 2012, 30; 2000, 3, 197; 1985, 32–33, 79.)

Holotrooppisten tajunnantilojen aikana esiintyy usein myös voimakkaita psykosomaattisia ilmentymiä ja epätavallista käyttäytymistä. Ne voivat aiheuttaa monenlaisia reaktioita, ulkoisen käyttäytymisen vaihdellen eri henkilöillä ja eri kokemuksissa huomattavasti. Jotkut ovat täysin rauhassa, vaikka saattavat käydä läpi voimakasta sisäistä kokemusta. Toisilla on havaittavissa selkeää psykomotorista toimintaa, kuten heilumista, edestakaista liikettä, polvilleen menemistä, rajua tärinää, voimakasta ylösalaista liikettä lantiossa, hyperventiloitua, spontaaneja joogisia asentoja ja eleitä, sikiön asentoja, synnytyskanavassa kamppailevan vauvan käytöstä, syntyneen vauvan ilmeitä ja käytöstä sekä rituaalisia ja teatraalisia esityksiä. Toisinaan ilmenee eläimille luonteenomaista käytöstä kuten kiemurtelua, kaivamista, raapimista sekä uinti- ja lentoliikkeitä. Jotkut ovat täysin hiljaa, kun toiset äännelevät paljon esimerkiksi itkien, huutaen, mongertaen, horisten, päästellen eläinääniä, kielillä puhuen sekä puhuen siansaksaa tai vieraita kieliä. Vaikka ulkoiselle tarkkailijalle tämänkaltaiset reaktiot voivat



vaikuttaa oudoilta, ovat ne Grofin mukaan siitä huolimatta merkityksellisiä sisäisten kokemusten ilmaisuja. Mitä erikoisimmatkin spontaanit reaktiot voivat olla kokijaa parantavia, sillä ne auttavat vapauttamaan pidäteltyjä tunteita ja fyysisten energioiden tukoksia. Grofin mukaan holotrooppiset tajunnantilat voivat saavuttaa terapeuttisia tuloksia mekanismeilla, jotka ylittävät ja hämmentävät järjellisen ymmärryksen. (Grof & Grof 2010, 69, 165; Grof 2012, 30, 107; 2000, 197.)

Holotrooppisia tajunnantiloja on hyödynnetty ja kunnioitettu Grofin mukaan kautta historian esimerkiksi alkuperäiskansojen kulttuureissa, maailmanuskonnoissa sekä samanistisissa ja mystisissä traditioissa. Kuvauksia perinataalisista ja transpersoonallisista kokemuksista ja ilmiöistä sekä erilaisista parantumisen mekanismeista ja henkisistä parantumisharjoitteista löytyy useiden uskontojen ja kulttuurien parista, joita kuvataan historiallisessa, antropologisessa ja uskonnollisessa kirjallisuudessa. Holotrooppisia kokemuksia esiintyy myös älykkäillä, sivistyneillä ja mieleltään terveillä nykyajan ihmisillä. Psykologisessa ja psykiatrisessa kontekstissa holotrooppiset tajunnantilat ovat olleet käytössä lähinnä kokemuksellisten terapeutekniikoiden parissa. Valtavirtaa edustaville psykoterapeuttisille järjestelmille ne ovat Grofin mukaan tuntemattomia ja ne luetaan tavallisesti psykopatologian piiriin. (Grof & Grof 2010, 8–9; Grof 2009, 101, 211; 2000, 68, 225, 227; 1985, 348.)

Winkelmanin mukaan Grofin käyttämä käsite holotrooppisuudesta kuvaa hyvin psykedeelisten kokemusten keskeisiä ominaisuuksia ja tarjoaa vaihtoehdon enemmän negatiivisille ja poliittisesti latautuneille käsitteille. Hänen mukaan holotrooppisuus ei onnistu kuitenkaan tavoittamaan kokemusten henkisiä, emotionaalisia ja kognitiivisia tasoja. (Winkelman 1995, 17.) Jos holotrooppisuus käsitetään sananmukaisesti vain muutoksena kohti kokonaisuutta, Winkelmanin kritiikki voi soveltua siihen. Käsitteen tarkemman tarkastelun kautta, kuten tässä luvussa on esitetty, siihen liittyy erottamattomasti myös henkiset, emotionaaliset ja kognitiiviset puolet.

#### **4.2.2 Hylotrooppinen ja holotrooppinen tajunnantila**

Grofin mukaan ihmisen olemista maailmassa voidaan hahmottaa hylotrooppisen ja holotrooppisen tajunnantilan kautta. Hylotrooppisessa (materia-orientoitunut tajunta, kreik. hyle: materia) eli tavallisessa tajunnantilassa useimmat ihmisistä toimivat jokapäiväisessä elämässään. Hylotrooppisesta näkökulmasta newtonilaiset lait vaikuttavat pitäviltä: todellisuus on kolmiulotteinen, aika on lineaarinen ja kaikessa

vaikuttaa syy-seuraussuhde. Tässä ajan ja paikan rajoittamassa kehyksessä toimii toisistaan erillisiä kiinteitä materiaalisia kehoja. Kokemukset hylotrooppisessa tilassa tukevat useita perustavanlaatuisia oletuksia todellisuudesta: materia on kiinteää; aistit havaitsevat rajallisesti; kaksi erillistä objektia ei voi olla samassa spatiaalisessa paikassa; menneisyyden ja tulevaisuuden tapahtumia ei voida kokea nykyhetkessä; olemme kerralla vain yhdessä spatiaalisessa ja ajallisessa paikassa; ja niin edelleen. (Grof & Grof 2010, 158.)

Holotrooppinen tajunnantila eroaa monin tavoin kapea-alaisesta ja rajallisesta hylotrooppisesta tajunnantilasta. Holotrooppisessa tajunnantilassa on mahdollista päästä materiaaliseen todellisuuteen sen kokonaisuudessaan, ilman aistielimien välitystä. Jokainen ihminen näyttäytyy näin mikrokosmoksena sisältäen kaiken informaation makrokosmoksesta ja ollen pohjimmiltaan identtinen sen kanssa. Lisäksi holotrooppisissa tajunnantiloissa on mahdollista havaita tavallisesti piilossa olevia todellisuuden alueita, jotka ovat fyysisten aistien saavuttamattomissa. Holotrooppiset tajunnantilat tukevat oletuksia todellisuudesta, jotka ovat systemaattisesti vastakkaisia hylotrooppisessa tajunnantilassa koettujen kanssa: ei ole pysyvää kehoon ja egoon rajoittuvaa identiteettiä, vaan todellinen identiteetti on kosminen; objektien kiinteys ja erillisyys ovat illuusioita, sillä kaiken taustalla on yhtenäinen ja kaiken yhdistävä kosminen kenttä; lineaarinen aika ja kolmiulotteinen avaruus eivät ole absoluuttisia, vaan suhteellisia ilmiöitä; sama tila voi sisällyttää yhtäaikaisesti useita objekteja; menneisyys ja tulevaisuus ovat kokemuksellisesti mahdollisia nykyhetkessä; on mahdollista kokea itsensä useissa paikoissa ja ajanjaksoissa yhtäaikaisesti; kokonaisuuden osa voi olla myös kokonaisuus; jotain voi olla olemassa ja ei-olla olemassa yhtäaikaisesti; muoto ja tyhjiys ovat saman asian kaksi puolta; ja niin edelleen.<sup>73</sup> (Grof & Grof 2010, 101, 158–160.)

Edellä esitetty holotrooppinen perspektiivi tulee ymmärtää ideaalina konstruktiona, jonka kaikki elementit eivät ole kaikkien holotrooppisia tajunnantiloja kokeneiden jakamia. Toisaalta Grofin mukaan useille ihmisille selkenee sen oleelliset periaatteet

<sup>73</sup> Harner erottaa toisistaan tavallisen tajunnantilan ja shamanistisen tajunnantilan, jotka rinnastuvat osittain Grofin tekemään erotteluun hylotrooppisesta ja holotrooppisesta tajunnantilasta. Harnerin mukaan shamaani kykenee siirtymään näiden tilojen välillä halutessaan. Hän kuvaa tilojen eroa eläinten avulla: lohikäärmeet, aarnikotkat ja muut eläimet, joita pidämme tavallisessa tajunnantilassa ”myyttisinä”, ovat ”todellisia” shamanistisessa tajunnantilassa. Tavallisessa tajunnantilassa shamanistisen tilan kokemuksia voidaan pitää ”mielikuvituksena”, kun shamanistisen tilan näkökulmasta tavallisen tajunnantilan kokemukset näyttäytyvät harhoina. Harnerin mukaan kumpikin ajatus on näkökulmastaan katsottuna oikein. (Harner 1990, 15.) Kuten edellä esitettiin, Grof ei pidä holotrooppisen tajunnantilan kokemuksia mielikuvituksen tuotteina, vaan imaginaalisesta maailmasta kumpuavana.

itsenäisesti, kun holotrooppinen itsetutkiskelun prosessi saavuttaa tietyn syvyyden, erityisesti transpersoonallisen tason. Tarkastellessaan psykedeelisten kokemusten tuottamia metafysisiä oivalluksia 60-luvun lopulla Grof hämmästyí niiden samankaltaisuudesta eri ihmisten kesken. Hän huomasi myöhemmin, että myös holotrooppisessa hengitystyöskentelyssä ja henkisissä hätätiloissa saadut oivallukset rinnastuvat psykedeelien kautta saatuihin oivalluksiin. Oivallukset olivat monin tavoin vastakkaisia materialistisen tieteen maailmankuvalla ja filosofialle. Holotrooppisten tajunnantilojen mahdollistava uusi maailmankuva ei ole kokijoille irrationaalinen tai epänormaali vaan transrationaalinen ja ylinormaali, sisältäen ja ylittäen rationaalisuuden. Kokonaisuudessaan holotrooppinen maailmankuva on hyvin samankaltainen idän henkisten filosofioiden ja erilaisten mystisten traditioiden kanssa ja tukee esimerkiksi perenniaalisen filosofian näkemyksiä. Holotrooppiset kokemukset valaisevat ja vahvistavat lisäksi tiettyjä samanististen traditioiden ja alkuperäiskulttuureiden uskomuksia. Myös uusi paradigma, johon transpersoonallinen psykologia sisältyy, liittyy läheisesti holotrooppiseen maailmankuvaan. (Grof & Grof 2010, 54, 101; Grof 2000, 269–270.)

#### **4.2.3 Tajunnantilojen dynamiikka**

Hylotrooppinen ja holotrooppinen tajunnantila ovat dynaamisessa vuorovaikutuksessa keskenään. Grofin mukaan ollessamme hylotrooppisessa tilassa, meillä on syvä tarve holotrooppisiin kokemuksiin ja transsendenssiin.<sup>74</sup> Länsimaisessa yhteiskunnassa "terve" yksilö on kehittänyt usein holotrooppisia tajunnantiloja estävän psykologisten defenssien järjestelmän. Tämä on Grofin mukaan harmi, sillä holotrooppisen materiaalin ilmeneminen edustaa tyypillisesti organismin yritystä parantaa itseään ja yksinkertaistaa toimintojaan. Defenssit auttavat toimimaan häiriintymättä normaalissa elämässä, mutta estävät traumaattisen materiaalin ilmenemisen ja käsittelyn. Grofin näkemyksessä emotionaaliset ja psykosomaattiset häiriöt ovat hylotrooppisen ja holotrooppisen tajunnantilan välimaastossa. Niitä esiintyy, kun defenssit laskevat jonkin verran mutta eivät tarpeeksi, jolloin alitajuinen materiaali ei pääse ilmenemään kokonaisuudessaan tietoiseen käsittelyyn ja integraatioon. (Grof & Grof 2010, 159–160.)

Tajunnantilojen dynamiikka vaihtelee eri ihmisten kesken. Tavoitteena on tajunnantilojen harmoninen yhteiselo, sillä molemmat ääripäät ovat ihmiselle epäsuotuisia.

<sup>74</sup> Grofin mukaan esimerkiksi alkoholismi ja huumeriippuvuus edustavat virheellistä transsendentin etsintää (Grof 2012, 152).

Tajunnantilojen harmoninen vuorovaikutus ei vääristä ulkoista todellisuutta tai haittaa siinä toimimista, vaan antaa elämälle mystisen tuntuman. Grof käyttää ylemmän mielenterveyden (engl. higher sanity) käsitettä henkilöistä, joille molemmat tajunnantilat ovat tuttuja ja jotka osaavat operoida niissä vaivattomasti.<sup>75</sup> Tajunnantilat voivat olla myös vuorovaikutuksessa tavalla, joka häiritsee jokapäiväistä elämää. Jos ihminen on kovin "auki", holotrooppinen tajunta saattaa häiritä normaalia elämää ja tuottaa vaikeuksia toimia materiaalisessa maailmassa. Tällöin henkilö on maadoittumisen tarpeessa. Kyseisistä tapauksista Grof käyttää termiä henkinen hätätapaus. Toisessa ääripäässä ovat ihmiset, jotka eivät pääse holotrooppisiin tajunnantiloihin, vaikka kuinka yrittävät. Pelkästään hylotrooppisessa tajunnantilassa olevalle ihmiselle elämä on lopulta epätyytyttävää ja merkityksetöntä, mutta sitä voidaan elää ilman suuria emotionaalisia vaikeuksia. Hylotrooppisen tajunnantilan ylivalta liittyy Grofin mukaan materialistiseen ja ateistiseen suhtautumiseen ja vastakkaisesti holotrooppiset kokemukset löyhentävät filosofista sitoutumista hylotrooppiseen malliin ja johtavat henkiseen avautumiseen. (Grof & Grof 2010, 159; Grof 1985, 356, 399–401, 404.) Rauhalalta on löydettävissä samankaltaisia näkemyksiä. Hänen mukaan toisinaan psyykkisiä häiriöitä aiheuttaa se, että henkilö ei kykene tavoittamaan syvähenkisen kokemuksen vivahteita. Tällöin elämä saattaa tuntua tyhjältä, karulta, tympeältä ja arvottomalta elettäväksi. Joskus taas häiriöitä muodostavat syvähenkiset kokemukset, jotka pursuavat hallitsemattomina arkkityyppisinä hyökyinä tajuntaan. (Rauhala 1992a, 100.)

#### **4.2.4 Holotrooppiset tajunnantilat ja psyyken tasot**

Holotrooppisten tajunnantilojen kokemuksellinen sisältö voi ilmetä psykodynaamiselta, perinataaliselta ja transpersoonalliselta psyyken tasolta. Toisinaan kokemukset ilmenevät vain keho- ja tunnetasolla, kuten kehossa tapahtuvana värinä tai vihan tunteen voimistumisena. Jos kokemuksella on spesifi sisältö, on se Grofin mukaan lähes aina mahdollista osoittaa ilmenevän tietystä psyyken tasosta. Toisaalta useat kokemukset ovat eri psyyken tasojen sekoituksia, ilmeten usein COEX-järjestelminä<sup>76</sup>. Holotrooppisten tajunnantilojen aikana psykodynaamisen tason kokemuksissa on laajat ihmisten ja kulttuurien väliset erot. Kun itsetutkiskelu etenee perinataaliselle tasolle, erot alkavat kadota, sillä kaikki ihmislajin jäsenet jakavat syntymää edeltävän elämän ja syntymän kokemukset. Erot tämän tason kokemuksissa ovat enemmän ihmisten kuin kulttuurien

<sup>75</sup> Esimerkiksi Jung pitää mielenterveyden ehtona uskonnollisuutta, joka kumpuaa ihmisen sisästä (Toivola 1993, 2).

<sup>76</sup> COEX-järjestelmät esitellään seuraavassa luvussa.

välisiä. Kun kokemuksellinen fokus siirtyy transpersoonalliselle tasolle, kaikki erot katoavat. (Grof 2012, 236; 2009, 61, 160, 215, 218; Grof & Grof 2010, 68.)

Eri istunnoissa esiintyvät kokemukset voivat olla toisistaan hyvin poikkeavia. Kokemusten moninaisuus ja vaihtelevuus näkyvät niin eri henkilöiden, kuin saman henkilön eri kokemusten välillä. Tästä huolimatta kokemuksen sisältö ei ole sattumanvarainen, vaan se on spesifi ja kokijan elämäntilanteeseen ja -historiaan nähden merkityksellinen. Holotrooppiset tajunnantilat käynnistävät Grofin mukaan “sisäisen tutkan”, joka tuo tietoiseen prosessointiin materiaalia alitajunnasta, johon liittyy voimakas tunnelataus ja joka on valmiina tietoiseen käsittelyyn. Näin kokemukset heijastelevat vahvasti kokijan psykosomaattista historiaa. Holotrooppiset kokemukset eivät ole vain helppoja, ekstaattisia tai mystisiä, vaan saattavat tuoda kohdattavaksi myös pimeitä ja kipeitä puolia. Grof pitää tärkeänä sitä, ettei haastavia kokemuksia sivuuteta, sillä se sisältää tiettyjä riskejä. (Grof & Grof 2010, xiv, 67–68, 169; Grof 2009, 16–17, 219; 2000, 28; 1985, 194.)

Yksi merkittävä Grofin tekemä havainto on siinä, että saman henkilön peräkkäiset holotrooppiset kokemukset eivät ole irrallisia ja sattumanvaraisia, vaan muodostavat yhtenäisen itsetutkiskelun ja parantumisen matkan. Systemaattisesti ja kunnollisesti toteutetut holotrooppiset istunnot kaivautuvat aste asteelta syvemmälle alitajuntaan. Prosessi etenee keskimääräisesti psykodynaamiselta tasolta perinataaliseen ja viimein transpersoonalliseen tasoon. Psykodynaamiset kokemukset ovat tavanomaisia psykiatrisilla potilailla ja henkilöillä joilla on emotionaalisia ongelmia. Joillain henkilöillä psykodynaaminen materiaali vallitsee useita istuntoja, kun toiset pääsevät suhteellisen nopeasti syvemmille alitajunnan tasoille. Kun kaikki tarpeeksi selvät psykodynaamiset konfliktit on ratkottu, häviävät tulevista istunnoista yksilöllisen alitajunnan elementit. Tällöin kokemuksellinen fokus siirtyy perinataaliselle ja transpersoonalliselle tasolle. Kun psykodynaamista ja perinataalista materiaalia on käsitelty riittävästi, ovat transpersoonalliset kokemukset tämän jälkeen melko yleisiä. Puhtaasti koetun egokuoleman ja uudelleensyntymisen kokemuksen jälkeen tulevat istunnot ovat lähes poikkeuksetta luonteeltaan transpersoonallisia ja niissä on selkeä uskonnollinen ja mystinen painotus.<sup>77</sup> Tällöin erilaiset henkiset kokemukset ilmenevät puhtaassa muodossaan, irrallaan sikiökokemuksen elementeistä. Edellä esitetty malli on

<sup>77</sup> Myös Jungin mukaan henkiset elementit ilmenevät spontaanisti, kun itsetutkiskelu saavuttaa tarpeellisen syvyyden (Grof 1985, 189).

vain tilastollinen huomio, sillä holotrooppinen prosessi ei ole aina lineaarinen, sisältäen paljon muuttujia ja yksilöllisiä tapauksia. (Grof & Grof 2010, 67–68; Grof 2009, 19, 45, 95–96, 152–153, 157, 242; 2000, 29, 211; 1985, 131, 141.) Martin Boroson, holotrooppinen hengitystyöskentely -terapeutti kirjoittaa, että holotrooppiseen prosessiin liittyy yleinen väärinkäsitys siitä, ensin täytyy käydä läpi henkilökohtaiset traumat, sitten työskennellä syntymätrauman läpi, jonka jälkeen saatetaan kokea transpersoonallisia kokemuksia. Tämä on yleinen malli, mutta se ei päde jokaiseen henkilöön tai istuntoon.<sup>78</sup> (Boroson 2008.)

Grofin mukaan holotrooppisten tajunnantilojen avulla toteutettu systemaattinen itsetutkiskelu etenee samalla tavalla sekä psykedeelien että muiden kokemuksellisten tekniikoiden avulla. Psykyen eri tasojen kohtaaminen liittyy holotrooppisten istuntojen määrään, mutta tämän lisäksi kohdattavan alitajunnan syvyyteen vaikuttaa psykedeelisen aineen annostuksen suuruus tai käytetyn tekniikan voimakkuus. Esimerkiksi psykedeelisessä terapiassa päästään suurella annoksella usein suoraan transpersoonallisiin kokemuksiin, ohittaen psykodynaamisen materiaalin. Pitkälle edenneissä istunnoissa pienelläkin annostuksella päästään Grofin mukaan transpersoonalliselle tasolle, jolloin annos vaikuttaa lähinnä kokemuksen voimakkuuteen eikä sen sisältöön. Sama pätee ilman psykedeelisiä toteutetuissa kokemuksellisissa tekniikoissa: vähemmän voimakkailla tekniikoilla koetaan elämäkerrallisia aiheita, kun voimakkaammilla tekniikoilla on mahdollista päästä käsiksi perinataalisiin ja transpersoonallisiin tasoihin. Esimerkiksi holotrooppisessa hengitystyöskentelyssä yleisimmät kokemukset ovat Grofin mukaan perinataalisia. (Grof & Grof 2010, 68; Grof 2009, 23–24; 1985, 141.)

#### 4.2.5 COEX

Holotrooppisissa tajunnantiloissa ei usein koeta vain yhtä tapahtumaa kerrallaan, vaan kokemukset ilmenevät *COEX-järjestelmänä* (engl. system of condensed experience: tiivistyneiden kokemusten järjestelmä). COEX-järjestelmät ovat spesifejä muistojen ja niihin liittyvien kuvitelmien ryhmittymiä, jotka voidaan jakaa emotionaalisen latauksensa perusteella negatiivisiin ja positiivisiin. Jokaisessa COEX-järjestelmässä on perusteema, joka läpäisee sen kaikki tasot. Näin tiettyyn järjestelmään liittyvät muistot sisältävät

<sup>78</sup> Holotrooppinen hengitystyöskentely -koulutuksessa painotettiin myös sitä, että holotrooppinen prosessi etenee harvoin edellä esitetyn mallin mukaisesti. Kouluttajan (Sitara Blasco) mukaan prosessi on harvoin näin lineaarinen ja selkeä.

samankaltaisia elementtejä, joihin liittyy myös samankaltainen emotionaalinen lataus. COEX-järjestelmässä on usein alkuperäinen ydinkokemus, jonka ympärille kerääntyy myöhemmistä elämän vaiheista vastaavanlaisten kokemusten kimppu. Tiettyyn COEX-järjestelmään liittyvä valtava tunnelataus näyttäisi olevan kaikkien siihen liittyvien kokemusten tunnelatausten summa, joten COEX-järjestelmän aktivoituminen holotrooppisten tajunnantilojen aikana voi olla tunnetasolla hyvin intensiivistä. Psykodynaamisella tasolla, joka edustaa usein COEX-järjestelmän pintaa, kokemukset ovat eläviä muistoja lapsuudesta ja varhaislapsuudesta, sekä samankaltaisia kokemuksia myöhemmistä elämänvaiheista. Yksi COEX-järjestelmä voi sisältää esimerkiksi kaikki muistot, jotka liittyvät itsetuntoa alentavaan nöyryyttämiseen tai toisaalta elämän huippuhetkiin. COEX-järjestelmät ulottuvat usein myös perinataaliseen ja transpersoonalliseen tasoon. Grofin mukaan niin negatiivisten kuin positiivisten COEX-järjestelmien ydinkokemus ja perusta löytyvät usein syntymäprosessin tietystä vaiheesta. Tyypillisesti COEX ulottuu tätäkin syvemmälle, transpersoonalliseen tasoon, kuten rodullisiin, kollektiivisiin, esi-isällisiin ja fylogeneettisiin muistoihin, edellisten elämien kokemuksiin, jungilaisiin arkkityyppeihin tai identifioitumiseen tietyn eläimen kanssa. Esimerkiksi hyvä kohtu ja rinta -kokemukset voivat yhdistyä miellyttäviin lapsuusmuistoihin, johon yhdistyy lisäksi transsendenteja elementtejä, kokemuksen ollessa yksi kokonaisuus. COEX-järjestelmä on Grofin kehittämä käsite joka tulisi hänen mukaan sisällyttää psykoanalyttiseen ajatteluun. (Grof & Grof 2010, 15; Grof 2009, 46–47, 49, 52, 73, 81, 142; 2000, 22–23; 1985, 96–97.)

Grof kuvaa COEX-järjestelmien olevan psyyken yleinen järjestävä periaate. Siksi ne liittyvät holotrooppisten tajunnantilojen lisäksi jokapäiväiseen olemiseen vaikuttaen tunnetiloihin, toimintatapoihin ja siihen, miten hahmotamme itsemme, muut ihmiset sekä maailman. Yleiseen kokemiseen COEX-järjestelmä luo a priori värittyneen suhtautumisen, joka ei ole aina realistinen. Holotrooppiset tajunnantilat mahdollistavat COEX-järjestelmien dynamiikan muuttumisen ja usein istuntojen tuottamat vaikutukset voidaan selittää COEX-järjestelmien muutoksella. Holotrooppisissa tajunnantiloissa aktivoituneet COEX-järjestelmät määrittävät istunnon sisältöä ja istunnon loppuvaihetta dominoiva järjestelmä määrittää paljon istunnon tulosta, värittäen myös istunnonjälkeistä elämää. Terapeuttisena strategiana on tuoda negatiivinen COEX tietoisuuteen, vähentää sen emotionaalista latausta työskentelemällä COEX:in läpi ja integroimalla se elämään. Tämän jälkeen pyritään luomaan kokemuksellinen pääsy positiivisiin COEX-järjestelmiin, sillä se vaikuttaa usein hyvin myönteisesti kokijan elämään. COEX-

järjestelmien läpikäymisessä on valtava yksilöllinen ja yksilönsisäinen vaihtelu. Joskus vähemmän tärkeä COEX voidaan kokea ja integroida yhden istunnon aikana. Tavallisesti prosessiin menee useita istuntoja, erityisesti psykiatrisilla potilailla. Poikkeuksellisissa tapauksissa voimakas ja laaja COEX voi hallita jopa 15–20 LSD-istuntoa. (Grof & Grof 2010, 152–153; Grof 2012, 39; 2009, 73, 75, 93–95; 2000, 24.)

COEX-järjestelmät on mahdollista yhdistää Rauhalan ajatteluun melko vaivattomasti, sillä ne rinnastuvat hänen ajatuksiin horisonteista.<sup>79</sup> Kuten Rauhala kirjoittaa, tajunta kuljettaa historiaansa mukanaan horisonteissa, jotka ohjaavat subjektiivisen maailmankuvan rakentumista. Horisontit ovat menneisyyden edustajia koetun maailman spontaanissa muuntumisessa. Näin mitään ei voida tiedostaa tai ymmärtää puhtaana, vaan aina horisonttien kautta. Horisonteissa on niin negatiivisia (esimerkiksi traumat) kuin positiivisia (esimerkiksi hyväksyntä) konteksteja. Rauhalan mukaan horisontit voivat aktualisoitua erilaisin tavoin. Taustalla toimii usein tiedostamaton tunnedynamiikka, joka voi johtaa vääristyneeseen maailmankuvan organisoitumiseen. Rauhala kirjoittaa myös merkitysten yhteenliittymisestä tavalla, joka sopii COEX-järjestelmien kehittymiseen. Hänen mukaan merkitykselle on luonteenomaista, että koettu merkitys kutsuu toista samanlaista. Merkitykset liittyvät toisiinsa mielellisen sukulaisuutensa perusteella ja ketjuuntuvat keskenään. (Rauhala 2005, 115–116; 1992a, 124; 1972, 16–17.) Rauhalan ja Grofin pohjalta voisi sanoa, että ihmisillä on erilaisia horisontteja tai COEX-järjestelmiä, jotka aktivoituvat yksilöllisesti erilaisissa tilanteissa, usein alitajuisten vaikuttimien johdosta. Holotrooppisissa tajunnantiloissa horisontit ilmenevät kokemuksellisina ryppäinä, jolloin on Grofin mukaan mahdollista purkaa ja käydä läpi negatiivisia horisontteja ja vahvistaa positiivisia.

#### **4.2.6 Kokemusesimerkkejä holotrooppisista tajunnantiloista**

Tässä luvussa esitän muutamia Grofin käyttämiä kokemusesimerkkejä holotrooppisista tajunnantiloista. Koska viitekehys käsittelee monenlaisia ja toisistaan poikkeavia kokemuksia, olen pyrkinyt valitsemaan esimerkit siten, että ne ilmentävät viitekehysten erilaisia puolia, erityisesti perinataalista ja transpersoonallista psyyken tasoa, COEX-järjestelmää ja holotrooppisten tajunnantilojen parantavia mekanismeja. Tästä huolimatta, johtuen esimerkkien vähäisyydestä, ne valaisevat vain pientä osaa mahdollisista kokemuksista, jotka voidaan laskea holotrooppisiksi.

<sup>79</sup> Horisontit ja COEX-järjestelmät eivät mielestäni ole täysin synonyymisia keskenään, mutta sisältävät huomattavaa päällekkäisyyttä.



Ensimmäiset kaksi esimerkkiä ovat Grofin henkilökohtaisia kokemuksia. Ensimmäisessä esiintyy COEX-järjestelmä joka sisältää regressiivisiä kokemuksia sekä perinataalisia (BPM 1) ja transpersoonallisia elementtejä. Kokemus tapahtui LSD-terapian aikana.

[K]oin syvän ikäregression varhaislapsuuteeni ja identifioiduin hoidettavaksi vauvaksi, imien hyvän äidin rintaa, tuntien kontaktin hänen alastomaan vartaloonsa. Sitten kokemus syveni ja minusta tuli sikiö hyvässä kohdussa, kelluen autuaasti lapsivedessä.

Yli kolmen tunnin ajan, jakso joka tuntui subjektiivisesti ikuisuudelta, koin sekä yhtäaikaisesti että vaihdellen ”hyvän rinnan” ja ”hyvän kohdun” kokemuksia. Koin yhteyden äitiini kahden virtaavan ja ravitsevan nesteen – maidon ja veren – kautta, jotka molemmat tuntuivat tuossa hetkessä pyhiltä. Kokemus kulminoitui jumalallisen ykseyden kokemukseen Suuresta Äitijumalattaresta, enemmän kuin ihmisäidistä. Tarpeetonta sanoa, koin istunnon syvästi parantavaksi. (Grof & Grof 2010, 43.)

Seuraava esimerkki kuvaa transpersoonallista tasoa. LSD-tutkimuksen alkuvuosikymmenillä tutkijoita ja hoitajia kannustettiin kokeilemaan LSD:tä, jotta he ymmärtäisivät paremmin potilaitaan ja LSD:n luonnetta. Tässä kontekstissa Grof koki ensimmäisen LSD-kokemuksensa vuonna 1956. Kokemus muutti hänen henkilökohtaisen ja ammatillisen elämän, syventäen entisestään kiinnostusta epätavallisia tajunnantiloja ja psykedeelejä kohtaan sekä aiheuttaen syvällisen persoonallisuuden muutoksen ja henkisen heräämisen. Kokemuksen kulminaatiovaiheessa esiintyy ylivoimainen ja sanoin kuvaamaton kokemus kosmisesta tietoisuudesta. (Grof 2012, 212; 2009, xi; 2000, ix.)

En voinut uskoa kuinka paljon opin psyykestäni noiden tuntien aikana. Koin värikkäiden visioiden fantastisen esityksen, joista jotkut olivat abstrakteja ja geometrisia, toiset vertauskuvallisia täynnä symbolista merkitystä. Kokemiini tunteiden kirjon voimakkuus yksinkertaisesti hämmästytti minut. Kohtasin säteilyn, joka vaikutti vertautuvan ydinräjähdysten keskukseen tai ehkäpä yliluonnolliseen kirkkaaseen valoon, jonka kohtaamme kuoleman hetkellä itämaisten pyhien kirjojen mukaan.

Tämä salama sinkosi minut kehoni ulkopuolelle. Ensin kadotin tietoisuuteni välittömästi ympäristöstäni, sitten psykiatrisesta klinikasta, sitten Prahasta ja lopulta planeetasta. Tietoisuuteni laajeni kosmisiin ulottuvuuksiin käsittämättömällä nopeudella. Koin big bangin, matkasin universumin mustien ja valkoisten aukkojen läpi, samaistuin räjähtäviin supernoviin ja koin monia muita outoja ilmiöitä, jotka vaikuttivat pulsareilta, kvasaareilta ja muilta kosmisilta tapahtumilta.

Kykenin näkemään tilanteen ironian ja paradoksaalisuuden. Jumalallinen oli ilmentynyt ja ottanut minut valtaansa modernissa tieteellisessä laboratorioissa, keskellä kommunistisessa maassa toteutettua tieteellistä koetta

aineella, jonka 1900-luvun kemisti on valmistanut koeputkessa. (Fadiman 2011, 51–52.)

Seuraava esimerkki kuvaa perinataalisen tason huipentumaa, egokuoleman ja psykospirituaalisen uudelleensyntymän kokemusta. Tämä kokemuksesta on korkean annostuksen saaneen henkilön psykedeeli-istunnosta.

Pahin oli vielä tulematta. Menetin yhtäkkiä kaikki yhteyteni todellisuuteen, ikään kuin jokin kuvitteellinen matto vedettiin jalkojeni alta. Kaikki oli romahtamaisillaan ja minusta tuntui, että koko maailmani oli särkymässä palasiin. Ikään kuin valtava metafyyminen olemassaoloni ilmapallo puhkaistiin; järjettömän itsepetoksen jättiläismäinen kupla puhkesi ja paljasti elämäni valheen. Kaikki mihin ikinä uskoin, mitä tein tai tavoittelin, kaikki mikä näytti antavan elämälleni merkitystä, näyttäytyi yhtäkkisesti täysin valheellisena. Nämä kaikki olivat säälettäviä korvikkeita ilman todellisuuspohjaa, joilla yritin paikata olemassaolon sietämättömyyttä. Voikukan höyhenenkevyiden siementen tapaan ne puhallettiin nyt pois, paljastaen perimmäisen totuuden pelottavan kuilun – eksistentiaalisen tyhjyyden merkityksettömän kaaoksen.

Kuvailemattoman kauhun vallassa näin jättiläismaisen jumalallisen hahmon kohoavan ylleni uhkaavassa asennossa. Tunnistin jotenkin vaistomaisesti sen olevan hindu-jumala Shiva tuhoavassa olomuodossaan. Hänen valtava jalka murskasi minut raivoisalla iskulla, tuhoten minut pirstaleiksi. Hän töhri minua merkityksettömän ulosteen tavoin kaikkialle, minkä tunsin olevan kosmoksen pohja. Seuraavassa hetkessä kohtasin hirvittävän jättiläismaisen tumman intialaisen jumalattaren hahmon jonka tunnistin Kaliksi. Kasvojani työnnettiin vastustamattomalla voimalla kohti hänen ammollaan olevaa vaginaa, joka näytti olevan täynnä kuukautisverta tai vastenmielisiä jälkeisiä.

Aistin, että minulta vaadittiin täydellistä antautumista olemassaolon voimille ja jumalattaren edustamalle feminiiniselle prinssiipille. Minulla ei ollut muuta mahdollisuutta kuin suudella ja nuolla hänen vulvaa äärimmäisen alistuksen ja nöyryyden vallassa. Tämän hetken aikana, joka oli perustavanlaatuisin ja lopullisin päätös kaikelle miehisen ylemmyyden tunteelle, jota olin koskaan kohdannut, yhdistyin muistoon biologisen syntymäni hetkestä. Pääni oli työntymässä synnytyskanavaa pitkin, suuni oli läheisessä kontaktissa äitini vertavuotavan vaginan kanssa.

Täytyi jumalallisella valolla, joka säteili yliluonnollisesti ja kuvailemattoman kauniisti; sen kultaiset säteet räjähtivät tuhansiksi ihastuttaviksi riikinkukko-kuvioiksi. Tästä loistavasta kultaisesta valosta ilmestyi Suuren Äitijumalattaren hahmo, joka näytti ilmentävän kaikkien aikakausien rakkautta ja suojelua. Hän levitti kätensä ja lähestyi minua, sulkien minut olemukseensa. Sulauduin tähän uskomattomaan energiakenttään, tunsin itseni puhdistuneeksi, parantuneeksi ja ravituksi. Minuun virtasi äärimmäisessä runsaudessa jumalallista nektaria ja ambrosiaa, jotain arkkityyppisen olemuksen maitoa ja hunajaa.

Sitten jumalattaren hahmo katosi vähitellen, yhdistyen vielä kirkkaampaan valoon. Se oli abstrakti, silti sisältäen selviä persoonallisia piirteitä ja säteilevää rajatonta älykkyyttä. Ymmärsin kokevani yhdistymisen ja sulautumisen Universaaliin Itseen, tai Brahmaan, kuten olin lukenut intialaisen filosofian kirjoista. Tämä kokemus laantui noin kymmenen minuutin jälkeen;

kuitenkin se ylitti ajan käsitteen ja tuntui ikuisuudelta. Parantavan ja ravitsevan energian virta ja riikinkukko-kuvioiden kultainen hehku kesti koko yön. Jäljelle jäänyt hyvinvointi pysyi minussa useita päiviä. Kokemuksen muisto on säilynyt kirkkaana monta vuotta ja se on muuttanut syvällisesti koko elämänfilosofiani. (Grof 2000, 55–56.)

Viimeinen kokemusesimerkki on holotrooppinen hengitystyöskentely -istunnosta. Siinä esiintyy kaikki psyyken tasot läpäisemä COEX-järjestelmä, jonka läpikäyminen johti parantumiseen kroonisesta kivusta.

Holotrooppinen hengitystyöskentely-istunnon alkamista edeltävässä puhepiirissä Norbert valitti kovasta kroonisesta kivusta hänen olkapäässään ja rintalihaksissaan, josta hän kärsi kovasti ja joka teki hänen elämästään kurjaa. Toistuvat lääketieteelliset tutkimukset röntgenkuvauksineen eivät havainneet mitään elimellistä perustaa hänen ongelmalleen ja kaikki terapeutit yritykset olivat olleet tuloksettomia. Toistuvasti annettu Prokain-injektio toi vain lyhyen ja tilapäisen helpotuksen lääkkeen vaikutuksen ajaksi.

Holotrooppinen hengitystyöskentely-istunnon alussa Norbert pyrki impulsiivisesti pois huoneesta, sillä hän ei kyennyt sietämään musiikkia, joka tuntui ”tappavan” hänet. Oli kova työ suostutella häntä olemaan prosessinsa kanssa ja tutkimaan syitä epämukavuudelleen. Viimein hän hyväksyi ja, lähes kolmen tunnin ajan, hän koki kovia kipuja rinnassa ja olkapäässä, joka voimistui sietämättömäksi. Hän kamppaili rajusti, ikään kuin hänen elämänsä olisi vakavasti uhattuna, tukehtui ja yski sekä huusi lujasti. Tämän myrskyisän vaiheen jälkeen hän hiljeni, oli rentoutunut ja rauhallinen. Suureksi yllätykseksen hän huomasi, että kokemus oli vapauttanut jännityksen olkapäästä ja lihaksista ja että hän oli nyt vapaa kivusta.

Jälkeenpäin Norbert kertoi, että kokemuksessa oli kolme kerrosta, jotka kaikki liittyivät kipuun olkapäässä, samalla yhdistyen tukehtumiseen. Pintapuolisimmalla tasolla hän eli uudelleen pelottavan tilanteen lapsuudestaan, jossa hän melkein kuoli. Noin seitsemänvuotiaana hän kaivoi ystäviensä kanssa tunnelia hiekkaan meren rannalla. Kun tunneli oli valmis, Norbert ryömi sisään tutkimaan sitä. Muiden lasten hyppiessä ympärillä tunneli romahti ja hautasi hänet elävältä. Hän tukehtui lähes hengiltä, ennen kuin hänet pelastettiin.

Kun hengitystyöskentely-kokemus syveni, hän eli uudelleen rajun ja pelottavan vaiheen, joka vei hänet biologisen syntymän muistoon. Hänen syntymä oli hyvin vaikea, sillä hänen olkapää oli ollut jumissa pitkän aikaa äitinsä häpyluun takana. Tähän vaiheeseen liittyi edellisen tavoin tukehtumisen ja olkapäässä olevan kovan kivun yhdistelmä.

Istunnon viimeisessä vaiheessa kokemus muuttui yllättävästi. Norbert näki sotilaspukuja ja hevosia, tunnistaen olevansa sodassa. Hänen oli jopa mahdollista tunnistaa se sodaksi, joka käytiin Cromwellissa, Englannissa. Yhdessä vaiheessa hän tunsi pistävää kipua ja huomasi peitsen lävistäneen olkapäänsä. Hän tippui hevosen selästä ja koki joutuvan hevosten tallaamaksi, jotka murskasivat hänen rinnan.

Norbertin tietoisuus irtaantui kuolevasta ruumiista, kohosi korkealle taistelulentän ylle ja tarkkaili tapahtumaa tästä perspektiivistä. Sotilaan kuoleman jälkeen, jonka hän tunnisti olevan hänen edellinen inkarnaatio, hänen

tietoisuus palasi nykyhetkeen ja yhdistyi hänen kehoon, joka oli nyt ensimmäisen kerran vapaa kivusta useiden tuskallisten vuosien jälkeen. Kokemusten tuoma helpotus kivusta osoittautui pysyväksi. Kokemuksesta on nyt yli kaksikymmentä vuotta eivätkä oireet ole palanneet. (Grof 2000, 74–75.)

### 4.3 Holotrooppisten tajunnantilojen erityispiirteitä

#### 4.3.1 Pyhän tekniikat - menetelmät holotrooppisten tajunnantilojen aikaansaamiseksi

Grofin mukaan holotrooppisia tajunnantiloja on suhteellisen helppo saada aikaiseksi. Historian saatossa nykypäivään saakka on käytetty ja kehitetty useita ”pyhän tekniikoita”, menetelmiä holotrooppisten tajunnantilojen saavuttamiseksi. Vaikka erilaisilla menetelmillä voidaan saada aikaan erilaisia vaikutuksia, tässä luvussa esiteltyjä menetelmiä yhdistää se, että niiden avulla on mahdollista päästä enemmän tai vähemmän voimakkaisiin holotrooppisiin tajunnantiloihin. (Grof & Grof 2010, xvii, 8–9, 29; Grof 1985, 141.)

Holotrooppisten tajunnantilojen hyödyntämisellä on Grofin mukaan pitkä historia useiden kulttuurien ja alkuperäiskansojen parissa, erityisesti samanistisissa, uskonnollisissa ja mystisissä traditioissa. Menetelmiä on käytetty esimerkiksi samanistisissa istunnoissa, siirtymäriiteissä, kuoleman ja uudelleensyntymän mysteereissä sekä uskontojen psykospirituaalisissa harjoitteissa. Menetelmiä on ollut lukuisia: erilaisia ääniteknologioita, kuten rummutusta, musiikkia ja laulutapoja; hengityksen kanssa työskentelyä ja sen muuntelua; erityisten tajunnan muotojen kehittämistä; meditaatiota, rukousta ja muita henkisiä harjoitteita; tanssimista ja muita liikkumisen muotoja; sosiaalista ja aistillista eristäytymistä, kuten oleilua luolassa, aavikolla tai vuorella; aistiylikuormitusta; äärimmäisiä fysiologisia tapoja, kuten paastoamista, valvomista, nestehukkaa, ulostuslääkkeiden käyttöä, kovan kivun tuottamista, kehon runtelua tai verenvuodatusta; psykedeelisten kasvien ja eläinten hyödyntämistä.<sup>80</sup> (Grof & Grof 2010, 9; Grof 2000, 5, 7–12.)

<sup>80</sup> Wulffin esittämä lista muuntuneiden tajunnantilojen tekniikoista on hyvin samankaltainen, mutta hieman suppeampi, kuin Grofilla. Hänen mukaan uskontojen piirissä on erilaisia harjoitteita, joilla pyritään saavuttamaan haluttu tajunnantila, joidenkin metodien ollessa tuhansia vuosia vanhoja. Useissa tekniikoissa kehollisuudella on kiinteä suhde erilaisiin psykologisiin ja henkisiin tiloihin. Erilaisia tekniikoita ovat esimerkiksi tietyt kehon asennot, paasto, valvominen, keholliset epämukavuudet, hengityksen kontrollointi, ärsykkeiden rajoittaminen, ekstaattinen tanssi ja muut ekstaattiset harjoitteet, musiikin hyödyntäminen sekä psykedeelit. (Wulff 1991, 41, 62–88.) Kaitaron mukaan monissa kulttuureissa on erilaisia tekniikoita muuntuneiden tajunnantilojen saavuttamiselle. Muuntuneita tajunnantiloja voi aiheuttaa hänen mukaan esimerkiksi: normaalin ärsykemäärän aliittuminen tai ylittyminen; voimakkaat tunnetilat; kiihtymystilat; väsymys; lisääntynyt vireys, tarkkaavaisuus ja keskittyminen; heikentynyt vireystila ja rentoutuminen; spontaanit tai tahalliset somatopsyykkiset tekijät,

Modernissa länsimaisessa kulttuurissa holotrooppisia tajunnantiloja on hyödynnetty esimerkiksi humanistisen ja transpersoonallisen psykologian parissa, joissa on kehitetty voimakkaita kokemuksellisia terapiatekniikoita. Selkeänä esimerkkinä näistä toimivat holotrooppinen hengitystyöskentely ja LSD-psykoterapia. Muita menetelmiä, joissa on esiintynyt holotrooppisiin tajunnantiloihin verrattavia epätavallisia kokemuksia ja ilmiöitä, ovat Grofin mukaan esimerkiksi bioenergia ja muut uus-reichiläiset menetelmät, kohtaamisryhmät, primaaliterapia, biofeedback, hahmoterapia, aistideprivaatio ja aistiylikuormitus sekä rebirthing-tekniikka. Lisäksi lucid-unet, kuolemanrajakokemukset ja joissain tilanteissa myös rakastelu voivat tuottaa epätavallisia tajunnantiloja. Myös useat historialliset menetelmät, kuten meditaatiotekniikat ja psykedeelien hyödyntäminen, ovat saaneet länsimaisessa kulttuurissa uusia muotoja. Holotrooppisia tajunnantiloja esiintyy myös spontaanisti.<sup>81</sup> Ne saattavat ilmetä ilman erityistä ja tunnistettavaa syytä ja usein kokijan tahdon vastaisesti. (Grof 2009, xxii, xxviii; 2000, 15, 68; 1985, 221.) Tehokkaimmat menetelmät holotrooppisiin tajunnantiloihin pääsemiseksi ovat psykedeelit (Grof & Grof 2010, 9; Wulff 1991, 82).<sup>82</sup> Voimakkuutensa vuoksi psykedeelit eivät tarvitse samanlaista valmistelua, kuin perinteiset uskonnolliset tekniikat (Wulff 1991, 82). Samalla psykedeelit sisältävät suurempia riskejä, jolloin niiden hyödyntämisessä korostuu vastuullinen ja asianmukainen käyttö (Grof 2009, xxv–xxvi). Psykedeelien tehokkuudesta kertoo myös nykyinen, jatkuvasti kasvava niihin kohdistuva tieteellinen tutkimus- ja terapiakäyttö (ks. Sessa 2013).

Vaikka holotrooppisten tajunnantilojen saavuttamiselle on kehitetty erilaisia menetelmiä, voidaan holotrooppiset tajunnantilat nähdä olevan ihmiselle luontaisia tiloja, joihin ei tarvita erityistä tekniikkaa, vaan enemmänkin holotrooppisia tajunnantiloja estävien defenssien purkamista (Grof & Grof 2010, 159). Kuten Rauhala kirjoittaa, transpersoonallisessa näkemyksessä nähdään tärkeänä kokemista rajoittavien pidäkkeiden poistaminen, joka mahdollistaa transpersoonallisia tai kosmisia kokemuksia (Rauhala 1989, 70).<sup>83</sup> Grofin mukaan egon vastustus ja kontrolloimisen tarve ovat usein

kuten tiheään ja syvään hengittäminen; erilaiset kemikaalit. (Kaitaro 1995, 147–149.)

<sup>81</sup> Uskonnollinen kokemus tulee usein odottamatta, yllättäen (Ranklin 2008, 77).

<sup>82</sup> Useissa kulttuureissa psykedeelit on käsitetty pyhän inspiraation lähteenä, voimakkaina henkisinä ja lääkinällisinä voimina ja niiden kautta ollaan oltu rituaalisesti yhteydessä henkimaailmaan (Winkelman 1995, 19; Harner, 1979, xiv).

<sup>83</sup> Rauhalan näkemys jooga-meditaatiosta on lähellä Grofin ajattelua. Rauhalan mukaan jooga-meditaatiossa uskotaan tajunnan luontaiseen viisauteen ja itseohjauvuuteen, kunhan sille tehdään tilaa (Rauhala 1983, 33).

vaikeana esteenä holotrooppisiin tajunnantiloihin pääsemiselle. Holotrooppisia tajunnantiloja hyödynnettäessä tavoitteena ei ole suojella ja kasvattaa egoa taitavin verbaalisin keinoin, vaan luoda turvallinen ympäristö, jossa se voidaan kokemuksellisesti transsendentoida. Esimerkiksi holotrooppisessa hengitystyöskentelyssä tarkoituksena on lopulta oppia luopumaan kontrollista ja päästämään irti. (Grof & Grof 2010, 66; Grof 1985, 160, 369.) Jungin mukaan ihmispersoonalla on luonnollinen taipumus kohti yhdentymistä ja kokonaisuutta, mutta kasvanut järjen korostus on tehnyt entistä vaikeammaksi yksilölle osallistua myyttiseen prosessiin (Wulff 1991, 422, 464).

#### **4.3.2 Parantumisen mekanismit holotrooppisissa tajunnantiloissa**

Holotrooppiset tajunnantilat käynnistävät parantumisen prosessin, jota voidaan kuvata muutoksena kohti kokonaisuutta. Ne muuttavat tietoisuuden ja alitajunnan dynamiikkaa, mahdollistaen useita parantumisen ja persoonallisuuden muutoksen mekanismeja. Holotrooppiset tajunnantilat laskevat defensesjä ja heikentävät psykologista vastustusta kohdata kipeitä muistoja. Samalla ne käynnistävät ”sisäisen tutkan”, joka tuo tietoiseen käsittelyyn tärkeää psykodynaamista, perinataalista ja transpersoonallista materiaalia alitajunnasta. Myönteisiä vaikutuksia tapahtuu toisinaan traumaattisten syntymän jälkeisten kokemusten uudelleenelämisen jälkeen, mutta tärkeimmät terapeutit mekanismit liittyvät syntymätrauman tietoiseen uudelleenelämiseen ja kokemuksellisen yhteyden muodostamiseen transpersoonalliseen psyyken tasoon. Grofin mukaan useiden ongelmien ja häiriöiden juuret ulottuvat perinataaliselle ja transpersoonalliselle tasolle ja siksi ne poistuvat vasta, kun näitä tasoja kohdataan kokemuksellisesti. Holotrooppisten tajunnantilojen mahdollistamaan suoraan kokemuksellisuuteen verrattuna sanallinen terapia näyttäytyy rajoittuneena, eikä usein pääse ongelmien ja häiriöiden juuriin. Holotrooppisissa tajunnantiloissa kokemukset ilmenevät usein COEX-järjestelminä, jotka mahdollistavat useiden kokemusten samanaikaisen käsittelyn. COEX-järjestelmien läpikäyminen voi saada aikaiseksi merkittäviä muutoksia kokijan elämässä lyhyessä ajassa. Holotrooppisten tajunnantilojen avulla on lisäksi mahdollista saavuttaa syvä ymmärrys alitajunnan dynamiikasta ja huomata menneisyyden vaikutukset siihen, miten koemme ja olemme. (Grof & Grof 2010, xiv, 15–16, 129, 131, 147–148, 157, 169; Grof 2009, 219; 2000, 28, 299; 1985, 340.)

Sisäisen parantajan, kollektiivisen alitajunnan sekä parantumisprosessin itsenäisyyden ja spontaanisuuden viisaus on holotrooppisen terapian yleinen filosofia. Kun holotrooppinen prosessi on lähtenyt käyntiin, se ohjautuu kokijan sisältä käsin itsestään, aktivoiden

psykyen ja kehon spontaanin parantumisen potentiaalin. Grofin mukaan holotrooppisia tajunnantiloja hyödynnettäessä on tärkeä kyetä luottamaan ihmisen sisäiseen viisauteen ja prosessin itseohjautuvuuteen, joka ylittää monin osin järjellisen ymmärryksen. Toisinaan parantavat mekanismit voivat vaikuttaa hämmentäviltä tai oudoilta, kuten esimerkiksi eläinkokemusten tai kielilläpuhumisen kohdalla. (Grof & Grof 2010, 19–20, 156; Grof 2012, 73, 93.)

Eri psykyen tasoja kohdatessa esiintyy erilaisia mekanismeja ja vaikutuksia. Psykodynaamisella tasolla ilmenee perinteisiä terapeuttisia mekanismeja, kuten tukahdutettujen muistojen esiintymistä, transferenssia sekä älyllisiä ja emotionaalisia oivalluksia. Mekanismit ilmenevät usein huomattavasti intensiivisemmässä muodossa, kuin tavallisissa tajunnantiloissa. Myös lapsuuden ja varhaislapsuuden muistot tulevat helposti saavutettaviksi niiden tullessa spontaanisti tietoisuuteen. Perinataalisella tasolla tärkeitä terapeuttisia vaikutuksia liittyy erityisesti syntymätrauman ja muiden prenataalisten traumojen uudelleen elämiseen sekä psykospirituaaliseen kuoleman ja uudelleensyntymän kokemukseen. Grofin mukaan biologinen syntymä on syvällekäyvin trauma, jonka seurauksena kaikki ihmiset kantavat syvällä alitajunnassa voimakkaita energioita ja tunteita, joiden läpikäyminen on ihmisen elämänlaadun kannalta suotuisaa.<sup>84</sup> Transpersoonallisen tason parantumisen mekanismit ylittävät muilla psykyen tasoilla toimivat mekanismit. Transpersoonalliset kokemukset ovat usein hyvin merkityksellisiä ja muutosvoimaisia ja niillä on voimakas vaikutus kokijan arvoihin, asenteisiin ja kiinnostuksen kohteisiin. Lisäksi useissa transpersoonallisissa ilmiöissä on tärkeitä terapeuttisia mekanismeja liittyen niin fyysiseen kuin henkiseen hyvinvointiin. Joissain tapauksissa emotionaalisten ja psykosomaattisten häiriöiden juuret liittyvät esimerkiksi esi-isällisiin, rodullisiin, kollektiivisiin, fylogeneettisiin, karmisiin ja arkkityyppisiin kokemuksellisiin matriiseihin, jolloin häiriö poistuu vasta, kun siihen liittyvä transpersoonallinen kuvio käydään kokemuksellisesti läpi. Kaikista parantavimmat ja muutosvoimaisimmat kokemukset voidaan luokitella mystisiksi kokemuksiksi. (Grof & Grof 2010, xvi, 129, 147–148, 155–157, 180; Grof 2009, 211; 2000, 31, 308; 1985, 242, 353–355.)

Grofin näkee oireet organismin parantumisen merkkeinä. Hän vertaa holotrooppisia

<sup>84</sup> Grof esittää, että useat psykiatriset ongelmat voidaan johtaa loogisesti syntymäprosessista, joiden välisiä yhteyksiä hän kuvaa tarkemmin teoksessa *Beyond the brain* (1985). Grofin mukaan ihmiset jotka ovat uudelleeneläneet syntymänsä ilmoittavat toistuvasti, että ovat oivaltaneet selvän yhteyden syntymänsä tavasta ja olosuhteista yleiseen elämänlaatuunsa. (Grof 1985, 245, 251.)

tajunnantiloja universaaliin homeopaattiseen lääkkeeseen: ne voimistavat olemassa olevia oireita sekä tuovat esiin piileviä, mahdollistaen niiden tietoisien prosessoinnin. Oireen esiintyessä pyritään sen täyteen keholliseen ja kokemukselliseen ilmenemiseen, jotta oireen syy saadaan energeettisesti vapautettua ja poistettua. Keholliset reaktiot ja niiden terapeutit tulevat ymmärrettäväksi Grofin mukaan bioenergeettisen dynamiikan kautta.<sup>85</sup> Sen mukaan eri elimiin, kuten lihaksiin, voi kasaantua energeettistä jännitystä tai tukkeumia, jotka ovat usein emotionaalisten ja psykosomaattisten häiriöiden taustalla. Tukkeutumien syyt voivat olla niin psykologisia kuin fyysisiä traumoja syntymän jälkeisestä elämästä, syntymätraumasta ja perinataalisista kriiseistä sekä toisinaan jopa erilaisista vaikeista transpersoonallisista matriiseista.<sup>86</sup> Holotrooppiset tajunnantilat käynnistävät abreaktion eli jännitysten purkautumisen: ne löytävät alitajunnasta tukoksia ja voimistavat niihin liittyviä oireita hetkellisesti, joka mahdollistaa tukkeutumien purkautumisen ja sitä kautta häiriöiden poistumisen. Jos henkilö käy läpi useita holotrooppisia istuntoja, jännityksiä ilmenee vähemmän ja vähemmän. Häiriöiden taustalla olevat energiamäärät voivat olla valtavia, jolloin niiden purkamiseen sanallinen terapia on tehotonta. Jos purkautuminen liittyy elämää uhkaavien tapahtumien muistoihin, kuten hukkumiseen tai biologiseen syntymään, voivat reaktiot olla todella dramaattisia ja pelottavia: hetkellistä kontrollin kadottamista, tukehtumisen kokemusta, paniikkia, kuolemanpelkoa, oksentamista ja tajunnan hetkellistä menetystä. Useissa tapauksissa tunteiden ja fyysisten energioiden esiintyminen kietoutuu oireisiin, jotka muuttuvat kokemuksellisten jaksojen virraksi liittyen psykodynaamiseen, perinataaliseen tai transpersoonalliseen materiaaliin. Kun kokemus saadaan käytyä läpi, oireet lopettavat häiritsemästä elämää. (Grof & Grof 2010, 37, 88–90, 148–149, 160, 167–168; Grof 2009, 72–73; 1985, 167.)

Rauhala kirjoittaa, että psykosomaatiikan parissa puhutaan ihmisistä, joilla on taipumus reagoida ongelmiin etupäässä kehollaan, kun toiset käsittelevät niitä pääasiassa tajunnassaan. Rauhalan mielestä molempien kanavien kautta vaikuttaminen on tehokkainta. (Rauhala 1989, 95, 134.) Kuten edellä esitettiin, Grofin havainnoissa kehon ja tajunnan kanavat kietoutuvat usein kiinteästi toisiinsa. Rauhalan mukaan kehon kanavan huomioimisen kautta länsimaissa on tullut huomion kohteeksi lempeä synnytys

<sup>85</sup> Wilhelm Reich on bioenergeettisten prosessien ja psykosomaattisen tutkimuksen pioneeri (Grof 1985, 167; Grof & Grof 2010, 149).

<sup>86</sup> Grofin mukaan kaikilla ihmisillä on syntymätrauma ja erilainen kirjo enemmän tai vähemmän latentteja emotionaalisia ja bioenergeettisiä tukoksia, jotka haittaavat täyttä fyysistä ja psykologista toimimista (Grof 2012, 68).



ja bioenergia (Rauhala 1989, 133).<sup>87</sup> Rauhalan ihmiskäsitykseen on mahdollista sisällyttää ajatus bioenergiasta melko helposti, sillä siinä keho ja tajunta nähdään olevan kiinteässä vuorovaikutussuhteessa toistensa kanssa. Kuten Rauhala kirjoittaa, joskus kokemusaines tarjoutuu tajunnalle omasta kehollisuudesta ja toisaalta myös tajunta voi vaikuttaa kehollisuuteen. Lisäksi Rauhalan mukaan orgaanisiin rakenteisiin ja toimintoihin voi tallentua altistuksia. (Rauhala 2005, 116; 1992a, 110, 112.)

#### **4.3.3 Holotrooppisten tajunnantilojen vaikutuksia**

Tässä luvussa esitellyt holotrooppisten tajunnantilojen vaikutukset liittyvät ensisijaisesti niiden systemaattiseen ja vastuulliseen hyödyntämiseen. Grofin mukaan oikeissa olosuhteissa toteutettu vastuullinen, keskittynyt ja syvälinen itsetutkiskelu holotrooppisten tajunnantilojen avulla on parantavaa ja muutosvoimaista. Yksittäinen tai huonosti toteutettu ja integroitu holotrooppinen kokemus ei välttämättä tuota kuvattuja vaikutuksia. Esimerkiksi tietyt perinataaliset ja transpersoonalliset kokemukset tai negatiiviset COEX-järjestelmät voivat tuottaa kielteisiä vaikutuksia, jos ne dominoivat istuntoa sen loputtua eikä niitä ole saatu kunnollisesti päätökseen. Toisaalta yhden hyvin toteutetun holotrooppisen istunnon aikana myönteiset muutokset voivat olla huomattavia. Holotrooppisissa istunnoissa voi tapahtua toisinaan voimakkaita muutoksia muutaman tunnin sisällä, jotka voidaan yhdistää vakuuttavasti tiettyyn kokemukseen. Useat ihmiset ovat verranneet esimerkiksi muutamien holotrooppisten hengitystyöskentely-istuntojen tuloksia vuosia kestäneeseen sanalliseen terapiaan. (Grof & Grof 2010, 53, 126, 131; Grof 2012, 113; 2009, 208–209; 1985, 237, 351.)

Grof kirjoittaa todistaneensa useita tapauksia, joissa on tapahtunut merkittävää parantumista ja persoonallisuuden muutosta, niin meditoijilla, valvotuissa psykedeelisissä istunnoissa, kokemuksellisessa psykoterapiassa ja itsetutkiskelussa kuin psykosomaattisissa kriiseissä. Holotrooppisilla tajunnantiloilla on myönteisiä vaikutuksia Grofin mukaan useisiin emotionaalisiin ja psykosomaattisiin häiriöihin ja jopa elimellisiin sairauksiin.<sup>88</sup> Vastuullinen työskentely holotrooppisten tajunnantilojen

<sup>87</sup> Bioenergialla tähdennetään Rauhalan mukaan toistaiseksi tuntemattomien voimavirtojen merkitystä, jotka jännitysten paineessa sulkeutuvat ja häiritsevät hyvinvointia. Tällöin tavoitteena on poistaa energieettisiä sulkeutumia. (Rauhala 1989, 133.)

<sup>88</sup> Holotrooppisten tajunnantilojen avulla on päästy lukuisissa tapauksissa irti kuukausien tai vuosien ajan kestäneestä masennuksesta ja irrationaalisesta syyllisyydentunteesta, ylitetty fobioita ja ahdistustiloja sekä kohennettu perustavanlaatuisesti itseluottamusta ja -tuntoa. Istuntojen tuloksena on parantunut myös psykosomaattisia vaivoja, kuten migreenejä, astmoja ja psoriasista. Myös seksuaalinen toiminta voi normalisoitua, parantua ja syventyä. Lisäksi LSD-psykoterapiassa usean psykoottisen potilaan tila koheni merkittävästi. Fyysisiin sairauksiin ja kroonisiin tulehduksiin, kuten raynardin ja takayasun oireisiin, on

kanssa ei ainoastaan vie erilaisia oireita pois, vaan tuo mukanaan myös henkisen avautumisen. Mikä alkaa psykologisena alitajunnan tutkimisena persoonallisuuden kasvun ja terapeuttien päämäärien vuoksi, muuttuu itsestään filosofiseksi elämän tarkoituksen etsinnäksi ja henkiseksi löytöretkeksi. Grofin mukaan useissa tapauksissa henkilön ensisijainen kiinnostus holotrooppisiin istuntoihin on ollut terapeutin, ammatillinen tai taiteellinen, mutta sisäisen prosessin tavoittaessa transpersoonallisen tason, on henkilö alkanut kysellä perustavanlaatuisimpia kysymyksiä olemassaolosta. (Grof & Grof 2010, xv, xvii, 129, 133; Grof 2000, 269, 318.)

Tärkeät holotrooppisten tajunnantilojen vaikutukset liittyvät persoonallisuuden, elämänstrategian ja arvomaailman myönteisiin muutoksiin. Kun holotrooppisen prosessin fokus siirtyy alitajunnan alueelta toiselle, tapahtuu Grofin mukaan samalla vastaavia muutoksia persoonallisuudessa, tunne-elämässä, arvoissa, asenteissa, uskomusjärjestelmässä ja maailmankuvassa. Psykodynaamisilla kokemuksilla on usein vapauttava vaikutus moneen elämän alueeseen. Ne saattavat korjata esimerkiksi ongelmallista suhdetta toiseen sukupuoleen. Lisäksi regression kautta saadaan usein oivalluksia häiriöiden ja ihmissuhdeongelmien elämäkerrallisiin syihin. Perinataalisten kokemusten tuottamia persoonallisuudessa tapahtuvia muutoksia ovat tyypillisesti aggressiivisten taipumusten väheneminen sekä sisäisen rauhan, myötätunnon, suvaitsevaisuuden ja itsehyväksynnän kehittyminen. Alitajunnassa olevien perinataalisten energioiden poistumisen myötä myös irrationaaliset halut ja tavoitteet vähenevät, jolloin on helpompi olla menneen ja tulevan sijaan enemmän tässä hetkessä. Näin on helpompi nauttia elämästä ja saada tyydytystä yksinkertaisista ja jokapäiväisistä asioista, kuten työstä, ruoasta, rakastelusta, luonnosta ja musiikista. Perinataalisella tasolla koettu kuolema-uudelleensyntymä -kokemus on erityisen muutosvoimainen, vapauttaen kuolemanpelosta ja muuttaen asenteen kuolemaa kohtaan. Kokemus avaa väyliä myös transpersoonalliseen tason henkisille ja uskonnollisille kokemuksille ja voi johtaa voimakkaaseen henkiseen avautumiseen. Kokemuksen jälkeen muodostuu

tapahtunut monissa tapauksissa tilan kohentumista tai parantumista. Grof mainitsee myös yhdestä tapauksesta, jossa osteoporoosista kärsivän henkilön luut ovat alkaneet kovettua. Bioenergeettisen tukoksen purkautumisella on usein hyödyllisiä vaikutuksia psykologisesti ja fyysisesti. Esimerkiksi hengityselimissä olevien tukkeumien purkautuminen tekee hengityksestä helpompaa, jolla on puolestaan elämää helpottavat ja raikastavat vaikutukset. Lihaksistossa olevien jännitteiden purkautumisen jälkeen usea henkilö on sanonut olleensa rentoutuneempi kuin koskaan ennen. Toisinaan krooniset infektiot ovat parantuneet tai jopa kadonneet, kun infektiota alueella huomattu bioenergeettinen tukos on purkautunut. Grofin mukaan holotrooppisuus ilmenee näin myös kudostasolla: epätervettä toimintaa kuvaa energian tukkeutuminen ja pirstaloituminen, tervettä toimintaa kuvaa energian vapaa virtaus ja eheys. (Grof & Grof 2010, 126–128, 155, 168; Grof 2012, 113; 1985, 207, 291, 302.)

tavallisesti laajempi kuva todellisuudesta.<sup>89</sup> (Grof & Grof 2010, 14–15, 129, 132–133, 183; Grof 2009, xxv, 97, 242; 2000, 220, 229; 1985, 48–49.)

Transpersoonallisten kokemusten tyypillisiä vaikutuksia ovat olemassaolon uudenlainen arvostaminen ja kaiken elämän kunnioittaminen.<sup>90</sup> Esimerkiksi syvälinen transsendentaalinen kokemus, kuten kundaliinin herääminen, kokemus universaalista mielestä tai metakosmisesta tyhjyydestä, voi vaikuttaa erittäin hyödyllisesti kokijan hyvinvointiin samalla lisäten ihmettelyn taitoa, rakkautta, myötätuntoa ja sisäistä rauhaa. Transpersoonallisten kokemusten kautta kehittyy usein tunne maailmankansalaisuudesta. Näillä kokemuksilla on silmiinpistäviä seurauksia: humanitaaristen taipumusten spontaani kehittyminen ja voimakas tarve olla hyödyksi jonkun laajemman tarkoituksen vuoksi.<sup>91</sup> Grofin mukaan holotrooppisten tajunnantilojen vaikutukset ovat merkittäviä yksilöä laajemmin. Olemme hänen mukaan parhaillaan keskellä globaalia kriisiä, jonka useita puolia yhdistää ihmiskunnan tietoisuuden taso. Jos tasoa kyettäisiin nostamaan tarpeeksi laajalla skaalalla holotrooppisten tajunnantilojen avulla, moni ongelma voisi ratketa ja lisätä ihmiskunnan mahdollisuuksia selvittää planeetallamme. (Grof & Grof 2010, 133, 183; Grof 2009, 211.)

Kun holotrooppista materiaalia on käyty läpi ja integroitu huomattava määrä, kokijalla on mahdollisuus nähdä olemassaolo laajemmasta perspektiivistä, eräänlaisesta metaviitekehuksesta. Näin vaikeidenkin elämänpuolien integroiminen elämään tulee helpommaksi. Perspektiivin laajenemisen suotuisuudesta kertoo se, että jos itsetutkiskelun alkuvaiheissa on syvällisiä henkisiä kokemuksia, on tavallista, että jäljellä

<sup>89</sup> Myös kuolemanrajakokemuksia kokeneilla suhde kuolemaan on muuttunut usein huomattavasti, pitäen kokemuksen jälkeen kuolemanjälkeistä elämää mahdollisuutena. Kuolemanpelko on hävinnyt monesti tällaisten kokemusten johdosta. Useat kuvaavat lisäksi, että heidän elämänsä on laajentunut ja syventynyt kokemuksen johdosta ja että he ovat alkaneet pohtia perimmäisiä filosofisia kysymyksiä. (Moody 1978, 89, 94.)

<sup>90</sup> Transpersoonallisesta näkökulmasta koko luomakunta näyttäytyy yhtenäisenä kosmisena verkostona. Tämä oivallus kasvattaa usein ekologista herkkyyttä: jos tuhoamme luontoa, tuhoamme samalla itseämme. Esimerkiksi eläin- ja kasvikokemukset ovat lisänneet rakkautta luontoa kohtaan ja kiinnostusta ekologisiin ongelmiin. Myös suvaitsevaisuus muita ihmisiä kohtaan voi kasvaa, sillä syvästi koetulla ykseydellä on taipumusta lisätä aitoa monimuotoisuuden arvostamista ja erilaisuuksien sietoa. Esimerkiksi kollektiiviset ja rodulliset kokemukset ovat lisänneet ymmärrystä ja arvostusta erilaisista kulttuureista. Holotrooppiset kokemukset saattavat lisätä ymmärrystä myös eri sukupuolia kohtaan, sillä useissa karmisissa, esi-isällisissä ja rodullisissa kokemuksissa identifioituaan vastakkaisen sukupuolen kanssa. (Grof 2012, 236; 2009, 211; 1985, 432.)

<sup>91</sup> Millerin ja C'deBacan mukaan ylikuonnollisia kokemuksia kokevien arvoissa on havaittavissa yllättävää yhteneväisyyttä Lawrence Kohlbergin kuvaamaan universaaliin etiikan tasoon, johon liittyy esimerkiksi epädogmaattinen nöyryys ja rakkaus koko ihmiskuntaa kohtaan. Eettinen herääminen voi saada tietyn uskonnollisen, filosofisen tai ideologisen luonteen, mutta Millerin ja C'deBacan aineistossa yleisempää oli, että kokijat kokivat olevansa syvästi henkisiä, ilman sitoutumista tiettyyn uskonnolliseen traditioon. (Miller & C'deBaca 2001, 29, 166–167.)

olevat elämänkerralliset ongelmat työstyvät helpommin ja nopeammin. Vastakkaisesti henkilöllä, jonka oleminen rajoittuu jokapäiväisen tajunnantilaan eikä ole pääsyä transsendenttiin tai numinoosiin todellisuuteen, on vaikeuksia päästä yli syvään juurtuneesta kuolemanpelosta ja löytää syvällisempää merkitystä elämälleen. (Grof 2000, 291; 1985, 369, 402–403.)

Rauhala käsittelee teoksissaan transpersoonallisia kokemuksia, käyttäen niistä toisinaan myös kyseistä käsitettä. Hän pitää transpersoonallisia kokemuksia, tarkemmin mystisiä kokemuksia, arvossa ja henkisyuden syvimpinä esiintyminä. Mystinen kokemus on hänen mukaan ihmispersoonan kannalta suuri rikkauten lähde. Sen persoonaa muuttava vaikutus on usein todella suuri ja voi johtaa aidompaan itsensä toteuttamiseen sekä suurempaan luovuuteen. Rauhala esittää Grofin ajatusten mukaisesti, että ihmisen löytäessä tajunnassaan uuden kokemisulottuvuuden on se minää avartava, vapauttava ja mahdollisuuksia lisäävä. Mystisen kokemuksen kautta oivalletaan, että todellisuus ja itse on muutakin, kuin miten arkitajunta rajoittuneella tavalla kuvaa. Näin on mahdollista kokea laajempia ja syvällisempiä yhteyksiä. Samalla vastoinkäymiset ja vaikeudet tuntuvat pienemmiltä, koska ne asettuvat uusiin mittasuhteisiin. (Rauhala 1992a, 62; 1992b, 36; Rauhala 1983, 20–21.) Jungin mukaan individuaatioprosessi johtaa persoonallisuuden muuttumiseen: persoonan painopiste siirtyy itsekeskeisestä minästä vähemmän itsekeskeiseen Itseen. Näin tietoisuus laajenee käsittämään avaramman maailman olemassaolon. Jungin mukaan juurettomalle länsimaalaiselle olisi tärkeää tuntee olevansa osa jotakin suurempaa kokonaisuutta. Tieto kosmisesta, myyttisestä tai jumalallisesta yhteydestä pitää psyyken tasapainossa ja tuo elämälle ja teoille merkitystä kosmoksen järjestyksessä ja ylläpitämisessä. (Toivola 1993, 57, 60, 65–66.) Jungin mukaan useimmat ihmiset ovat lapsuuden tilassa taistellen ulkoisten pakkojen ja persoonallisen alitajunnan ongelmien kanssa. Keskimääräisellä henkilöllä on rajattu horisontti, jossa ei ole tietoa kollektiivisesta alitajunnasta. Tästä huolimatta laajemman tietoisuuden voidaan olettaa hänen mielestä olevan universaali kyky. (Wulff 1991, 429.)

Holotrooppisten tajunnantilojen vaikutuksia on mielekästä tarkastella Rauhalan erittelemien olemuspuolien kautta: muutoksia tapahtuu usein niin tajunnassa, kehossa kuin situaatiossa, olemuspuolten kietoutuen tavallisesti toisiinsa. Holotrooppiset tajunnantilat toimivat eräänlaisena tukahdutetun materiaalin skannerina, menneisyyden purkajana. Ne löytävät henkilön situaatiossa olevia prosessoimattomia asioita, jotka ovat varastoituneena kehoon ja alitajuntaan. Prosessoimattomat asiat tulevat tietoiseen

käsittelyyn, jolloin ne joudutaan kohtaamaan ja käsittelemään, usein regression ja COEX-järjestelmien kautta. Näin mahdollistuu vapautuminen prosessoimattomista situationaalisista tekijöistä ja negatiivisista horisonteista, jotka häiritsevät henkilöä enemmän tai vähemmän tietoisesti. Holotrooppisten tajunnantilojen avulla henkilön situaatio ei ainoastaan selkene, vaan usein myös laajenee. Erityisesti perinataaliset ja transpersoonalliset kokemukset saattavat tuoda täysin uudenlaista materiaalia kokijan situaatioon. Hyvin integroituna tämä voi muodostaa laajemman horisontin, eräänlaisen metaviitekehyksen, jolloin esimerkiksi arkiset ongelmat suhteutuvat kosmisiin mittasuhteisiin. Kuten Rauhala kirjoittaa, horisonttien kehittymisen myötä kokeminen voi muuttua erilaisin tavoin. On mahdollista esimerkiksi aktivoida uusia horisontteja, joiden kautta asiat näkyvät toisessa valossa. On myös mahdollista kokea jotain täysin uutta, joka on puuttunut kokemismaailmasta. Tämä usein avartaa ja rikastaa maailmankuvaa. (Rauhala 1989, 32.) Lisäksi holotrooppisissa tajunnantiloissa, erityisesti transpersoonallisissa kokemuksissa, tajunnallisuuden ja kehollisen kokemuksen mahdollisuudet muuttuvat ja jopa transsendentoituvat.

Rauhalan mukaan psykologian tehtävä on selventää, miten ihmisen subjektiivinen maailmankuva organisoituu. Psykologian tulisi myös selkeyttää esimerkiksi sitä, miten arvotajunta voidaan kirkastaa, vastuullisuutta voimistaa, rakkauden kokemusta syventää ja syvähenkisyttä kuten pyhyiden ja kauneuden tajua herkistää.<sup>92</sup> Rauhala kuvaa lisäksi sielunhoidollista työtä siten, että siinä koetetaan auttaa ihmistä ymmärtämään olemassaolonsa transsendenttista ulottuvuutta ja edistämään maailmankuvan laajenemista uskon edellyttämään todellisuuteen. (Rauhala 2005, 34; 1992a, 96; 1989, 159.) Edellä esitetyn valossa holotrooppisten tajunnantilojen hyödyntäminen näyttäytyy yhtä lailla terapiana kuin sielunhoitona. Holotrooppiset tajunnantilat voidaan nähdä aloittavan kokemuksellisen prosessin kohti syvempää itsetiedostusta.<sup>93</sup> Tämä on Grofin mukaan matka kohti kokonaisuutta, todellista luontoamme, joka johtaa itsensä ymmärtämiseen ja toteuttamiseen sekä henkiseen avautumiseen (Grof & Grof 2010, 160).<sup>94</sup>

<sup>92</sup> Rauhalan mukaan tällaisia menetelmiä voi olla vaikea löytää, mutta se ei ole peruste kääntyä pois kysymyksestä. Hän pohtii, että menetelmiä varmaankin löytyy, kunhan luovutaan fysikalismien aiheuttamista pakkomielleistä. Jos toimivien menetelmien omaksuminen ja käyttö edellyttävät entisistä tiedekäsityksistä luopumista, on se hänen mukaan tehtävä. (Rauhala 1992a, 96.)

<sup>93</sup> Esimerkiksi psykoanalyysissa pyritään saavuttamaan itsestä parempi ymmärrys hermeneuttisen tajuntasielunkehän avulla (Rauhala 2005, 138–139). Holotrooppiset tajunnantilat toimivat eräänlaisena kokemuksellisen hermeneuttisen työkaluna kohti syvempää itsetiedostusta.

<sup>94</sup> Jungin mukaan ihmisillä on haaste tulla kokonaiseksi. Tämä tarkoittaa kasvua tietoiseen integraatioon, joka johtaa merkitykseen ja täyttymykseen. (Wulff 1991, 465.)

#### **4.3.4 Istunnon valmistelun, asiallisen suorittamisen, loppuun saattamisen ja integraation tärkeys**

Oikeissa olosuhteissa, oikein ymmärrettynä ja asianmukaisesti tuettuna holotrooppiset tajunnantilat eivät ole patologisia, vaan parantavia ja muutosvoimaisia. Grof kirjoittaa, että kokemusten ollessa parantavia, niiden on tärkeä ilmetä kokonaisuudessaan ja ne tulee integroida osaksi joka päiväistä elämää. Grofin viitekehyksen pohjalta voi ajatella, että holotrooppiseen kokemukseen vaaditaan muutakin kuin ainoastaan tajunnantilan muutos. Ilman sopivaa valmistelua, istunnon asianmukaista suorittamista ja loppuunsaattamista sekä kokemuksen integraatiota, epätavallinen tajunnantila ei välttämättä täytä holotrooppisen tajunnantilan kriteereitä eli se ei ole parantava ja muutosvoimainen.<sup>95</sup> Näin holotrooppisten tajunnantilojen hyödyntämisessä tulee pitää mielessä korkeat eettiset kriteerit. Grofin mukaan länsimainen materialistinen näkökulma antaa lähtökohtaisesti huonot valmiudet holotrooppisten tajunnantilojen kohtaamiseen. Tämän vuoksi tieto laajennetusta psyyken kartasta on oleellinen tekijä turvalliseen ja tehokkaaseen itsetutkiskeluun. Vaikka sanallisuudella ei ole istunnon aikana välttämättä erityistä roolia, on se tärkeää älyllisen valmistautumisen ja kokemusten integraation kannalta. (Grof & Grof 2010, 53–54, 157; Grof 1985, 340.)

Älyllinen valmistautuminen ja ymmärrys holotrooppisten tajunnantilojen mahdollisista vaikutuksista ovat tärkeät katalyytit terapeutiselle prosessille, sillä kokemukset voivat olla Grofin mukaan niin poikkeuksellisia, että ne järkyttävät kokijoiden maailmankuvaa, uskomusjärjestelmää ja käsitteellisiä viitekehyksiä. Lisäksi kokijoilla voi olla vaikeuksia antaa terapeutisesti arvokkaiden epätavallisten kokemusten tapahtua ja ilmetä kokonaisina, jos niihin ei ole osattu valmistautua. On myös syytä kannustaa ihmisiä luottamaan holotrooppisen prosessin automaattisuuteen, jotta he voivat antautua prosessille, luopua kontrollista ja päästää irti. Holotrooppisten tajunnantilojen aikana esimerkiksi kokemusten rationaalisesta analysoinnista voi olla enemmän haittaa kuin hyötyä. Holotrooppisiin tajunnantiloihin liittyy myös paljon pelkoja esimerkiksi hulluksi tulemisesta tai holotrooppisiin tajunnantiloihin jäämisestä, joita on hyvä tyynnyttää. Lisäksi on kannattavaa auttaa kokijoita pääsemään kosketuspelosta yli, sillä tietynlaisissa regressiivisissä kokemuksissa toisen ihmisen kosketus voi olla erittäin hyödyllistä. (Grof

<sup>95</sup> Holotrooppisessa hengitystyöskentelykoulutuksessa painotettiin myös huolellisen valmistelun, kokemuksen loppuunsaattamisen ja integraation tärkeyttä. Esimerkiksi tetaniasta eli lihasten voimakkaasta kouristelusta on syytä kertoa etukäteen, sillä se on yleistä ensi kertaa hengittäväillä. Kokemus ei ole vaarallinen, mutta voi aiheuttaa pelkoa ja ahdistusta ilman tietämystä.

& Grof 2010, 66, 100, 103; Grof 2000, 143; 1985, 340–341.)

Valmistelun tärkeyttä selventää Rauhalan käyttämä käsite horisontista. Hän kirjoittaa, että joskus kokemus on niin uusi tai outo, ettei henkilön horisontissa ole antaa sille mitään merkitysvastinetta, eikä se suhteudu silloin kokijan horisonttiin. Vastaanottavan ja tulkitsemiskykyisen horisontin puuttuessa ei kyetä kokoavaan yleistykseen, vaan merkitykset jäävät irrallisiksi sirpaleiksi.<sup>96</sup> Tällöin ihminen saattaa hämmentyä ja hänen realiteettitajunsa ja sosiaalinen kanssakäyminsä häiriintyä erilaisin astein. Jos kokemusta ei voida suhteuttaa horisonttiin, se voi vääristää muodostuvaa merkitystä ja johtaa mentaaliseen häiriöön, kuten paranoiaan, joka tekee mielen “ymmärrettäväksi”. (Rauhala 2005, 31; 1992a, 99–100.) Jos horisonttia laajennetaan teoreettisesti, esittelemällä esimerkiksi holotrooppisten tajunnantilojen mahdollisia vaikutuksia, on kokijan mahdollisesti helpompi yhdistää kokemansa kokemukset johonkin ennalta tuttuun.

Grofin mukaan holotrooppisten kokemusten lopputulos riippuu ratkaisevasti kokemuksen onnistuneesta loppuunsaattamisesta ja integraatiosta kokijan elämään. Kokijan tapa lähestyä ja käsitellä kokemusta sekä itse tapahtumatilanne ovat tärkeässä roolissa kokemuksen merkityksen kannalta. Holotrooppisia tajunnantiloja tulisi hyödyntää ympäristössä, jossa osataan tukea spontaanisti etenevää prosessia sen kaikissa ilmenemismuodoissa. Erityisesti istunnon lopussa olevaan mielentilaan on syytä kiinnittää huomiota, sillä se voi värittää kokijan tulevaa elämää tunteista kuukausiin.<sup>97</sup> Istunnon huolellinen suorittaminen ja prosessin saaminen päätökseen vaatii joissain tilanteissa erityistä ammattitaitoa. (Grof & Grof 2010, 99–100, 157, 160; Grof 2009, 24; 1985, 400, 403.)

Holotrooppisten kokemusten jälkiprosessointia ja integraatiota joka päiväiseen elämään voidaan edistää monenlaisin menetelmin, kuten erilaisin terapiatekniikoiden, meditoinnin, joogan, urheilun, kokemuksista puhumisen sekä kaikenlaisen itseilmaisun ja taiteen avulla. Esimerkiksi holotrooppisessa hengitystyöskentelyssä vakioelementteinä

<sup>96</sup> Esimerkiksi ateisteilla ja kristityillä on Grofin mukaan vaikeuksia ymmärtää ja integroida älyllisesti edellisten elämien kokemuksia (Grof 2000, 163).

<sup>97</sup> Ideaalissa tapauksessa istunnon loppua kohden on aktivoitunut positiivisia COEX-järjestelmiä. Haastavien kokemusten, kuten negatiivisten COEX-järjestelmien, tiettyjen perinataalisten kokemusten (BPM II ja III) tai vaikeiden transpersoonallisten kokemusten esiintyessä prosessin saattaminen päätökseen on erityisen tärkeää. (Grof & Grof 2010, 153; Grof 2009, 93–94, 153; 1985, 240.)

hengitystunnon jälkeen ovat sanallinen ryhmäprosessointi ja kokemuksesta piirtäminen. Koska holotrooppisissa tajunnantiloissa ilmenee toistuvasti arkkityypisiä elementtejä, jotka liittyvät tiettyihin mytologisiin ja uskonnollisiin järjestelmiin, kuten samanismiin, tantraan, alkemiaan ja muihin esoteerisiin opetuksiin, voi Jungin kehittämä amplifikaatiomenetelmä olla hyödyllinen apukeino kokemuksen integraatiossa. (Grof & Grof 2010, 91, 94–95, 103–107; Grof 1985, 379.) Siinä hyödynnetään arkkityyppisten kokemusten ymmärtämiseksi uskontojen, taiteen, mytologioiden ja mystiikan tarjoamia ymmärtämisyhteyksiä (Rauhala 1972, 21).

Yksi haaste holotrooppisten kokemuksen integroinnissa on Grofin mielestä ympäröivän kulttuurin asenne. Esimerkiksi mystinen kokemus voi olla terapeutin ja arvokas, mutta jos yhteiskunta, lähipiiri tai henkilö itse pitävät kokemusta merkinä patologiasta, integraation edessä on jonkinasteinen ristiriita. Grofin mukaan useat henkilöt eivät uskalla kertoa perinataalisista tai transpersoonallisista kokemuksista edes lähipiirilleen. Hän kirjoittaa, että holotrooppisia tajunnantiloja hyödyntävillä ihmisillä on taipumuksena luoda erillinen alakulttuuri, joka hyväksyy tai ottaa itsestäänselvyytenä tiettyjä realiteetteja, jotka ovat kulttuurimme keskimääräiselle henkilölle outoja tai mielettömiä. Toisinaan paluu normaalielämään tällaisesta alakulttuurista voi olla vaikeaa. (Grof & Grof 2010, 100–101; Grof 1985, 401.)

#### **4.3.5 Holotrooppiset tajunnantilat ja henkisyys**

Holotrooppisten tajunnantilojen tutkimus avaa Grofin mukaan tärkeitä näkymiä henkisyyteen ja uskontoon. Holotrooppisissa tajunnantiloissa on mahdollista kokea henkisen todellisuuden ulottuvuuksia suoraan, yhtä vakuuttavalla tavalla kuin koemme jokapäiväisessä elämässä materiaalisen maailman olemassaolon. Tällöin kohdataan Grofin mukaan alue, joka kuuluu ylempään todellisuuden osaan, joka on pyhä ja erilainen materiaalisesta todellisuudesta. Holotrooppisten tajunnantilojen avulla on mahdollista kokea esimerkiksi laaja määrä erilaisia kokemuksia, jotka muistuttavat läheisesti erilaisissa uskonnollisissa traditioissa kuvattuja tapahtumia tai ilmiöitä: visioita Jumalasta sekä erilaisista jumalallisista ja demonisista olennoista, kokemuksia kehottomista olennoista, psykospirituaalisen kuoleman ja uudelleensyntymän episodeja, käyntejä helvetissä ja taivaassa, jumalallisen tuomion kohtaamista, kokemuksia edellisistä elämistä ja niin edelleen. Grofin mukaan tämänkaltaiset uskonnolliset ja henkiset kokemukset eivät ole patologisten prosessien tulosta, vaan kollektiivisesta alitajunnasta



ilmenevää arkkityyppistä materiaalia.<sup>98</sup> Hän näkee henkisyyden olevan tärkeä, luonnollinen ja sisäsyntyinen psyyken ominaisuus, joka ilmenee itsestään itsetutkiskelun saavuttaessa riittäviä syvyyksiä. Näkemys perustuu empiiriseen aineistoon: Grofin mukaan jokaiselle, joka tavoittaa itsetutkiskelussaan perinataalisia ja transpersoonallisia tasoja, kehittyy vakuuttavia oivalluksia henkisten ulottuvuuksien tärkeydestä. Näin on tapahtunut myös esimerkiksi vannoutuneille materialisteille, positivistille, skeptikoille, kyynikoille, ateisteille, uskontojen vastustajille ja marxilaisille. (Grof & Grof 2010, 20–21, 23; Grof 2009, 97; 2000, 209–210, 227; 1985, 368.) Jungin mukaan alitajunta on pohjimmiltaan uskonnollinen (Toivola 1993, 61). Hän pitää arvossa uskonnollista kokemusta, joka on tärkeä ja oleellinen ymmärtämisen tapa (Rauhala 1972, 21). Uskonto on Jungin mukaan ihmiselle vaistomainen asenne, jota ei voida hävittää rationaalisella tai valistavalla ajattelulla (Toivola 1993, 73). Hän näkee sen olevan välttämätön psykologinen funktio, jonka sivuuttamisella on hintansa (Wulff 1991, 411). Myös Rauhalan mukaan uskonnollisuus on ihmisen perusulottuvuus (Puhakainen 2000, 112).

Niiniluodon mukaan uskonnollisilla lauseilla ei ole kognitiivista, vaan ainoastaan emotionaalista merkitystä (Niiniluoto 1997, 117). Tämä ajatus on ristiriidassa Grofin havaintojen kanssa, joiden mukaan esimerkiksi taivas, paratiisi, helvetti ja Jumala ovat kokemuksellisia todellisuuksia, joihin jokaisella ihmisellä on pääsy (Grof & Grof 2010, 22). Grofin näkemystä voidaan kutsua eksperientialismiksi, jonka mukaan uskonnolliset vakaumukset voivat olla tiedollisesti perusteltuja, sillä ne voivat perustua välittömään kokemukseen (Puolimatka 2009, 18–19).<sup>99</sup> Myös Wilber ajattelee, että ihmisen on mahdollista saada transsendentaalista tietoa transsendentista todellisuudesta. Tällaista tietoa on hänen mukaan esimerkiksi yksittäinen henkinen intuitio, gnostinen oivallus tai kokonaisvaltainen satori. Transsendenttisen tiedon huipentumana hän näkee kokemuksellisen, verifioidun ja toistettavan todistuksen Jumalan olemassaolosta. (Wilber 2011, 30–31.) Myös Jungin mukaan Jumala ei ole uskon asia, vaan kiistämätön ja arvokas kokemus (Wulff 1991, 465).

<sup>98</sup> Esimerkiksi mystiset kokemukset ovat esiintyvyydeltään suhteellisen harvinaisia, eikä niitä ole voitu siksi tutkia tieteiden parissa kovin paljoa. Toisaalta psykedeelitutkimukset ovat osoittaneet, että useimmilla ihmisillä olisi mahdollisuus kokea sellaisia. Mystinen kokemus näyttäisi olevan siis biologisesti normaali kokemus. (Griffiths & al. 2011, 663–664.)

<sup>99</sup> Eksperientialismin mukaisesti filosofi William Alston puolustaa kokemuseräisen tiedon mahdollisuutta Jumalasta teoksessaan *Perceiving God: the epistemology of religious experience* (1991) ja samankaltaisia ajatuksia kehittää suomalainen kasvatustieteen professori Tapio Puolimatka teoksessaan *Usko, tieto ja myytit* (2009). Myös uskonnollisen opetuksen tutkijalehtori Graham Miles näkee uskonnollisen ja tieteellisen tiedon rinnastuvan rakenteeltaan toisiinsa teoksessaan *Science and Religious Experience. Are they similar forms of knowledge?* (2011).

Grofin mukaan holotrooppiset kokemukset yleisesti ja transpersoonalliset kokemukset erityisesti todistavat, että henkisyuden olettaminen on järkevää. Henkisyys on hänen mukaan holotrooppisissa tajunnantiloissa saavutettua kokemuksellista tietoa imaginaalisesta maailmasta. Holotrooppisten tajunnantilojen avulla toteutetun itsetutkiskelun kautta herännyt henkisyys on melko riippumaton henkilön lapsuuskokemuksista, uskonnollisesta ohjelmoinnista sekä kulttuurisesta ja rodullisesta taustasta. Se on pohjimmiltaan henkilökohtaista ja yksityistä, eikä siten ole sidoksissa erityisiin paikkoihin, henkilöihin tai traditioihin. Henkisessä avautumisessa yhdistyy Grofin mukaan usein regressio ja progressio sen sijaan, että se etenisi suoraviivaisen lineaarisesti, kuten esimerkiksi Wilber esittää. Grof jaottelee kaksi suoran henkisen kokemuksen muotoa. *Immanenttisisessa jumalallisuudessa* jokapäiväisen todellisuuden havaitseminen muuttuu hienovaraisesti mutta syvällisesti. Kokemusta voidaan kuvata siten, että Jumala näkyy luonnossa tai että Jumala on luonto. *Transsendenttissa jumalallisuudessa* koetaan arkkityypisiä olentoja ja maailmoja, jotka eivät ole tavoitettavissa tavallisissa tajunnantiloissa. (Grof & Grof 2010, 23–24; Grof 2012, 22; 2000, 217; 1985, 368.)

Henkinen etsintä on Grofin mukaan ihmiselämän tärkeimpiä asioita. Henkisyys ravitsee, voimaannuttaa ja antaa merkitystä ihmisen olemassaololle. Systemaattinen itsetutkiskelu holotrooppisia tajunnantiloja hyödyntäen paljastaa ennen pitkää, että syvimmät tarpeet eivät ole materiaalisia, vaan henkisiä. Grofin mielestä lopulta vain holotrooppisissa tajunnantiloissa koettu jumalallisuutemme voi täyttää syvimmät tarpeemme. Todellinen identiteettimme on kaikkeus sen kokonaisuudessaan ja kaikkeuden luova prinssiipi itsessään. Identiteettimme paljastuminen jumalalliseksi on Grofin mukaan kaikkien henkisten traditioiden mystisen ytimen perimmäisin salaisuus. Sille on annettu eri traditioissa erilaisia nimiä: Jumala, Tao, Buddha, Kosminen kristus, Allah, Suuri henki ja niin edelleen. (Grof & Grof 2010, 10, 23, 129, 132; Grof 2000, 138.) Myös Jungin mukaan vain henkinen näkökulma voi tuoda ihmiselämälle oleellisen merkityksen (Wulff 1991, 433). Itsen ja Jumala-arkkityypin olemassaolon oivaltaminen on hänen mukaansa jokaisen ihmisen elämän päämäärä (Toivola 1993, 9).

Grofin mukaan henkilökohtaiseen kokemukseen perustuva henkisyys tulee erottaa organisoiduista uskonnoista. Organisoituihin uskontoihin liittyy tavallisesti auktoriteetteja, dogmeja, ideologisia sitoumuksia ja se on tietystä lokaatiossa tapahtuvaa

institutionalisoitunutta ryhmätoimintaa. Hierarkkisina systeemeinä niihin liittyy erinäisin suhtein valtaa, valvontaa, politiikkaa ja rahaa. Organisoituessaan uskonnot kadottavat usein yhteytensä henkiseen alkulähteeseensä ja sekularisoituvat, jolloin henkisyyttä esiintyy tavallisesti vain uskontojen mystisissä haaroissa. Organisoituneelle uskonnolle suora henkinen kokemus voi olla jopa uhka. Grof kirjoittaa, että syvällisellä mystisellä kokemuksella on taipumusta hälventää uskontojen rajoja, kun järjestäytyneiden uskontojen dogmatismi korostaa usein erilaisuuksia sekä luo vastakohtaisuutta ja vihamielisyyttä. Todellinen henkisyys on Grofin mukaan universaalialia, kaiken kattavaa ja perustuu henkilökohtaiseen mystiseen kokemukseen, ennemmin kuin dogmaan tai uskonnollisiin kirjoituksiin. (Grof & Grof 2010, 23–24; Grof 2000, 212.) Myös Rauhala erottaa uskon, jonka taustalla on pyhyden ja Jumalan kokeminen, uskonnosta. Hänen mukaansa tulee luottaa omaan uskonnolliseen kokemukseen eikä tarrautua uskonkappaleisiin. (Puhakainen 2000, 113–114.) Samoin Jung pitää arvossa uskonnollista kokemusta, mutta hylkää dogmaattisen tunnustuksellisuuden (Rauhala 1972, 21). Hänen mukaan Jumala ja uskonnollisuus ei liity tiettyyn uskontokuntaan, vaan ne löytyvät ihmisen sisältä (Toivola 1993, 2, 59). William Jamesin mukaan uskonnon ydin on sisäinen uskonnollinen kokemus (Wulff 1991, 480).

Uskontotieteen näkökulmasta Grof valaisee uskontojen ja henkisyyden kohdalla erityisesti niiden kokemuksellista puolta. Kokemuksellisuuden tarkastelu tuo lisäymmärrystä myös uskontojen muihin ulottuvuuksiin, kuten niiden alkuperään, mytologioihin, rituaaleihin, uskomuksiin, pyhien henkilöiden kokemuksiin ja pyhien kirjojen sisältöihin (ks. Smart 1989, 11–12). Grof näkee esimerkiksi kaikkien suurten uskonnollisten tekstien perustuva holotrooppisissa tajunnantiloissa saatuihin ilmestyksiin (Grof 2012, 74).<sup>100</sup> Grofin tavoin jotkut nykyiset uskontotieteilijät kannattavat yhtenäisen perenniaalisen filosofian olemista uskonnon vaihtelevien historiallisten muotojen takana, mutta toiset eivät (Wulff 1991, 626). Uskontotieteellisesti puhe “aidosta” uskonnosta tai uskontojen todellisesta alkulähteestä ja ytimestä on ongelmallista, sillä uskonnot ovat monimuotoisia järjestelmiä, eikä niitä voida yksiselitteisesti redusoida vain yhteen ulottuvuuteen. Uskontotieteilijälle uskontojen muut ulottuvuudet, kuten materiaaliset, sosiaaliset ja poliittiset puolet, ovat lähtökohtaisesti yhtä kiinnostavia ja tärkeitä tutkimuksen kohteita. (Smart 1989, 11–12.) Toisaalta Grof ei väitä, etteikö uskontoihin liity myös muita puolia kuin suora henkinen kokemus. Grofin näkökulma sisältää

<sup>100</sup> Esimerkiksi kuolemanrajakokemuksissa on hämmästyttäviä yhdenmukaisuuksia muun muassa tiibetiläisten kuolleiden kirjan kuvausten kanssa (Moody 1978, 122).

semanttisen erottelun ja arvoväitteen: autenttinen uskonto, jossa esiintyy henkisiä kokemuksia Grofin määrittelemällä tavalla, on ihmisen henkisyyden kannalta dogmatisoitunutta uskontoa hyödyllisempi.

#### **4.3.6 Anomaliat holotrooppisissa tajunnantiloissa**

Viimeisen viiden vuosikymmenen aikana modernin tietoisuudentutkimuksen parissa on esiintynyt Grofin mukaan suuri määrä anomaalisia ilmiöitä. Tärkeimmät lähteet ovat psykedeelitutkimukset, jungilainen psykologia, psykoterapian kokemukselliset menetelmät, antropologia, tanatologia, parapsykologia ja tajuntaa muuntavat laboratoriset tekniikat, kuten aistieristys ja biofeedback. Grof kirjoittaa, että myös hänen tekemissään tutkimuksissa on esiintynyt toistuvasti anomaalisia ilmiöitä. (Grof 2012, 1–2; 2009, xxii-xxiii; Grof & Grof 2010, 25.) Anomalia on ilmiö, jota paradigma ei selitä tai havainto, joka on ristiriidassa keskeisten oletusten kanssa. Ensimmäiset anomalioiden havainnot eivät johda tieteessä Kiikerin ja Ylikosken mukaan vielä radikaaleihin johtopäätöksiin. Kun anomalioita kasautuu enemmän, johtaa se tieteelliseen kriisiin. Tutkija alkaa menettää luottamustaan paradigmaan ja sen ongelmanratkaisukykyyn. Tällöin paradigman sisällön ja filosofisten taustaoletusten selvittely tulee tarpeelliseksi. (Kiikeri & Ylikoski 2004, 61–62.) Näin tieteen tekemisessä voi herätä epäily, kun aikaisempien tieteellisten uskomusten varassa toimiminen on johtanut odottamattomaan, ei-toivottuun tulokseen (Niiniluoto 1997, 25). Kuten luvussa 3.2.2 esitettiin, Grofin viitekehyksen muodostumisessa toistuvasti esiintyvien anomalioiden vuoksi Grof alkoi menettää luottamustaan omaksumaansa tieteelliseen paradigmaan, joka johti pitkäaikaiseen käsitteelliseen sekasortoon ja uuden viitekehyksen etsimiseen.

Kiikeri ja Ylikoski esittävät, että on kaksi tapaa ratkaista anomalia. Ensimmäisessä anomalia ratkaistaan strategioilla, joissa teoreettista mallia ei varsinaisesti muuteta, eli osoitetaan, että anomalia ei ollutkaan todellinen. Toisessa tehdään muutoksia teoreettiseen malliin: ensin hylätään ja sen jälkeen lisätään joitakin komponentteja. Anomalian luonteesta päätellään, mitä pitäisi korjata ja miten. (Kiikeri & Ylikoski 2004, 175.) Niiniluodon mukaan selitys voi löytyä keksimällä uusia teorioita tai soveltamalla vanhoja (Niiniluoto 1997, 27). Grofin tapauksessa hän on kehittänyt uutta teoriaa samalla integroiden viitekehukseensä jo olemassa olevia teorioita. Grof esittää, että jos holotrooppiset kokemukset ja niistä tehdyt havainnot otetaan systemaattisen tieteellisen tutkimuksen alaisiksi, johtaa se länsimaisen materialistisen tieteen metafysisien oletusten muutokseen esimerkiksi todellisuuden ja ihmisen olemuksesta sekä

tietoisuuden ja materian suhteesta. Tämä johtaa myös psykologian ja psykiatrian valtavirtausten käsitteellisten viitekehysten ja käytäntöjen uudelleen arviointiin. (Grof & Grof 2010, xiv, 25; Grof 2012, 2, 36; 2009, xxii.) Grofin edustama uusi paradigma on yksi yritys sisällyttää tutkimuksissa esiintyneet anomaaliset havainnot osaksi koherenttia viitekehystä. Kiikerin ja Ylikosken mukaan uuden paradigman tulee olla niin avoin, että se tarjoaa riittävän määrän haastavia tutkimusongelmia, joita voidaan ryhtyä ratkomaan. Kuhn vertaa paradigman vaihtumista uskonnolliseen kääntymiseen: se on kokonaisvaltainen katsantokannan muutos. Esimerkiksi käsitykset siitä, mikä on järkevää, voivat muuttua. (Kiikeri & Ylikoski 2004, 60, 64.)

Minkälaisiin anomaliaihin Grof viittaa? Kysymys ei ole vain siitä, että ihmiset voivat kokea mielensä sisällä suuren määrän mitä erilaisimpia kokemuksia, jotka Grofin käsittein ovat perinataalisia ja transpersoonallisia. Grofin mukaan on olemassa laaja todistusaineisto sen puolesta, että holotrooppisissa tajunnantiloissa ollaan yhteydessä laajempaan tietoisuuden kenttään, joka ylittää perinteisesti käsitetyn yksilön tietoisuuden ja alitajunnan. Erityisesti transpersoonalliset kokemukset rikkovat joitain mekanistisen tieteen perustavanlaatuisimpia oletuksia ja viittaavat esimerkiksi kaikkien fyysisten rajojen suhteellisuuteen ja sattumanvaraisuuteen, universumissa oleviin ei-paikallisiin yhteyksiin, kommunikaatioon tuntemattomien keinojen ja kanavien avulla, muistoihin ilman materiaalista alustaa, ajan epälinearisuuteen sekä kaikkiin eläviin organismeihin ja jopa epäorgaaniseen materiaan liittyvään tietoisuuteen (Grof 2000, 69).

Suurta osaa Grofin havaitsemista anomaliaista yhdistää ajatus siitä, että holotrooppisissa tajunnantiloissa ihminen (mikromaailma) voi heijastaa koko muuta todellisuutta kaikkine tasoineen (makromaailmaa) todellisella tavalla. Kokemusten kautta henkilöt ovat saaneet yksityiskohtaista tietoa erilaisista todellisuuden puolista, usein ylittäen täysin kokijan aikaisemman tietämyksen kokemuksen kohteesta. Tällaisia tapauksia esiintyy Grofin mukaan lähes kaikissa esittelemissään kokemusluokissa. Paikkansa pitävät lapsuus-, syntymä- ja sikiömuistot ovat perinteiselle tieteelle vähiten ongelmallisimpia, mutta ovat mahdollisuutena hyvin mielenkiintoisia. Esimerkiksi useissa tapauksissa henkilöt ovat eläneet syntymänsä uudelleen ja ovat kokemuksen pohjalta saaneet syntymästään paikkansa pitävää tietoa, josta eivät ole olleet aikaisemmin tietoisia. Transpersoonallisia elementtejä sisältävät kokemukset tuovat filosofisesti vaikeampia haasteita. Esimerkiksi kokemukset alkiona olemisesta, hedelmöitymisestä, tai solu-, kudos- ja elin-tietoisuudesta ovat johtaneet lääketieteellisesti pitäviin oivalluksiin kyseisiin prosesseihin

liittyvistä anatomisista, fysiologisista ja biokemiallisista puolista. Samoin esi-isälliset, rodulliset, kollektiiviset ja edellisten elämien muistot tarjoavat usein hyvin spesifejä yksityiskohtia arkkitehtuurista, asuista, aseista, taidemuodoista, sosiaalisista rakenteista sekä uskonnollisista ja henkisistä harjoitteista, jotka vastaavat antropologien, historioitsijoiden ja arkeologien kuvauksia kyseisistä kulttuurisista ja historiallisista aikakausista tai yksittäisistä historiallisista tapahtumista. Toisinaan on saatu esimerkiksi paikkansa pitävää tietoa oman suvun menneistä tapahtumista, joista henkilöllä ei ole ollut aikaisempaa tietämystä. Fylogeneettisissa kokemuksissa tai eri elämänmuotoihin liittyvissä identifikaatiokokemuksissa on saatu tarkkoja oivalluksia liittyen eläinpsykologiaan, etologiaan, spesifeihin tapoihin tai epätavallisiin lisääntymissykleihin. Myös kehosta irtautumiskokemuksissa ja muissa ESP-ilmiöissä henkilöt ovat kyenneet todistamaan ja kertomaan tapahtumista, jotka ovat olleet heidän aistiensa tavoittamattomissa.<sup>101</sup> (Grof & Grof 2010, 68–69; Grof 2009, xxviii, 65–66, 106, 141, 159, 161–162, 173, 176, 189, 194, 205; 2000, 64.)

Edellä kuvattujen kokemusten kohteet (”konsensustodellisuus”) itsessään eivät tuota haasteita länsimaiselle todellisuuskäsitykselle, sillä niiden olemassaolo on hyväksytty tieteen parissa. Anomalista on se, että näitä asioita voidaan kokea subjektiivisesti ”oman psyyken” sisällä. Osa transpersoonallisista kokemuksista tuo myös toisenlaisia filosofisia haasteita, sillä ne sisältävät maailmoita ja olentoja, joita länsimainen kulttuuri ei pidä totena. Tällaisia ovat esimerkiksi kokemukset eri kulttuurien jumaluuksista ja demoneista, mytologisista maailmoista kuten taivaista ja paratiiseista, sekä legendaarisista tai satumaisista tapahtumista. Myös nämä kokemukset ovat usein hyvin spesifejä ja niiden kautta on saavutettu paikkansa pitävää tietoa esimerkiksi uskonnollisesta symboliikasta ja myyttisistä motiiveista, joista kokijalla ei ole ollut aikaisempaa tietämystä. (Grof 2000, 62, 65.)

Grof näkee holotrooppisten tajunnantilojen olevan toinen tiedonhankintakeino. Holotrooppiset kokemukset viittaavat siihen, että mitä tahansa, mitä voimme kokea objektina jokapäiväisessä tajunnantilassa, on olemassa holotrooppisissa tajunnantiloissa vastaava subjektiivinen representaatio. On pidettävä mielessä, että kaikki holotrooppiset kokemukset eivät tuo edellä kuvattuja anomaalisia haasteita. Esimerkiksi kaikki syntymä-

<sup>101</sup> Esimerkiksi kuolemanrajakokemuksia kokeneet ovat kertoneet kehosta irtautumiskokemuksiensa kautta nähdyissä asioissa paikkansa pitäviä tapahtumia joissain tapauksissa (Moody 1978, 99). Myös Harner viittaa siihen, että psykedeelien avulla on todella siirrytty paikasta toiseen tai kyetty ennustamaan (Harner 1979, 12).

ja lapsuuskokemukset eivät aina liity kokijan todelliseen biologiseen syntymään tai oikeisiin tapahtumiin, eivätkä holotrooppiset tajunnantilat tuota tavallisesti paranormaaleja kykyjä.<sup>102</sup> Mutta Grofin mukaan se, että anomaalisia ilmiöitä voi tapahtua, ja tapahtuu toistuvasti, tulee ottaa huomioon. Koska materialistinen todellisuuskäsitys ei pidä edellä esiteltyjä kokemuksia mahdollisina, mutta holotrooppisissa tajunnantiloissa sellaisia ilmenee toistuvasti, on se Grofin mukaan aiheuttanut käsitteellistä sekasortoa ja hämmennystä perinteisesti koulutetuissa tutkijoissa. Useissa tapauksissa tutkijat ja terapeutit ovat kääntyneet pois kentältä säilyttääkseen tieteellisen maailmankuvansa, ammatillisen maineensa ja järkensä. (Grof 2009, xxviii, 102–103, 181; 2000, 59, 64.) Wulffin mukaan parapsykologisen tutkimuksen väitteet ja paranormaalit kokemukset ovat perustavanlaatuisia haasteita perinteiselle tieteelle, ja siksi on ymmärrettävää, että useimmat tutkijat ovat väistäneet aihetta (Wulff 1991, 618).

#### **4.3.7 Holotrooppisten tajunnantilojen ontologia**

Useista perinteisistä lähestymistavoista erottava tekijä Grofin viitekehyksessä on holotrooppisten tajunnantilojen ja erityisesti transpersoonallisen tason ontologinen asema. Tämä kysymys on Grofille erityisen tärkeä. Holotrooppisissa tajunnantiloissa koetut kokemukset eivät edusta hänelle todellisuuden vääristymää, vaan niiden kautta voidaan havaita holotrooppisessa tajunnantilassa tunnettua todellisuutta, mutta eri perspektiivistä. Holotrooppisissa tajunnantiloissa on lisäksi mahdollista havaita tavallisesti piilossa olevia todellisuuden puolia. Vaikka kokemukset tapahtuvat “psyhyksen sisällä”, ovat kokemusten kohteet tosia ja niillä on objektiivinen olemassaolo. Grofin mukaan holotrooppisten tajunnantilojen tutkimus on tuottanut laajan todistusaineiston transfenomenaalisen todellisuuden olemassaolosta tai Jungin käsittein imaginaalisesta maailmasta, joka on ontologisesti tosi ja kestää ihmisten välisen vahvistuksen. Imaginaalisen käsitteellä erotetaan ontologisesti todet transpersoonalliset kokemukset yksilöllisen mielikuvituksen kuvitteellisista fantasioista. (Grof & Grof 2010, 21, 25; Grof 2012, 16; 2000, 62, 271.)

Useat transpersoonalliset kokemukset ovat luonteeltaan mystisiä ja tuntuvat liittyvän arkitodellisuudesta erotettavaan todellisuuden tasoon. Kokemukset saattavat olla

<sup>102</sup> Toisinaan holotrooppisissa tajunnantiloissa esiintyy esimerkiksi telepaattisia kokemuksia. Tunne siitä, että kykenee virittäytymään toiseen ihmiseen tai muihin paikkoihin todellisuudessa on Grofin mukaan useammin itsepetosta kuin objektiivinen fakta. On kuitenkin tilanteita, jotka viittaavat hänen mielestään vahvasti aitoon yliaistilliseen havaitsemiseen. (Grof 2009, 193.)

todellisemman tuntuista, kuin kokemukset normaalista todellisuudesta.<sup>103</sup> (Grof & Grof 2010, 23; Grof 2000, 210; Ranklin 2008, 93.) Brainard antaa mystiselle kokemukselle kaksi kriteeriä: epätavallisuus ja syvällisyys. Epätavallisuudella hän tarkoittaa, ettei mystinen kokemus selity täysin naturalistisella kontekstilla, sillä kokemus näyttäisi liittyvän johonkin toiseen maailmaan tai todellisuuteen, kuin mitä esimerkiksi luonnontiede näyttäisi tutkivan. William Jamesin sanoin mystiset kokemukset ovat täysin toisia tietoisuuden muotoja. Syvällisyydellä Brainard tarkoittaa, että mystinen kokemus on jollain tapaa todellisempi, syvempi tai fundamentalisempi kuin niin sanottu normaali kokemus: se heijastelee usein syvällisiä ja perimmäisiä metafysisiä kysymyksiä, ja saattaa tarjota niihin kokemuseräisen vastauksen. Myös James pitää mystisen kokemuksen yhtenä kriteerinä noeettisuutta, eli sen tiedollista puolta. (Brainard 2000, 55–59.) Letheby kirjoittaa, että useat psykedeeliset kokemukset sisältävät ei-naturalististen todellisuuksien kokemista, ja useat kokijat pitävät kokemuksia tosina. Psykedeelisten kokemusten kautta koetaan usein saavan tietoa ja monissa tapauksissa kokemukset johtavat ei-naturalistisiin metafysisiin oletuksiin. (Letheby 2015, 3, 21.) Rauhalan mukaan mystisten kokemusten mahdollisuutta ei voida järjellisesti kieltää. Mutta niiden varsinaisesta luonteesta voidaan olla eri mieltä. (Rauhala 1992a, 88.) Esimerkiksi Letheby esittää, että psykedeelisiä kokemuksia tulisi lähestyä nimenomaan naturalistisesta näkökulmasta, kun Grof näkee transsendentin todellisuuden olettamisen lähes välttämättömäksi tällaisessa kontekstissa. Rauhala ei pidä transsendentin todellisuuden olettamista välttämättömänä, kuten tulemme jatkossa näkemään, mutta kritisoi naturalistisen näkökulman riittämättömyyttä.

Grof kirjoittaa viettäneensä tuhansia tunteja havainnoiden ja analysoiden transpersoonallisia ilmiöitä. Hän on lisäksi kokenut henkilökohtaisesti suurimman osan hänen listaamista transpersoonallisista ilmiöistä (ks. liite 2), joita on esiintynyt toistuvasti muiden ihmisten istunnoista. Kokemuksensa pohjalta Grof on vakuuttunut transpersoonallisten kokemusten aitoudesta.<sup>104</sup> Hänen mukaan transpersoonallisen tason kokemuksissa on mahdollista päästä käsiksi informaation lähteisiin, jotka ovat selvästi

<sup>103</sup> Myös kuolemanrajakokemuksia kokeneet eivät tavallisesti epäile kokemustensa, kuten kehosta irtautumisen, aitoutta. Kokijoille ne ovat aitoja kokemuksia. (Moody 1978, 84–85, 176.)

<sup>104</sup> Vuonna 1975 ilmestyneessä teoksessa Grof kirjoittaa, että on ennen aikaista keskustella esimerkiksi edellisten elämien kokemusten syntyperän ja ontologisen merkityksen ongelmista (Grof 2009, 180). Vuonna 2010 ilmestyneessä teoksessa näkökulma on muuttunut, kirjoittaen että uudelleensyntymää, karmaa ja tietoisuuden jatkumista kuoleman jälkeen on pidettävä mahdollisuuksina tai jopa todennäköisinä ilmiönä. Tämä ei ole hänen mukaan uskon asia, vaan johtopäätös, joka perustuu vakuuttaviin kokemuksiin edellisistä elämistä. (Grof & Grof 2010, 101.)



yksilön rajojen ulkopuolella. Transpersoonalliset kokemukset ovat hänen mielestä osoittaneet, että jokainen ihminen sisältää tiedon koko universumista ja olemassaolosta. Grofin näkemys eroaa psykologian ja psykiatrian valtavirran näkemyksistä, joissa hänen mukaan esimerkiksi transpersoonallisen tason kokemukset selitetään redusoiden johdannaiskokemuksina, usein henkilökohtaisen alitajunnan tuotteena. Grofin mukaan psykodynaamisella ja transpersoonallisella tasolla on omat luonteenpiirteensä ja erillinen olemassaolo, eikä niitä voida redusoida toisiinsa. Hänen mukaan transpersoonalliset ilmiöt syntyvät syvällä alitajunnassa ja transpersoonallinen taso on kategoriana ainutlaatuinen. Vaikka sama kokemus voidaan tulkita eri tavoin, ei esimerkiksi freudilainen tulkinta transpersoonallisesta kokemuksesta voi tavoittaa täysin kyseisen kokemuksen luonnetta. Lisäksi näkökulmat, jotka yrittävät selittää esimerkiksi psykoottisen prosessin tai mystisen kokemuksen kemialla tai syntymänjälkeisillä patologisilla prosesseilla, eivät kykene Grofin mukaan ymmärtämään täysin kyseisiä ilmiöitä. Hänen mielestä transpersoonallisten ilmiöiden tuomat filosofiset ja käsitteelliset haasteet osuvat kriittisesti erityisesti niihin tieteenaloihin, jotka pohjautuvat luonnontieteelliseen paradigmaan. (Grof 2009, 214; 2000, 57; 1985, 24, 44, 65, 89, 127.)

Grofin mukaan länsimaisessa tieteessä ja psykiatriassa hylotrooppinen tajunnantila käsitetään ainoana oikeana, objektiivista todellisuutta heijastelevana: todellisuudesta voidaan saada pätevää tietoa vain tavallisten tajunnantilojen kautta, jolloin muissa tajunnantiloissa todellisuus koetaan vääristyneenä. Grof kritisoi valtavirtaisia näkemyksiä hyödyntäen Michael Harnerin käsitettä *kognitiivinen ennakkoasenne*. Asenne hallitsee heidän mukaan suurta osaa tieteellistä tutkimusta. Siihen nojaten holotrooppiset tajunnantilat joko sivuutetaan tai ymmärretään väärin. (Grof & Grof 2010, 11, 158; ks. Harner 1990, 15–16.) Kognitiivinen ennakkoasenne näyttää soveltuvan esimerkiksi Niiniluodon vertaukseen paikkansa pitävästä aistihavainnosta. Hän jaottelee kolme erilaista havainnon ja todellisuuden suhdetta:

- a) x näkee kissan ja toteaa sen: tosi havainto
- b) x näkee kissan ja toteaa koiran: havaintovirhe
- c) x ottaa huumeita ja näkee kissan: hallusinaatio. (Niiniluoto 1997, 141.)

On luultavaa, että Niiniluodon näkemyksessä holotrooppiset tajunnantilat, erityisesti psykedeleeillä tuotetut, liittyvät vääristyneeseen todellisuuden havaitsemiseen tai hallusinointiin. Esimerkiksi Kaitaro käyttää muuntuneista tajunnantiloista käsitteitä

harha-aistimus, hallusinaatio ja valvetilahallusinaatio (Kaitaro 1995, 142–143).<sup>105</sup> Lethebyn mukaan on houkuttelevaa olettaa, että psykedeelit ovat ”väärintulkinnan agenteja”, johon viittaa käsite hallusinogeeni. Tästä näkökulmasta psykedeelinen istunto ei liity tiedon hankinnan prosessiin. Toisaalta Letheby ajattelee, että joissain tapauksissa kokemukset voivat johtaa aitoon tiedon hankintaan. (Letheby 2015, 3.) Rauhalan näkemys on lähempänä Grofia, sillä hänen mukaan olisi ylimielistä olettaa, että arkitietoisuus paljastaa kaiken ja että siinä vallitseva logiikka olisi asetettava muiden maailmojen järjellisyden kriteeriksi (Rauhala 1992b, 36).

Kaitaron mukaan psykologia on kuorinut muuntuneiden tajunnantilojen selitysmalleista ylikuonnollisen osan.<sup>106</sup> Tämän ei tulisi hänen mukaan kuitenkaan vähentää kokemusten arvoa. (Kaitaro 1995, 152.) Ajattelussa on toisaalta ristiriita. Jos holotrooppisissa tajunnantiloissa koettu kokemus saatetaan kokea jopa todellisempana, kuin kokemus tavallisesta todellisuudesta, mutta jos kokemusta nimitetään harhaksi tai hallusinaatioksi, on nimitys selvästi kokemuksen arvoa ja sisältöä vähättelevä. Toisaalta Kaitarokin viittaa siihen, että muuntuneille tajunnantiloille tulisi mahdollisesti keksiä vähemmän kielteisesti sävyttynyt nimitys, kuin hallusinaatio (Kaitaro 1995, 145). Jos holotrooppisia kokemuksia ei pidetä hallusinaationa, johtaako se siihen, että niille annetaan ontologisesti todellinen arvo?

Näkemys aivojen ja tietoisuuden välisestä suhteesta tuo esiin perustavanlaatuisia ontologisia kantoja. Grofin mukaan holotrooppisten tajunnantilojen tutkimus haastaa länsimaisen tieteen uskoa materian ensisijaisuudesta suhteessa tietoisuuteen. Hän pitää länsimaisen tieteen myyttinä sitä, että tietoisuus on aivojen tuote. Hänen mukaan aivot toimivat ennemmin tietoisuuden välittäjänä, tietoisuuden ollessa materian kanssa samanveroinen tai mahdollisesti sitä primaarisempi ilmiö.<sup>107</sup> Muut psyyken tasot toimivat hänen mukaan materiaalisella tasolla, mutta transpersoonalliset kokemukset ovat muistoja ja kokemuksia ilman materiaalista alustaa. Koska transpersoonallisissa kokemuksissa on mahdollista saada uutta ja paikkansa pitävää tietoa universumista aisteja ylittäviä väyliä pitkin, päättelee Grof, että nämä kokemukset eivät tapahdu aivoissa. Näin

<sup>105</sup> Kaitaron mukaan ei ole olemassa riittävästi todisteita esimerkiksi astraaliruumiin tai muun vastaavan todellisesta olemassaolosta, jolloin kokemuksia voidaan pitää hallusinaatioina (Kaitaro 1995, 145).

<sup>106</sup> Kaitaro viittaa siihen, että jotkut psykologit kutsuvat kokemuksia transpersoonallisiksi (Kaitaro 1995, 151). Hän ei ole ilmeisesti tietoinen siitä, minkälaisia ontologisia näkemyksiä käsitteen käyttöön saattaa sisältyä.

<sup>107</sup> Grof on lähellä Aldous Huxleyn ajatusta aivoista, joka näkee aivojen toimivan eräänlaisena suodattimena äärettömän laajalta kosmiselta tiedolta (Grof & Grof 2010, 163).

tietoisuus voi hänen mukaan toimia myös ilman aivoja. Grofin mukaan holotrooppisten tajunnantilojen aikana on mahdollista kuvata aivojen fysiologisia muutoksia, mutta kuvaukset eivät kykene selittämään erilaisten ilmiöiden suurta määrää. (Grof & Grof 2010, 25–27, 155–156, 163, 180; Grof 2000, 230.)

Kontrastina Grofin näkemykselle toimii materialistinen näkökulma, jonka mukaan tietoisuus on aivojen tuote. Joissain yhteyksissä epätavalliset kokemukset liitetään tarkemmin aivoissa tapahtuviin patologisiin prosesseihin. Esimerkiksi Lindeman-Viitasalon mukaan “näyt ja muut hallusinaatiot ovat yleensä selitettävissä keskushermoston toiminnalla” (Lindeman-Viitasalo 1995, 19). Rauhalan mukaan psyyken toiminnot syvähenkisyys mukaan luettuna ovat aivosidonnaisia ja kuuluvat reaalityajuntaan. Materialistisesta näkökulmasta Rauhala eroaa siten, että hän näkee aivojen ja kehollisuuden mahdollistavan kokemuksellisuuden, muttei tuottavan niitä kausaalisesti. Rauhalan mukaan materialistinen ajattelutapa on ihmisen kokemisen ja kokemusten merkitysten kannalta tavallaan yhdentekevää. Merkitysten kannalta, oli kyse arkipäiväisistä tai transpersoonallisista kokemuksista, aivot ovat instrumentaalisia. Merkitysten syntyminen kuuluu ensisijaisesti tajunnan tasoon tai merkityssfääriin, johon esimerkiksi neurotieteet eivät hänen mielestään pääse käsiksi. Rauhala on tietoinen myös Grofin ajattelua vastaavista näkemyksistä. Hän kirjoittaa, että joillekin ajattelijaille varsinainen minä on transsendentti siten, että se ylittää aivosidonnaisen reaalityajunnan. Sillä on objektinomainen vastine toisella olemassaolon tasolla.<sup>108</sup> Tällaisessa ihmiskäsityksessä ihmisessä on jo jotain jumalallista eikä transsendentin olemassaolo ole ongelma, vaikka oleminen onkin sidottu orgaaniseen maailmaan. Transsendentin selittämisen vaikeudet jäävät Rauhalan mukaan niille, jotka koettavat ymmärtää ihmistä yksinomaan rationaalisen länsimaisen filosofian analyysin pohjalta. (Rauhala 2005, 32, 69, 172; 1992a, 75, 78, 81–82.)

Rauhalan ja Grofin näkemykset tietoisuuden mahdollisuuksista poikkeavat toisistaan, osittain heidän ontologisten näkemysten vuoksi. Rauhalan mukaan esimerkiksi joissain tapauksissa sikiökauden kokemusta on alettu tähdentää tavalla, joka vaikuttaa mielikuvituksen leikiltä. Kyseisten näkemysten mukaan jo muna- ja siittiösolut kokisivat

<sup>108</sup> Tämä edellyttää Rauhalan mukaan jonkinlaista supertajuntaa, joka on vapaana orgaanisista rajoitteista. Rauhalan on vaikea omaksua kahden eritasoisen tajunnan oletusta ihmisestä. (Rauhala 1992a, 81.) Juuri tämä on Grofin viitekehysten lähtökohta: ihmisen olemista maailmassa voidaan hahmottaa hylotrooppisen ja holotrooppisen tajunnantilan kautta, joista jälkimmäinen on vapaana orgaanisista rajoitteista.

elämyksiä tajunnan tapaan. Rauhala kirjoittaa, että näkemyksiä on vaikea omaksua, jos katsotaan, että kokeminen tapahtuu aivojen avulla. Toisaalta hän ajattelee, että tällaisilla fantasioilla operoiva psykoterapia voi silti olla hyödyllistä. Silloin tulee erottaa tajunnallinen kokemus siittiö- ja munasolusta varsinaisesta siittiö- ja munasolujen omasta kokemisesta. Rauhala ei suoraan kommentoi regression mahdollisuutta tajunnallisuuden piirissä olevan sikiön kokemuksiin, mutta hän kirjoittaa, että lapsuuden tunnekokemuksen palauttaminen “aitona” on mahdotonta. Se mikä tavoitetaan, on hänen mukaan aina vääjäämättömästi rekonstruktio.<sup>109</sup> (Rauhala 1989, 94, 179; 1972, 17.) Grofin aineiston pohjalta ei tulisi olla epäilystä, etteikö sikiö- ja alkiokokemuksia voida kokea, mutta kokemusten “todenmukaisuudesta” voidaan olla eri mieltä. Grofin mukaan regressio-kokemukset ovat usein aitoja ja tuovat kohdattavaksi lapsuudessa ja kohdussa koettuja todellisia tapahtumia.<sup>110</sup> Grofin mukaan regressio saattaa jatkua myös tätä pidemmälle, esimerkiksi siittiö- ja munasolujen kokemuksiin saakka (Grof 2000, 59).

Transpersoonallisten kokemusten suhteen Rauhalan lähtökohtana on humanistisessa tutkimuksessa tunnettu ajatus, että ihmisen kokemat kokemukset ovat ihmiskokemuksia eli kuuluvat reaalityajuntaan (Rauhala 1992a, 75, 81). Näin tietoisuus ei voi aidosti siirtyä kehon ja välittömän ympäristön ulkopuolelle, vaan tämänkaltaiset kokemukset ovat kokemuksia psyyken sisällä. Myös esimerkiksi Pyysiäinen ajattelee, ettei mystinen kokemus johda suoraan ja ihmisen kategorioiden ulkopuoliseen kontaktiin perimmäisen todellisuuden kanssa, vaan että se on edelleen ihmiskokemus. Pyysiäisen mukaan ihminen ei voi olla myöskään kiven, kasvin, eläimen tai jumalan tilassa. (Pyysiäinen 1993, 154.) Myös Rauhala kirjoittaa, ettei ihminen voi eläytyä luonnonobjekteihin, kuten kiveen tai vesipisaraan (Rauhala 1989, 60). Jos katsotaan, että tietoisuus on sidottu kehoon ja aivoihin, ovat Rauhalan ja Pyysiäisen näkemykset ymmärrettäviä. Tällöin kaikki kokemukset, joita ihminen voi kokea, kuten kokemukset munasoluna, kivenä ja eläimenä olemisesta tai kokemukset mystisestä todellisuudesta, tapahtuvat ihmiskokemuksen puitteissa aivojen mahdollistamana. Grofin näkemys tietoisuuden

<sup>109</sup> Rauhalan näkemys pitää paikkansa luultavasti sanallisessa terapiassa, jossa muistelemisen kautta pyritään rekonstruoimaan varhaisia kokemuksia. Grofin mukaan holotrooppisissa tajunnantiloissa menneisyyden tapahtumia ei muistella, vaan ne eletään uudelleen. Rauhalan ja Grofin näkemyselä saattaa johtua siitä, että Rauhalan käytössä ei ole ollut yhtä voimakkaita terapeuttisia työkaluja kuin Grofilla,

<sup>110</sup> Grof on pitänyt tutkimustensa alkuvaiheista lähtien lapsuus-, sikiö- ja syntymäkokemusten autenttisuutta ja objektiivisuutta kiinnostavana teoreettisena ongelmana ja on yrittänyt parhaansa mukaan saada kokemuksille objektiivista todistusta. Useimmiten tämä on ollut vaikeaa tai mahdotonta, mutta joissain tapauksissa luotettava varmistus on hänen mielestään kyetty saamaan. Grof pitää vuonna 1975 ilmestyneessä teoksessa *LSD- doorway to the numinous* muistojen autenttisuutta vielä avoimena kysymyksenä, mutta tämän jälkeen ilmestyneissä teoksissa epävarmuus muistojen todellisuudesta näyttää hävinneen. (Grof 2009, 65–66, 162.)

mahdollisuuksista poikkeaa edellä esitetystä. Hänen mukaan transpersoonallisissa kokemuksissa on todella mahdollista ylittää ihmiskokemuksen rajat, esimerkiksi eläin- ja kasvi-identifikaatio-kokemuksissa tai biosfäärin, maapallon ja koko materiaalisen universumin tietoisuuden kokemuksissa. Äärimmillään on mahdollista ylittää kaikki rajat kosmisen tietoisuuden tai universaalien mielen kokemuksissa. (Grof 2000, 57, 62.)

Ontologisten näkemyserojen kautta myös kollektiivista alitajuntaa lähestytään eri perspektiivistä. Grofin mukaan kollektiivinen alitajunta, josta kumpuaa usein holotrooppisten tajunnantilojen sisältöä, kattaa ihmiskunnan kulttuurisen perinnön kokonaisuudessaan (Grof 2000, 65). Hänen mukaansa kokemuksen sisältö voi tulla minkä kulttuurin ja historiallisen aikakauden parista, vaikka kokijalla ei olisi aiheesta etukäteen mitään tietoa. Vastakkaisesti Rauhalan mukaan ihmisyksilö voi osallistua vain osaan tarjolla olevasta yhteisestä kulttuurista ja valikoida siitä jonkin osan. Hänen mukaan esimerkiksi arkkityyppinen kokemuskapasiteetti on ihmisille yhteinen aivorakenteen ja suunnilleen samanlaisen ympäristön johdosta. (Rauhala 2005, 17; 1972, 11.) Tämän pohjalta Rauhalan voi nähdä tarkoittavan kollektiivisella alitajunnalla sitä, että eri kulttuureissa ilmenee ihmiselle luonteenomaista arkkityyppistä materiaalia, mutta kyseiseen kulttuuriin liittyvillä tavoilla.

Grof kirjoittaa tiedostavansa, että hänen tekemiään havaintoja voi olla vaikea ymmärtää ja hyväksyä ilman omakohtaista kokemusta holotrooppisista tajunnantiloista (Grof 2012, 66; 2009, xxiv; 1985, xii). Kuten Otonkorpi-Lehtoranta ja Ylöstalo kirjoittavat, toisen kokemus voidaan kiistää sillä, että siitä ei ole omakohtaista kokemusta (Otonkorpi-Lehtoranta & Ylöstalo, 236).<sup>111</sup> Grofin mukaan tutkijat, jotka ovat itse kokeneet ja/tai tutkineet näitä erikoisia ilmiöitä, ymmärtävät, että valtavirran tieteen yritykset sivuuttaa ne epäoleellisena mielikuvituksen tuotteena tai sairastuneen aivon arvaamattomina hallusinaatioina ovat naiiveja ja puutteellisia (Grof 2000, 63). Grofin lisäksi muun muassa Rauhala, Brainard ja Harner ajattelevat, että jos epätavallisia kokemuksia haluaa ymmärtää syvällisesti, tulee niitä kokea henkilökohtaisesti (Grof 2000, 275; Harner 1979, 52; Rauhala 1992b, 34; Brainard 2000, 269).<sup>112</sup> Grofin mukaan näkemuserot esimerkiksi

<sup>111</sup> Otonkorpi-Lehtoranta ja Ylöstalo käsittelevät naisten kokemaa syrjintää työyhteisössä, jonka olemassaolon miehet saattavat kieltää tai sivuuttaa, sillä heiltä puuttuu omakohtainen kokemus sukupuolisyrynnästä. Vaikka kokemukset sukupuolisyrynnästä ja holotrooppisista tajunnantiloista ovat luonteeltaan erilaisia, molempiin näyttäisi liittyvän samankaltaisia kieltämisen tai sivuuttamisen mekanismeja omakohtaisten kokemusten puuttuessa.

<sup>112</sup> Harner kirjoittaa liittyen psykedeelisiin kokemuksiin, että on mielenkiintoista nähdä, millä tavoin tutkijoiden omat kokemukset kentällä muuttavat heidän ymmärrystään tutkimistaan kulttuureista ja mikä

tietoisuuden selviytymisestä kuoleman jälkeen korreloivat sen kanssa, miten henkilö suhtautuu holotrooppisiin tajunnantiloihin ja miten syvä henkilökohtainen kokemus niistä hänellä on (Grof 2000, 229–230).<sup>113</sup> Tai Rauhalan sanoin, henkilöiltä, joilta puuttuu transsendenttisten tasojen omakohtainen kokemus, elämän jatkuminen kuoleman jälkeen ei välttämättä kuulosta uskottavalta. Omakohtaisten kokemusten puuttuessa tulisi silti ymmärtää, että esimerkiksi paranormaaleja ilmiöitä kokeville kokemukset ovat täysin luonnollisia. (Rauhala 1992a, 61, 81.) Edellä esitetyn valossa on mahdollista ajatella, että se, onko henkilöllä omakohtaisia holotrooppisia kokemuksia, liittyy osittain siihen, miten henkilö suhtautuu holotrooppisten tajunnantilojen ontologiaan.

Vaikka erilaisista ontologisista lähtökohdista samaakin kokemusta voidaan tulkita eri tavoin, on Grofin havaitsemille anomalioille annettava huomiota. Sillä ilman toistuvia anomaalisia ilmiöitä Grof ei olisi päätenyt omaksumaansa todellisuuskäsitykseen. Ja mikäli Grofin anomaaliset havainnot ovat tosia – että henkilöt ovat saaneet esimerkiksi objektiivista todellisuutta koskevaa paikkansa pitävää tietoa subjektiivisissa kokemuksissaan – niiden selittäminen ei näytä olevan mahdollista materialistisella todellisuuskäsityksellä.

## 5 Päätelmät

### 5.1 Grofin viitekehys ja uskontotiede

#### 5.1.1 Uskon laajentama ihmiskäsitys

Rauhalan mukaan ihmistutkimuksen ihmiskäsityksessä on ensisijaisesti pidettävä lähtökohdana aivosidonnaista psyykkis-henkistä olemista. Rauhala jättää kuolemanjälkeisen sielun<sup>114</sup> olemassaolon avoimeksi ihmiskäsityksessään: kannanotto siihen, niin puolesta kuin vastaan, on uskon asia. Hän pitää mahdollisena laajentaa kehittämäänsä ihmiskäsitystä uskon antamalla sisällöllä, käyttäen käsitettä *uskon laajentama ihmiskäsitys*. Tämä ei ole Rauhalan mukaan holistisen ihmiskäsityksen vastaista, vaan sen avartamista ja syventämistä. Tässä näkyy holistisen ihmiskäsityksen

vaikutus omakohtaisilla kokemuksilla on heidän persoonallisuuteen sekä teoreettiseen ja metodologiseen suuntautumiseen (Harner 1979, xv).

<sup>113</sup> Esimerkiksi Jungin näkemys kuoleman jälkeisestä elämästä perustuu hänelle tapahtuneeseen kehosta irtautumiskokemukseen sairaalassa. Vasta kokemuksen jälkeen hän uskalsi hiljalleen luopua jäykästä tiedemiehen roolista ja tuoda julki todelliset ajatuksensa. (Toivola 1993, 71–72.)

<sup>114</sup> Kuolemanjälkeinen sielu on hieman harhaanjohtava käsite Grofin viitekehukseen verrattuna, mutta näkisin siihen liittyvien ontologisten sitoumusten olevan hyvin lähellä Grofin ajatusta transsendentista todellisuudesta, kollektiivisesta alitajunnasta ja imaginaalisesta maailmasta.

hedelmällisyys: sen perusrunko pysyy ehyenä riippumatta kannasta sielun kuolemattomuuteen. (Rauhala 1989, 66, 68, 73, 75.)

Jos ihmiskäsitystä laajennetaan uskon antamalla sisällöllä, muuttuvat empiirisen ihmistutkimuksen lähtökohdat Rauhalan mukaan huomattavasti siihen verrattuna, että ihmisen kuolematon osa kielletään.<sup>115</sup> Tällöin ihmisen maallisen tilanteen lisäksi tulee myös “taivasmaailman” komponentteja. Mitä nämä ovat, on tutkittavissa samaan tapaan kuin muitakin tilanteita. Rauhalan mukaan ihmisen laajentunutta tilanteita tutkitaan ainakin teologiassa, uskontotieteessä, uskontopsykologiassa, uskontososiologiassa ja kulttuuriantropologiassa. Rauhala kirjoittaa, että idässä on kehittynyt käsitteistö “kuolemanjälkeisille” kokemuksille. Lännessä tilanne on vaikea, sillä nämä ovat ilmiöitä joista pystymme sanomaan kovin vähän. Tässä suhteessa hänen mukaan kieltä tulisi kehittää. (Rauhala 1989, 66, 75–76.)

Mielestäni Grofin viitekehys on kattava kuvaus ”uskon laajentamasta ihmiskäsityksestä”, vaikka Grof nimittäisi tätä luultavasti ”holotrooppisia tajunnantiloja hyödyntävän empiirisen tutkimuksen laajentamaksi ihmiskäsitykseksi”. Erityisen kattavan teoreettisen työkalun muodostaa Grofin viitekehysten yhdistäminen Rauhalan viitekehykseen. Rauhalan jaottelemassa regionaalisisä ontologiassa ihmisen olemuspuolet jaetaan tajuntaan, kehoon ja tilanteeseen. Grof viittaa teoksissaan imaginaaliseen maailmaan, jota hän pitää ontologisesti totena ja josta on mahdollista saada kokemuksia holotrooppisissa tajunnantiloissa. Tämän pohjalta on mahdollista lisätä Rauhalan jaottelemaan regionaalisisä ontologiaan uusi ”taivasmaailman” taso: imaginaalinen maailma. Tällainen viitekehys sijoittaa transpersoonalliset kokemukset tavallisen ihmistajunnan ulkopuolelle, antaen niille ontologisesti toden ja muista tasoista erotettavan perustan. Kuten tutkimuksen aikana on tullut ilmi, Grof ja Rauhala kritisoivat pelkästään luonnontieteelliseen diskurssiin perustuvaa tutkimusta. Rauhala itse ehdottaa kaksijakoista ontologiaa, jossa erotetaan toisistaan luonnontieteen (kohteena biosfääri) ja kulttuurien tutkimuksen (kohteena merkityssfääri) näkökulmat (Rauhala 2005, 68). Jos tutkimukseen sisältyy uskon laajentama ihmiskäsitys, jossa oletetaan transsendentin todellisuuden tai imaginaalisen maailman olemassaolo, tulee Wilberin kehittämä kolmen epistemologian malli ymmärretyksi, joka perustuu materiaalisen, mentaalisen ja

<sup>115</sup> Esimerkiksi psykoanalyysissa ja biolääketieteessä ihmisen kuolema käsitetään kaiken loppumisena. Eräissä toisissa psykoterapian järjestelmissä kuolemattomuususkko on hyväksytty. Kasvatustieteen omaksumiin näkemyksiin se on omaksuttu enemmänkin poikkeuksena kuin sääntönä. Antroposofisessa pedagogiikassa se on keskeinen lähtökohta. (Rauhala 1989, 74–75.)

transsendentin todellisuuden erotteluun (ks. Wilber 2011).

Tässä tutkimuksessa tarkasteltuja Grofin viitekehyksestä saatavia reaaliontologisia käsitteitä, eli käsitteitä ja kategorioita joita voidaan hyödyntää empiirisessä tutkimuksessa, ovat psykodynaaminen, perinataalinen ja transpersoonallinen psyyken taso, COEX-järjestelmät, bioenergia sekä hylotrooppinen ja holotrooppinen tajunnantila. Psykodynaaminen taso liittyy kiinteästi tajunta-keho-situaatio jaotteluun, perinataalisessa tasossa mukana on usein lisäksi elementtejä imaginaalisesta maailmasta, ja transpersoonallisen tason kokemukset kumpuavat imaginaalisesta maailmasta, monissa tapauksissa transsendentoiden tajunnan ja kehon asettamia normaaleja rajoituksia. Perinataalinen ja transpersoonallinen taso laajentavat ihmisen situaatiota sekä ”taivasmaailman” suuntaan että haastaviin ”alitajunnan kellarikerrokseen”. COEX-järjestelmät kuvaavat sen, miten eri psyyken tasot ovat toisiinsa kietoutuneita, ja bioenergeettinen näkemys kuvaa kuinka ihmisen eri olemuspuolet, erityisesti keho ja mieli, ovat toisiinsa kietoutuneita, jolloin tasojen ja olemuspuolten erottelu on osittain keinotekoisia. Hylotrooppinen ja holotrooppinen tajunnantila antavat käsitteistöä sille, että todellisuutta voidaan kokea validisti erilaisten tajunnantilojen kautta, joiden näkökulmista todellisuus näyttäytyy myös hyvin erilaisena.

Miten uskontotieteilijänä tulisi suhtautua edellä esitettyihin näkemyksiin? Lähtökohdaksi on syytä ottaa joka tapauksessa se, että epätavallisten syvähenkisten kokemusten mahdollisuus on yleisesti todettu asia (Rauhala 1992a, 81). Mutta on mahdollista erottaa toisistaan kokemukset ja niistä tehdyt tulkinnat. Kuten Rauhala kirjoittaa, transpersoonallisia tiloja voidaan tulkita monin tavoin, profaanisti ja uskonnollisesti. Rauhalan mukaan transpersoonalliset kokemukset kuvautuvat hyvin, tai niin hyvin kuin niitä sanallisesti voidaan kuvailla, käsitteellä numinoosi, jolloin ne usein jälkikäteen tulkitaan Jumala-yhteydeksi. Toisaalta ateistille transpersoonalliset kokemukset voivat olla vain ihmisen kokemiskapasiteetin luonnollista laajentumista. (Rauhala 1992b, 111–113; 1983, 20.) Kaitaron mukaan muuntuneille tajunnantiloille annetaan herkästi yliluonnollisia tai paranormaaleja tulkintoja, mutta toisaalta niitä voidaan pitää patologisina. Selityksiä on etsitty kautta aikojen uskonnollisten, tieteellisten ja muiden maailmankuvien puitteissa. (Kaitaro 1995, 142, 152.) Vaikka selitysmalleja on erilaisia, Rauhalan mukaan ei ole yhdenmukaista ihmistä tutkivien ja auttavien toimenpiteiden kannalta, onko lähtökohtana uskon laajentama ihmiskäsitys vai ei. Rajatun käsityksen kautta ei tavoiteta sitä, miten usko sävyttää persoonallisuutta. Esimerkiksi jos tutkijan



ihmiskäsityksessä ei ole uskoa kuolemattomaan sieluun, mutta tutkittavalla on, ei tutkija saa aitoa otetta kohteestaan. (Rauhala 1989, 73, 76.) Näin tutkijan henkilökohtaiset näkemykset vaikuttavat siihen, ottaako hän tosissaan esimerkiksi transpersoonallisia kokemuksia.

Eryteisesti ymmärtävään tiedonintressiin perustuvissa tutkimusasetelmissä ei mielestäni ole välttämätöntä ottaa kantaa transsendenttiin todellisuuteen tai imaginaaliseen maailmaan liittyviin ontologisiin kysymyksiin, vaikka aiheen tiedostaminen voi olla hyödyllistä. Jos pyrkimyksenä on ymmärtää, millaisessa todellisuudessa ihmiset elävät, millaisia kokemuksia he kokevat ja millaisia tulkintoja he kokemuksilleen antavat, voi tutkija nojautua eräänlaiseen agnostiseen asenteeseen ja jättää kysymykset auki. Esimerkiksi Milton kritisoi, että yliluonnollisia kokemuksia tutkivien keskuudessa on keskitytty liikaa siihen, ovatko yliluonnolliset ilmiöt totta tai tarua, huomioimatta aiheen tulkinnallista luonnetta ja kunnioittamatta kokemusten merkitystä kokijoille (Milton 1992, 314–315). Ranckenin mukaan, koska yliluonnollisiksi tulkittujen kokemusten tyhjentävä selittäminen on vääjäämättä ongelmallista, on mahdollista pidättäytyä lopullisista totuuksista ja hyväksyä kokemusten monitulkintainen luonne (Rancken 2006, 22). Mitä Grofin ontologiset näkemykset tai Rauhalan uskon laajentama viitekehys voivat tässä suhteessa auttaa, on ymmärrys siitä, millaisessa todellisuudessa holotrooppisia tajunnantiloja kokevat saattavat elää. Tutkijan olisi syytä tiedostaa esimerkiksi se, että holotrooppiset kokemukset ovat usein niitä kokeville täysin tosia. Kuten Rauhala kirjoittaa, useat henkilöt kokevat epätavallisia syvähenkisiä merkityskokemuksia, joiden pohjalta transsendentin todellisuuden ajatus on luonteva. Hänen mukaan ei ole luultavasti mitään aihetta yrittää horjuttaa tämäntapaisia merkityksiä kokevien ihmisten uskoa asiaan, eikä se varmaan onnistuisikaan. (Rauhala 1992a, 81.) Ja kuten Grof kirjoittaa, olivat esimerkiksi regressiiviset muistot oikeita tai kuviteltuja, ovat ne usein erittäin merkittäviä ja hyödyllisiä, jolloin kokemusten arvoa ei tule vähätellä. Grofin aineiston pohjalta onkin selvää, että on olemassa suuri määrä epätavallisia tajunnantiloja, jotka eivät ole patologisia, vaan päin vastoin terapeuttisesti arvokkaita, hyödyllisiä ja merkityksellisiä kokijalle. (Grof 2009, 71; 1985, 357.)

### **5.1.2 Viitekehysten sovellusmahdollisuudet uskontotieteessä**

Grofin viitekehystä voi hänen mukaan soveltaa useisiin tarkoituksiin, joista osa on enemmän teoreettisia, osa enemmän käytännöllisiä tarpeita (Grof & Grof 2010, 176). Molemmassa tapauksissa se auttaa paikantamaan ja ymmärtämään erityisesti

holotrooppisia tajunnantiloja sekä perinataalisia ja transpersoonallisia kokemuksia. Grofin viitekehysten vahvuus on mielestäni erityisesti sen laajuudessa. Se sisältää esimerkiksi käsitteistöä monenlaisten mystisten kokemusten lisäksi myös haastaville ja vaikeille epätavallisille kokemuksille. Akateemisen tutkimuksen puitteissa viitekehystä voi soveltaa Grofin mukaan useiden uskonnollisten tai henkisten ilmiöiden lisäksi esimerkiksi historiallisiin tapahtumiin, sodan psykologiaan ja taiteen tutkimukseen (Grof & Grof 2010, 182; Grof 2000, 69; 1985, 406).

Useassa uskontotieteellisesti kiinnostavassa tutkimuskohteessa esiintyy epätavallisia tajunnantiloja sekä perinataalisia ja transpersoonallisia elementtejä. Grof on itse vakuuttunut, että esimerkiksi samanismia, mytologioita, rituaaleja, mystiikkaa, maailmanuskontoja, parapsykologisia ilmiöitä, henkisiä hätätiloja, kuolemanrajakokemuksia ja kokemuksellisia psykoterapeuttisia menetelmiä kuten holotrooppista hengitystyöskentelyä ja psykedeelisiä istuntoja ei voida ymmärtää kunnolla ilman tietoa psyyken tasoista ja epätavallisista tajunnantiloista (Grof & Grof 2010, 182; Grof 2009, xxii, 168; 2000, 69, 172).<sup>116</sup> Rauhalan mukaan esimerkiksi meditaatioissa tapahtuvia asioita on erittäin vaikea luonnehtia länsimaisen filosofian ja psykologian kielellä, sillä ei ole kehittynyt ilmiötä vastaavaa kieltä. Hänen mielestä useita meditaatioon liittyviä tärkeitä ilmiöitä voidaan käsittää aidosti humanistisen tai transpersoonallisen näkökulmien kautta. Esimerkiksi joogalla on Rauhalan mukaan myös muita vaikutuksia, kuin rentoutumistuloksia ja elintoimintojen kontrolloimisen mahdollisuuksia. Mutta näiden henkistä laatua olevien tulosten käsittäminen on lähes ylivoimaisen vaikeaa, sillä ne edellyttävät toisenlaista ihmiskäsitystä, todellisuuskäsitystä ja maailmankatsomusta kuin ne jotka länsimailla on yleisesti hyväksytty ja johon empiirinen ihmistutkimus perustuu. (Rauhala 1992b, 33, 37, 123; Rauhala 1983, 18.) Tämän perusteella Grofin viitekehys voisi olla hyödyllinen työkalu sellaisissa tutkimuskohteissa, joissa esiintyy epätavallisia tajunnantiloja ja kokemuksia. Useiden ilmiöiden suhteen viitekehys valaisee erityisesti niiden kokemuksellista tasoa (ks. Smart 1989, 13-14).<sup>117</sup> Uskontotieteilijä voi lähteä holotrooppisten tajunnantilojen tutkimuskentälle esimerkiksi haastatellen tai historiallisia aineistoja tutkien.<sup>118</sup>

<sup>116</sup> Grofin mukaan useat teoreettiset viitekehykset eivät hahmota esimerkiksi psykedeelistä kokemusta kaikessa kirjossaan, eivätkä ne kata negatiivisia psykedeelisiä kokemuksia (Grof 2009, 5).

<sup>117</sup> Rauhala kirjoittaa, että ihmisen kokemuspotentiaali voi heijastua muun muassa uskontojen dogmeissa, taiteessa ja mytologioissa (Rauhala 1972, 11). Kaitaron mukaan esimerkiksi samanistiset ja maagiset kuvaukset sekä pirut ja noitasapatit voivat perustua omakohtaiseen kokemukseen muuntuneissa tajunnantiloissa (Kaitaro 1995, 146).

<sup>118</sup> Haastattelulla saattaa olla myös terapeuttisia vaikutuksia, sillä Grofin mukaan holotrooppisten

Edellisessä luvussa esitin, millainen viitekehys on mahdollista muodostaa yhdistämällä Grofin ja Rauhalan viitekehukset. Kyseinen viitekehys ja siihen sisältyvä ”uskon laajentama ihmiskäsitys”, haluttiin sen ontologisiin oletuksiin sitoutua tai ei, antaa mielekkään käsitteistön eri tekniikoiden tuottamien tai spontaanisti esiintyvien epätavallisten kokemusten fenomenologian ja vaikutusten hahmottamiseen. Mielestäni Grofin viitekehysten erilaiset elementit on mahdollista ottaa tutkimusten taustahypoteeseiksi, eikä todistetuiksi faktoiksi, joita olisi siten mahdollista testata erilaisissa tutkimusasetelmissä. On mahdollista tutkia esimerkiksi Grofin listaamien holotrooppisia tajunnantiloja tuottavien menetelmien, kuten meditaatio- ja joogatekniikoiden, kokemuksellisten terapiatekniikoiden tai erilaisten psykedeelien tuottamia kokemuksia ja vaikutuksia suhteessa Grofin erittelemiін psykyen tasoihin ja Rauhalan erittelemiін olemuspuoliin.<sup>119</sup> Mielenkiintoisia kysymyksiä liittyy kokemusten fenomenologiaan.<sup>120</sup> Tärkeitä tutkimuskysymyksiä liittyy lisäksi epätavallisiin kokemuksiin annettuihin merkityksiin sekä niiden terapeuttiseen tai kokonaisvaltaistavaan vaikutukseen. Näin on mahdollista tutkia epätavallisten tajunnantilojen ja kokemusten vaikutuksia persoonallisuuteen, maailmankuvaan, arvomaailmaan sekä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen.<sup>121</sup> Mahdollisia

kokemusten jälkeiset haastattelut auttavat kokemuksen integraatiossa (Grof 2000, 254). Uskontotieteellä on lisäksi omat vahvuutensa holotrooppisia ilmiöitä tutkittaessa. Grofin mukaan esimerkiksi tieto vertailevasta mytologiasta on tärkeä työkalu holotrooppisten tajunnantilojen ymmärtämisessä ja hyödyntämisessä (Grof & Grof 2010, 22).

<sup>119</sup> Esimerkiksi kehon muisti voi olla hyödyllinen käsite holotrooppisissa kokemuksissa, sillä erityisesti traumaattiset kokemukset näyttävät jättävän kehoon jälkensä, joita on mahdollista kokea tietoisesti holotrooppisissa tajunnantiloissa. Myös tanssifenomenologi Jaana Parviaisen kehittämä käsite kehon topografiasta voi auttaa hahmottamaan kehollisia kokemuksia. Kehon topografia kuvaa kehoa eräänlaisena maastona, jossa ovat läsnä niin henkilökohtaiset, sosiaaliset kuin kulttuuriset kehollisen olemisen tavat. Kehon topografiassa näkyy tuntemusten historiallisuus ja erilaiset ajalliset kerrostumat, joista toiset ovat enemmän tietoisia kuin toiset. (Parviainen 2006, 87, 93.)

<sup>120</sup> Tähän viitekehykseen perustuvia tutkimuskysymyksiä liittyen kokemusten fenomenologiaan ovat esimerkiksi:

-Missä yhteydessä esiintyy psykodynaamisia, perinataalisia tai transpersoonallisia kokemuksia: tuottaako esimerkiksi rebirthing-tekniikka perinataalisia kokemuksia tai sisältyykö harjaantuneiden meditoijien horisonttiin transpersoonallisia elementtejä?

-Millaisia vaikutuksia erilaiset tekniikat tai perinataaliset ja transpersoonalliset kokemukset tuottavat tajunnan ja kehon tasolla?

-Kietoutuvatko tajunnan ja kehon tasot epätavallisissa kokemuksissa yhteen Grofin kuvaaman bioenergeettisen dynamiikan mukaisesti?

-Onko perinataalisen tason jaottelemine neljään matriisiin mielekkästä perinataalisia kokemuksekuvauskuja tutkittaessa?

-Onko kokemuksekuvauskuissa hahmotettavissa tiettyjä teemallisia ryppäitä COEX-järjestelmien tapaan?

<sup>121</sup> Mahdollisia tutkimuskysymyksiä ovat esimerkiksi:

-Selkeyttävätkö tai rikastavatko epätavalliset kokemukset henkilön situaatiota?

-Koetaanko tietty tekniikka tai epätavallinen kokemus hyödyllisenä?

-Rinnastuvatko perinataalisten ja transpersoonallisten kokemusten vaikutukset Grofin antamiin kuvauksiin niistä?

-Vaikuttavatko epätavalliset kokemukset kokijoiden uskonnollisuuteen tai henkisyuteen?

tutkimuskysymyksiä liittyy myös erilaisten tekniikoiden tuottamien kokemusten ja vaikutusten vertailuun.<sup>122</sup> Lisäksi epätavallisten kokemusten kautta saadut filosofiset, henkiset ja metafysiset oivallukset ovat mielekäs tutkimuskohde. Ovatko ne esimerkiksi, niin kuin Grof esittää, melko samankaltaisia keskenään eri ihmisten kesken? Grofin viitekehyksen pohjalta on syytä kiinnittää huomiota myös mahdollisiin anomaliisiin ilmiöihin. Esiintyykö joissain kokemuksissa ilmiöitä, jotka eivät selity luonnontieteellisen tutkimuksen käyttämällä paradigmoilla?

Miten yleisiä holotrooppiset tajunnantilat tai perinataaliset ja transpersoonalliset kokemukset sitten ovat? Onko viitekehyksellä vain marginaalista arvoa vai olisiko esimerkiksi suomalaisessa yhteiskunnassa laajemmin tarvetta ymmärrykselle epätavallisista kokemuksista ja tajunnantiloista? Kuten johdannossa esitettiin, epätavallisia tajunnantiloja esiintyy yllättävän paljon, mutta yhtenä ongelmana on, ettei niistä uskalleta puhua (Kaitaro 1995, 142, 144; Grof 1985, 296–297). Tarkkaa tietoa niiden esiintymislaajuudesta on vaikea saada, sillä kokemusten ympärillä on stigmatisaation tai leimaantumisen vaara. Epätavallisten kokemusten yleisyydestä ja vaietusta asemasta Suomessa kertoo esimerkiksi Mind and the Other -tutkimusprojektin saama runsas aineisto kokemuksesta. Kuvaukset lähetettiin projektille ilman pyyntöä, vain sen vuoksi, että projekti tutkii epätavallisten kokemusten aihealueita. Useat kokemuksesta lähettäneet henkilöt kiittivät projektia erikseen siitä, että viimein tätä aihetta tutkitaan tieteen parissa. Ådahlin mukaan runsaat, spontaanisti lähetetyt kokemuksesta kertovat siitä, miten tärkeää on suunnata tutkimusta kyseiselle kentälle. (Ådahl 2013.) Lisäksi jo Rauhalan pääuran aikana Suomessa on lisääntynyt kiinnostus kasvavalla tahdilla meditaatio- ja joogatekniikoita kohtaan (Rauhala 1992a, 125; Rauhala 1983, 3–4). Pidän todennäköisenä, että erilaisten tekniikoiden ja niistä kiinnostuneiden ihmisten määrä on tähän päivään asti vain kasvanut. Esimerkiksi Suomessa järjestetään seremonioita, workshoppeja, retriittejä ja tekniikoita, joita voisi mielestäni grofilaisittain nähdä yhdistävän jonkinasteinen holotrooppisuus. Tällaisia ovat muun muassa syvähengitys, rebirthing-hengitys, tre-tekniikka, erilaiset psykedeeliset

-Miten terapeutisessa kontekstissa toteutettu psykedeelinen istunto vaikuttaa? Entä ilman terapeutista kontekstia?

-Voiko jokin häiriö tai sairaus helpottua tai hävitä kokonaan tietyn tekniikan tai kokemuksen kautta?

-Liittyvätkö parantumisen mekanismit kehon tai tajunnan tasoon vai molempiin yhtäaikaista?

-Onko joillain kokemuksilla kielteisiä vaikutuksia henkilön hyvinvointiin?

<sup>122</sup> Esiintyykö esimerkiksi pitkäaikaisesti harjoitetussa meditaatiossa samanlaisia kokemuksia tai vaikutuksia kuin psykedeelisissä istunnoissa? Miten eri meditaatiotekniikat eroavat vaikutuksiltaan toisistaan? Entä erilaiset psykedeelit?

seremoniat kuten ayahuasca-seremoniat, samaani- ja rumpumatkat, tantriset harjoitukset, kundaliinijooga, aistieristystankki sekä meditaatiotekniikat ja -retriitit. Myös niin sanotuissa ”psyke-festareissa” useat ihmiset kokevat epätavallisia tajunnantiloja. Tästä kertoo esimerkiksi se, että niiden parissa toimiva haittojen vähennystyöhön keskittyvä Kotilo-projekti pyrkii tukemaan henkilöitä ”vaikeiden kokemusten äärellä“ (Kotilo 2017).

Tarkempana esimerkkinä viitekehysten mahdollisesta sovelluskohteesta toimii eräs syvähengitys-workshop, jolle osallistuin Slovakiassa Rainbow-leirillä kesällä 2012. Syvähengityksessä käytetään pääasiassa samaa hengitystekniikkaa kuin holotrooppisessa hengitystyöskentelyssä, mutta se on muilta puitteiltaan ja teoreettiselta opastukseltaan huomattavasti pelkistetympi, eikä siinä viitattu lainkaan Grofin teorioihin. Kyseisessä workshopissa ryhmän koko oli n. 30 henkilöä. Sen aikana havaitsin eri ihmisillä tapahtuvan ainakin seuraavia asioita: tärinää, huutoa, oudoilla kielillä puhumista, outoja eläimellisiä asentoja, sikiöasentoja ja muita erikoisia kehollisia reaktioita. Toki useimmilla osanottajilla ei ollut näin selkeitä ilmaisuja. Myös sisäiset kokemukset olivat monenlaisia: kokemus valosta tunnelin päässä, kokemus avaruusmatkustamisesta, kokemuksia syvästä rauhallisuudesta, traumaattisia muistoja omasta elämästä, pistelyä sormissa tai muualla ruumiissa ja niin edelleen. Kun istunto oli loppunut, kukaan osanottaja ei sanonut kokemuksen olleen kielteinen, vaikkakin saattoi joutua kokemaan outoja tai käymään läpi vaikeita asioita. Mielestäni on ilmeistä, että Grofin viitekehys käsittelee hyvin samankaltaisia asioita, joita havainnoin esimerkiksi kyseisen workshopin aikana.

## **6 Yhteenveto**

Tässä tutkimuksessa tutustuttiin Stanislav Grofin kehittämään viitekehysten ja holotrooppisten tajunnantilojen teemoihin. Rauhalan näkökulmasta Grofin viitekehys käsittelee tärkeitä ilmiöitä ja lähestyy kohdeilmiöitä hyödyllisellä tavalla. Rauhalan ajatusten ja omien pohdintojeni perusteella Grofin viitekehys vaikuttaa sovelluskelpoiselta työkalulta akateemisessa tutkimuksessa. Se on myös mahdollista yhdistää Rauhalan viitekehukseen, jolloin muodostuu entistä kokonaisvaltaisempi ja käsitteellisesti eriytyneempi viitekehys. Tällaista viitekehystä on mahdollista hyödyntää erityisesti niissä kohteissa, joissa esiintyy epätavallisia tajunnantiloja ja kokemuksia, mutta myös muut ilmiöt, kuten uskonnolliset tekstit tai mytologiat voivat saada lisävaloa kokemuksellisuuden ja holotrooppisten tajunnantilojen tematiikasta. Suurimmaksi auki

jääväksi kysymykseksi on akateemisessa kontekstissa sovellettavan viitekehyksen suhde holotrooppisten tajunnantilojen, transsendentin todellisuuden ja imaginaalisen maailman ontologiaan. Kuten esitin, ainakin ymmärtävään tiedonintressiin perustuvissa tutkimusasetelmissä ongelma voidaan ratkaista siten, että kysymykseen suhtaudutaan agnostisesti, samalla suhtautuen tutkimuskohteen todellisuuskäsitykseen kunnioittaen: useat ihmiset, jotka kokevat epätavallisia tajunnantiloja tai kokemuksia, pitävät kokemuksia todellisina, jolloin kokemusten merkitystä ja arvoa ei ole syytä kyseenalaistaa tai väheksyä.

Näen Grofin viitekehyksen vahvuuden erityisesti sen laajuudessa. Se sisältää käsitteistöä erilaisten mystisten kokemusten lisäksi myös haastaville ja vaikeille epätavallisille kokemuksille. Siihen on mahdollista sisällyttää myös psykodynaamisia sekä aisti- ja kehotasolla tapahtuvia kokemuksia. Siihen voidaan sijoittaa kokemuksia monenlaisista tutkimuskohteista, kuten psykedeelisistä istunnoista, meditaatio-harjoituksista, unista, ufo-kohtaamisista, spontaaneista epätavallisista kokemuksista tai uskonnollisista rituaaleista. Kuva viitekehyyksessä esitetystä ihmiskokemuksen spektristä on häkellyttävän laaja ja transpersoonalliselle tasolle tultaessa mahdollisuudet vaikuttavat rajattomilta. Hylotrooppisessa tajunnantilassa Rauhalan esittämä jaottelu tajunnan, tajuttomuuden, tietoisuuden ja tiedostamattoman suhteen näyttävät pitävän paikkansa, mutta holotrooppisissa tajunnantiloissa tietoisuuden pariin voi tulla aiheita sekä tiedostamattoman että tajuttoman parista. Grofin mukaan psyyke on lopulta yhteismitallinen koko todellisuuden kanssa. Näin holotrooppisten tajunnantilojen näkökulmasta tiedostamaton kattaa henkilökohtaisen alitajunnan lisäksi perinataalisia matriiseja sekä transpersoonallisen tason ja kollektiivisen alitajunnan kautta lopulta kaiken, mitä voimme käsittää olemassa olevaksi, sisältäen sekä materiaalisen todellisuuden että imaginaalisen maailman.

Perinteisemmästä akateemisesta näkökulmasta transpersoonalliset kokemukset ovat edelleen ihmiskokemuksia ja sidoksissa aivotapahtumiin, mutta Grofin mukaan transpersoonallisissa kokemuksissa on todella mahdollista ylittää ihmiskokemuksen rajat. Riippumatta siitä, kummasta näkökulmasta kokemuksia lähestytään, Grofin viitekehyksen valossa kenellä tahansa on potentiaalia kokea subjektiivisesti oikeastaan mitä vain. Vaikka holotrooppisissa tajunnantiloissa erilaisten kokemusten mahdollisuudet vaikuttavat rajattomilta, Grofin viitekehyksen perusteella kokemukset eivät ole satunnaista arpapeliä, vaan liittyvät mielekkäästi kokijan elämään. Grof esittää, että

holotrooppisten tajunnantilojen aikana tulee luottaa ihmisen sisäiseen viisauteen, eräänlaiseen sisäiseen skanneriin, joka löytää ja vapauttaa tärkeää alitajuista materiaalia ja kehossa olevia bioenergeettisiä tukoksia. Näin holotrooppisten tajunnantilojen systemaattisen hyödyntämisen tuloksena voi parantua emotionaalisia ja psykosomaattisia häiriöitä sekä fyysisiä sairauksia. Koska prosessi vie Grofin mukaan ennen pitkää myös perinataaliselle ja transpersoonalliselle tasolle, voi se johtaa myös huomattavaan persoonallisuuden, maailmankuvan ja arvomaailman muutokseen ja henkiseen avautumiseen. Samankaltaista prosessia kuvaa Jungin käsite individuaatiosta.

Mielestäni holotrooppisen prosessin kuvaukseen on syytä suhtautua mielenkiintoisena hypoteesina, eikä todistettuna teoriana. Esimerkiksi Grofin kuvaaman henkisyyden ilmeneminen spontaanisti systemaattisen itsetutkiskelun kautta on kiehtova ajatus, ja tuo ymmärrettäväksi esimerkiksi Jungin ajatuksen siitä, että alitajunta on pohjimmiltaan uskonnollinen, mutta väitettä ei voida pitää aukottomana faktana. Koska Grofin aineisto perustuu LSD-psykoterapiaan ja osittain holotrooppiseen hengitystyöskentelyyn, joissa molemmissa on terapeuttinen konteksti ja kumpaankin on sisällytetty terapeuttisuutta edistäviä asioita, voi olla, että Grofin näkemys holotrooppisten tajunnantilojen vaikutuksista on jonkinlainen ideaali. Suhteutettuna muissa konteksteissa tapahtuviin holotrooppisiin tajunnantiloihin, vaikutukset eivät välttämättä ole samankaltaisia ja yhtä selkeitä. Näkisinkin, että holotrooppiset tajunnantilat ovat tietynlaisia epätavallisia tajunnantiloja oikeanlaisessa kontekstissa, mutta muissa konteksteissa sama tajunnantila saattaa olla parantumisen ja muutosvoimaisuuden suhteen neutraali tai jopa patologinen. Tämän vuoksi Grof näyttää painottavan istuntojen asianmukaista valmistelua, suorittamista ja kokemusten integraatiota. Joka tapauksessa nykyisen yhteiskunnallisen ilmapiirin vuoksi Grofin viitekehys tuo esiin tärkeän aiheen: on olemassa epätavallisia tajunnantiloja ja kokemuksia, jotka ovat kokijalle hyvin merkityksellisiä, parantavia ja muutosvoimaisia, ja joita ei ole syytä liittää mielenenterveyden häiriöihin tai patologiaan tiloihin, ja joita esiintyy myös terveillä ja ”normaaleilla” länsimaisilla ihmisillä. Toki kaikki epätavalliset kokemukset eivät ole tällaisia. Grof esittääkin esimerkiksi tapoja erottaa toisistaan psykoottisia ja mystisiä kokemuksia.

Grof ja Harner syyttävät länsimaista tiedettä kognitiivisesta ennakoasenteesta, jonka mukaan todellisuus koetaan vääristyneenä muissa kuin tavallisessa tajunnantilassa. Tämä näkyy esimerkiksi epätavallisiin tajunnantiloihin liitettyssä käsitteessä hallusinoinnista. Grofin viitekehyksen pohjalta onkin mahdollista ehdottaa tajunnantilaherkän

tutkimuksen tarvetta (vrt. sukupuoliherkkä tutkimus feministisessä tutkimuksessa), jonka lähtökohtana on, että todellisuutta voidaan kokea pätevästi myös tietyissä epätavallisissa tajunnantiloissa, joiden kautta todellisuus näyttäytyy hyvin toisessa valossa, kuin tavallisen tajunnantilan kautta. Tätä problematiikkaa tarkasteltiin Grofin viitekeh്യksessä vertaamalla hylotrooppisen ja holotrooppisen tajunnantilojen ominaisuuksia. Annettiin kokemuksille ontologisesti todellista arvoa tai ei, Grofin viitekehys siihen sisältyvine oletuksineen on mielenkiintoinen kuvaus siitä, minkälaisessa todellisuudessa epätavallisia tajunnantilojen kokevat ihmiset saattavat elää.

Grofin käyttämät menetelmät, psykedeeliterapia ja holotrooppinen hengitystyöskentely, ovat uskontotieteellisesti kiehtovia tutkimuskohteita, sillä ne mahdollistavat esimerkiksi mystisten kokemusten esiintymisen ja tutkimisen tieteellisessä kontekstissa, joka ilman tällaisia menetelmiä on vaikeaa. Huomionarvoista Grofin viitekeh്യksessä on laaja empiirinen aineisto, johon se perustuu. Tämän vuoksi Grofin esittämät väitteet on syytä ottaa lähtökohtaisesti tosissaan, eikä lähteä oletuksesta, että hän valehtelisi, vääristelisi, keksisi asioita päästään tai jättäisi jotain oleellista kertomatta, vaikka nämäkin ovat mahdollisuuksia.<sup>123</sup> Grof esittää esimerkiksi, että tutkimuksissaan hän kohtasi jatkuvasti anomaalisia ilmiöitä, joiden vuoksi joutui lopulta astumaan perinteisen tieteellisen käsityksen ulkopuolelle. Samankaltaisia väitteitä anomalioista esiintyy myös muiden tutkijoiden parissa. Mielestäni väitteitä anomaalisista havainnoista ei tule sivuuttaa yksinkertaisesti sillä perusteella, että ne eivät sovi yleisesti hyväksytyyn todellisuuskäsitykseen. Tämän sijaan epätavallisten tajunnantilojen kentällä olevien tutkijoiden olisi syytä tiedostaa aihe ja suhtautua siihen kriittisesti ja avoimesti. Myös esimerkiksi transpersoonalliseen psykologiaan sisältyvä oletus transsendentista todellisuudesta näyttäytyy tämän tutkimuksen valossa perustuvan filosofisen spekulatiion sijaan empiiriseen havainnointiin suuresta määrästä kokemuksia holotrooppisissa tajunnantiloissa. Luonnollisesti se, voidaanko subjektiivisten kokemusten kautta esittää väitteitä todellisuuden luonteesta ei ole kovin yksiselitteistä, vaikka aineistoa olisi huomattava määrä ja yhden henkilön kohdalla systemaattisesti toteutettuna holotrooppiset tajunnantilat veisivät kohti transpersoonallista. Ja vaikka kokemukset saatetaan kokea tosina, joskus todellisempana kuin tavallinen todellisuus, tämä ei ole itsessään todiste siitä, että kokemukset olisivat ”todellisia”. Edellä esitetty

<sup>123</sup> Aihetta on melko vaikea selvittää, sillä ainakin tässä tutkimuksessa nojattiin lähinnä Grofin omaan kuvaukseen tutkimushistoriastaan. Grofin esittämät esimerkkikuvaukset teoksissaan ovat hyvin koskettavia ja vakuuttavia, ja niitä esitetään melko runsaasti. Olisikin mielenkiintoista päästä käsiksi Grofin ”arkistoon”, sillä on vaikea tietää, onko teoksiin valikoitunut vain tietynlaiset tarinat.



johtopäätös transsendentin todellisuuden olemassaolosta on vain yksi mahdollinen tulkinta.

Kuten Grof kirjoittaa, kaikki teoreettiset lähestymistavat hänen viitekehys mukaan luettuna ovat karttoja, ei tyhjentäviä ”maaston” kuvauksia. Siksi mielestäni tärkeämmäksi kysymykseksi todellisuuden luonteen lopullisen selvittämisen sijaan tulee se, onko käyttämäni kartta mielekäs ja hyödyllinen siinä kontekstissa, missä sitä sovellan. Tämän tutkimuksen pohjalta voidaan pohtia esimerkiksi kysymystä, selittääkö transsendentin todellisuuden tai kollektiivisen alitajunnan olettaminen joitain ilmiöitä tai ilmiöiden puolia luonnontieteelliseen todellisuuskäsitykseen verrattuna paremmin. Itse asemoidun pluralistisen tiedekäsityksen kannalle tällaisessa yhteydessä: tutkittavan ilmiön lähestyminen erilaisten tieteenfilosofioiden ja todellisuuskäsitysten pohjalta on rikkaus, jolloin yksi näkökulma ei ole uhka toiselle, eikä kumoa toisen lähtökohtia ja tuloksia.

Grofin viitekehysten tärkeimmät käsitteet, perinataalinen, transpersoonallinen ja holotrooppinen, ovat kaikki laajoja kattokäsitteitä, joista jokaisen alaisuuteen mahtuu toisistaan hyvin poikkeavia kokemuksia. On mahdollista kysyä, ovatko käsitteillä viitattut kategoriat perusteltuja vai liian laiveita? Mielestäni Grof voisi korostaa selkeämmin holotrooppisten tajunnantilojen olevan väljä kattokäsite, jolla viitataan erilaisiin tajunnantiloihin, joita yhdistää holotrooppisuus. Näkökulma on osittain pääteltävissä hänen teoksistaan, mutta kovin selkeästi hän ei aihetta tällä tavoin esitä. On mahdollista ajatella, että erilaiset holotrooppisten tajunnantilojen tekniikat tuottavat toisistaan poikkeavia tajunnantiloja ja siten myös erilaisia vaikutuksia. Holotrooppinen tajunnantila olisi tällä tavoin ajateltuna yleiskäsite, jota ei esiinny puhtaassa muodossa, vaan erilaisten alakategorioiden kautta, jolloin voitaisiin puhua esimerkiksi tietyn meditaatiotekniikan tai tietyn psykedeelin tuottamasta holotrooppisesta tajunnantilasta. Luultavasti kaikki Grofin kuvaamat tekniikat eivät johda yksiselitteisesti ja kaikissa tilanteissa holotrooppisiin tajunnantiloihin, vaan vaikutukset liittyvät paljon ympäröivään kontekstiin. Myös se on pidettävä mielessä, että erilaiset tekniikat saattavat tuottaa eri ihmisille erilaisia vaikutuksia, jolloin on oltava varovainen tekemään yleistyksiä tietyn tekniikan tuottamista vaikutuksista. Yksi haaste on myös hylotrooppisen ja holotrooppisen tajunnantilan rajanvedossa. On olemassa paljon vähemmän voimakkaita kokemuksia, joilla voi olla piirteitä molemmista kategorioista (ks. Erjanti 2003, 127). Kaikesta huolimatta pidän holotrooppista tajunnantilaa hyödyllisenä käsitteenä, juuri siihen tarkoitukseen, mihin se on kehitetty: erottamaan epätavallisista tajunnantiloista

niiden alakategoria, parantavat ja muutosvoimaiset epätavalliset tajunnantilat. Koska kehollisuudella näyttää olevan monesti tärkeä rooli holotrooppisissa tajunnantiloissa, voisi kuvaavampi käsite olla holotrooppiset tajunnan ja kehon tilat.

Perinataalinen psyyken taso on monitahoinen kategoria. Se tuntuu olevan melko uniikki elementti Grofin ajattelussa, sillä en ole kohdannut juurikaan vastaavanlaista kategoriaa muissa yhteyksissä. Tässä työssä sen tarkastelu jäi pinnalliseksi, eikä tilanpuutteen vuoksi mahdollistunut esimerkiksi Grofin erittelemien neljän perinataalisen matriisin tarkempi analysointi (ks. liite 1). Mielestäni perinataalisen tason vahvin puoli on siinä, että se antaa kategorioita ja käsitteitä myös haastaviin ja vaikeisiin epätavallisiin kokemuksiin. Tämä tuntuu puuttuvan monista esityksistä, sillä usein epätavallisten tajunnantilojen kohdalla viitataan lähinnä mystisiin kokemuksiin, jolloin syntyy yksioikoinen kuva ihmispsyyken syvyyksistä. Perinataalisen kategorian käyttökelpoisuutta lisää mielestäni ymmärrys siitä, että kaikki perinataaliset kokemukset ja niistä tehdyt tulkinnat eivät liity biologiseen syntymään, vaan voivat sisältää syntymän, kuoleman ja muiden eksistentiaalisten ongelmien ja teemojen käsittelyä muillakin tavoilla.

Transpersoonallinen taso pyrkii yhdistämään laajaa kokemusten joukkoa. Vaikka sen sisälle mahtuu toisistaan hyvin poikkeavia kokemuksia, mielestäni siihen sisältyvien kokemusten yhdistävä tekijä, tietoisuuden laajeneminen kehon, mielen, ajan tai paikan tavallisten rajoitusten ulkopuolelle vaikuttaa sopivalta. Käsitettä transpersoonallinen käytetään myös transpersoonallisen psykologian ulkopuolella, eikä siihen ole välttämätöntä sisällyttää Grofin antamia ontologisia merkityksiä. Grof esittää myös tarkemman transpersoonallisten kokemusten yleisjaottelun (ks. liite 2), joka vaikuttaa mielestäni käyttökelpoiselta tavalta hahmottaa transpersoonallisten kokemusten moninaisuutta. Liian tiukkaa sitoutumista Grofin esittämään kokemukskategorioiden jakoon ei välttämättä kannata tehdä, sillä monet kategoriat ovat tulkinnanvaraisia.<sup>124</sup> Mielestäni on tärkeää antaa ihmisten määritellä ja tulkita lähtökohtaisesti omat kokemuksensa itse. Joka tapauksessa tutustuessani syvemmin aiheisiin, jotka liittyvät esimerkiksi meditaatioon, buddhalaiseen epistemologiaan, mystisiin kokemuksiin, psykedeeliterapiaan ja muihin kokemuksellisiin terapiamuotoihin, olen kokenut

<sup>124</sup> Saman kokemuksen erilaisten tulkintojen moninaisuutta selventää holotrooppisten tajunnantilojen mahdollinen vaikutus siihen, että raja itsen ja ulkopuolisen todellisuuden välillä muuttuu tai häviää kokonaan. Kokemus voidaan tulkita esimerkiksi henkipossiona, itsensä katoamisena, depersonalisaationa, kosmisena yhteytenä tai transsendentaalisina mystisinä tasoina (Winkelman, 1995, 25).

tarpeelliseksi tieteellisen viitekehysten, joka ottaa huomioon ihmismielen mahdollisuuden kokea transpersoonallisia kokemuksia.

Tämän tutkimuksen pohjalta on mahdollista edetä moneen suuntaan. Tutkimus voidaan asettaa Grofin viitekehystä tutkivan tutkimuksen pohjaksi, jolloin mahdollistuu spesifimpiin aiheisiin, kuten perinataaliseen tai transpersoonalliseen psyyken tasoon keskittyminen. Viitekehystä olisi mielekästä verrata myös muiden ajattelijoiden, kuten uskontopsykologien ja uskontotieteilijöiden näkemyksiin, joita ei tässä tutkimuksessa tuotu esiin. Myös esimerkiksi Wilberin, Jungin ja Grofin teorioiden tarkempi vertailu olisi mahdollista. Grofin viitekehystä olisi mielenkiintoista tarkastella myös näkökulmista, jotka ovat selkeästi eri mieltä siinä esitetyistä näkemyksistä. Ja lopulta, tämän tutkimuksen pohjalta on mahdollista lähteä soveltamaan Grofin viitekehystä teoreettisena työkaluna erilaisilla tutkimuskentillä.

## **Lähteet**

### **Aineisto**

#### **Fadiman, James**

2011 *The psychedelic explorer's guide – safe, therapeutic, and sacred journeys.* Rochester: Park street press.

#### **Grof, Stanislav**

1985 *Beyond the brain. Birth, death and transcendence in psychotherapy.* New York: Suny Press.

2000 *Psychology of the future. Lessons from modern consciousness research.* New York: Suny press.

2009 (1975) *LSD – Doorway to the numinous – the groundbreaking psychedelic research into realms of the human unconscious.* Rochester: Park street press.

2012 *Healing our deepest wounds. The holotropic paradigm shift.* Newcastle: Stream of experience productions.

#### **Grof, Stanislav & Christina Grof**

2010 *Holotropic Breathwork: a new approach to self-exploration and therapy.* New York: Suny Press.

### **Kirjallisuus**

#### **Ahonen, Ari & Tomi Kallio**

2002 *Käsite- ja tekstitutkimuksen metodologia. Perusteita, näkökulmia ja haasteita johtamis- ja organisaatiotutkimuksen kannalta. (Keskustelua ja raportteja, 5.)* Turku: Turun kauppakorkeakoulun julkaisuja.

#### **Alston, William**

1991 *Perceiving God: the epistemology of religious experience.* Ithaca: Cornell University Press.

**Brainard, Samuel**

2000 *Reality and mystical experience*. University Park: The Pennsylvania State University Press.

**Brown, Matthew**

2013 The source and status of values for socially responsible science. *Philosophical studies*, 163 (1), 67–76.

**Caplan, Mariana & Glenn Hartelius & Mary Anne Rardin**

2003 Contemporary viewpoints on transpersonal psychology. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 35 (2), 143–162.

**Erjanti, Olli**

2003 *Mystinen tajunta – Tajunta neurofilosofian ja mystiikan näkökulmista*. (Uskontotieteen pro-gradu tutkielma.) Helsinki: Helsingin yliopisto.

**Griffiths, Roland & Mathew Johnson & McCann & William Richards & Brian Richards, Brian & Robert Jesse**

2011 Psilocybin occasioned mystical-type experiences: immediate and persisting dose related effects. *Psychopharmacology*, 218 (4), 649–665.

**Harner, Michael**

1979 (1973) *Hallucinogens and Shamanism*. New York: Oxford University press.

1990 *Shamaanin tie* (suom. Kaija Anttonen). Helsinki: Kansan Sivistystyön Liitto.

**Hirsjärvi, Sirkka & Pirkko Remes & Paula Sajavaara**

2008 *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

**Jakonen, JP & Matti Kamppinen**

2014 Kohti kokonaisuuksien hahmottamista – Ken Wilberin integraaliteoria. *Ajattelun kehitys aikuisuudessa. Kohti moninäkökulmaisuuutta* (toim. Eeva Kallio). Jyväskylä: SKTS.

**Juntunen, Matti & Lauri Mehtonen**

1982 *Ihmistieteiden filosofiset perusteet*. Jyväskylä: Gummerus.

**Kaitaro, Timo**

1995 Valvetilahallusinaatiot ja muuntuneet tajunnantilat. *Toden näköiset harhat* (toim. Marjaana Lindeman-Viitasalo). Helsinki: Duodecim.

**Kakkuri-Knuutila, Marja-Liisa**

1999a Käsitteenmuodostus. *Argumentti ja kritiikki. Lukemisen, keskustelun ja vaikuttamisen taidot* (toim. Kakkuri-Knuutila, Marja-Liisa). Helsinki: Gaudeamus.

1999b Tieteenfilosofia ja argumentaatio. *Argumentti ja kritiikki. Lukemisen, keskustelun ja vaikuttamisen taidot* (toim. Kakkuri-Knuutila, Marja-Liisa). Helsinki: Gaudeamus.

**Kari, Jarkko**

2001 *Information seeking and interest in the paranormal. Towards a process model of information action*. Tampere: Acta Universitatis Tampereensis.

**Katila, Saija & Susan Meriläinen**

2006 Henkilökohtainen kokemus tiedon lähteenä: toimintatutkimus akateemisessa yhteisössä. *Soveltava yhteiskuntatiede ja filosofia* (toim. Rolin, Kristiina & Marja-Liisa Kakkuri-Knuutila & Elina Hentonen). Helsinki: Gaudeamus.

**Keskinen, Mikko**

2014 Teksti ja konteksti. *Kirjallisuuden tutkimuksen peruskäsitteitä* (toim. Alanko-Kahiluoto, Outi & Tiina Käkelä-Puumala). Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

**Kiikeri, Mika & Petri Ylikoski**

2004 *Tiede tutkimuskohteena. Filosofinen johdatus tieteen tutkimukseen*. Helsinki: Gaudeamus.

**Kornfield, Jack**

2010 Preface. *Holotropic Breathwork: A New Approach to Self-Exploration and Therapy*. New York: Suny Press.

**Korsisaari, Eeva-Maria**

2014 Keskeisiä kirjallisuudentutkimuksen suuntauksia. *Kirjallisuuden tutkimuksen peruskäsitteitä* (toim. Alanko-Kahiluoto, Outi & Tiina Käkelä-Puumala). Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

**Kourany, Janet**

2013 Meeting the challenges to socially responsible science: reply to Brown, Lacey, and Potter. *Philosophical studies*, 163 (1), 93–103.

**Lehtovaara, Maija**

1994 Lauri Rauhalan suorittaman ihmisenä olemisen ongelman analyysin merkitys psykologialle. *Ihmisen jäljillä. Lauri Rauhala psykologian uranuurtaja* (toim. Juha Perttula). Snellman-korkeakoulu, seminaariraportti, 1.

**Letheby, Chris**

2015 The philosophy of psychedelic transformation. *Journal of consciousness studies*, 22. Devon: Imprint academic.

**Lindeman-Viitasalo, Marjaana**

1995 Miksi uskomme sellaiseen mikä ei ole totta? *Toden näköiset harhat*. (toim. Marjaana Lindeman-Viitasalo). Helsinki: Duodecim.

**Mikkonen, Kai**

2014 Lukeminen tulkintana. *Kirjallisuuden tutkimuksen peruskäsitteitä* (toim. Alanko-Kahiluoto, Outi & Tiina Käkelä-Puumala). Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

**Miles, Graham**

2011 *Science and Religious Experience. Are they similar forms of knowledge?* Brighton: Sussex Academic Press.

**Miller, William & Janet C'deBaca**

2001 *Quantum change*. New York: The Guilford press.

**Milton, Julie**

1992 Effects on "paranormal" experiences on people's lives: an unusual study of spontaneous cases. *Journal of the society for psychical research*, 828 (58), 314–323.

**Moody, Raymond**

1978 *Life after life*. New York: Bantam books.

**Neilimo, Kari & Juha Näsi**

1980 *Nomoteettinen tutkimusote ja suomalainen yrityksen yrityksen taloustiede. Tutkimus positivismiin soveltamisesta*. Tampereen yliopisto, Yrityksen taloustieteen ja yksityisoikeuden laitoksen julkaisuja, 12.

**Neitz, Mary**

2011 Feminist methodologies. *The Routledge handbook of research methods in the study of religion* (toim. Strausberg, Michael & Steven Engler). London: Routledge.

**Niiniluoto, Ilkka**

1997 *Johdatus tieteenfilosofiaan. Käsitteen- ja teorianmuodostus*. Helsinki: Otava.

**Nuopponen, Anita**

2009 Käsiteanalyysia käsiteanalyysista – kohti systemaattista käsiteanalyysia. *Käännösteoria, ammattikieliet ja monikielisyys*, 36, 308–319.

2010a Methods of concept analysis – a comparative study (part 1 of 3). *LSP Journal*, 1 (1), 4–12.

2010b Methods of concept analysis - towards systematic concept analysis (part 2 of 3). *LSP Journal*, 1 (2), 5–12.

2011 Methods of concept analysis - Tools for systematic concept analysis (part 3 of 3). *LSP Journal*, 2 (1), 4–15.



**Otonkorpi-Lehtoranta, Katri & Hanna Ylöstalo**

2015 Kokemuksia kokemuksista. Tutkimustiedon palauttaminen kentälle. *Umpikujasta oivallukseen* (toim. Aaltonen, Sanna & Riitta Högbacka). Tampere: Tampere university press.

**Parvianen, Jaana**

2006 *Meduusan liike*. Helsinki: Gaudeamus.

**Perttula, Juha**

1994 *Ihmisen jäljillä. Lauri Rauhala psykologian uranuurtaja*. Snellman-korkeakoulu, seminaariraportti, 1.

**Puusa, Anu**

2008 Käsiteanalyysi tutkimusmenetelmänä. *Premissi*, 4, 36–43.

**Puhakainen, Jyri**

2000 *Persoonan puolustaja. Lauri Rauhala ihmistutkimuksen pioneerina*. Helsinki: Like.

**Puolimatka, Tapio**

2009 *Usko, tieto ja myytit*. Ryttylä: Uusi Tie.

**Pyysiäinen, Ilkka**

1993 *Beyond language and reason. Mysticism in Indian buddhism*. Helsinki: Suomalainen Tiedeakatemia.

**Rancken, Jeena**

2006 *Portti toiseen todellisuuteen. Yliluonnollisten kokemusten vaikutus kokijoiden narratiiveissa*. (Sosiaalipsykologian pro-gradu.) Tampere: TamPub.

**Ranklin, Marianne**

2008 *Introduction to religious & spiritual experience*. London: Continuum books.

**Rauhala, Lauri**

- 1972 *C.G. Jung – Hänen keskeiset teoreettiset ja psykoterapeuttiset käsityksensä sekä niiden tämänhetkinen arviointi.* Folia psychiatrica Aboensia, 4 (1). Turku: Turun yliopisto.
- 1983 *Jooga-meditaatio ja psyykkisten häiriöiden problematiikka.* Helsingin yliopiston psykologian laitoksen soveltavan psykologian osaston julkaisuja, 4. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- 1989 *Ihmisen ykseys ja moninaisuus.* Helsinki: Sairaanhoidajien koulutussäätiö.
- 1992a *Henkinen ihmisessä.* Helsinki: Yliopistopaino.
- 1992b *Mitä meditaatio on?* Helsinki: Esoterica publishing.
- 1994 Ihmisen olemassaolon tutkiminen situationaalisenä säätöpiirinä. *Ihmisen jäljillä. Lauri Rauhala psykologian uranuurtaja* (toim. Juha Perttula). Snellman-korkeakoulu, seminaariraportti, 1.
- 2005 *Ihminen kulttuurissa – kulttuuri ihmisessä.* Helsinki: Yliopistopaino.

**Sessa, Ben**

- 2013 *The psychedelic renaissance: reassessing the role of psychedelic drugs in 21st century psychiatry and society.* London: Muswell Hill Press.

**Shore, Bradd**

- 1996 *Culture in mind. Cognition, culture, and the problem of meaning.* New York: Oxford University Press.

**Smart, Ninian**

- 1989 *The world's religions.* Cambridge: Cambridge university press.

**Strausberg, Michael & Steven Engler**

- 2011 Introduction. *The Routledge handbook of research methods in the study of religion* (toim. Strausberg, Michael & Steven Engler). London: Routledge.

**Takala, Tuomo & Anna-Maija Lämsä**

- 2001 Tulkitseva käsitetutkimus organisaatio- ja johtamistutkimuksen

tutkimusmetodologisena vaihtoehtona. *Liiketaloudellinen aikakauskirja*, 50 (3), 371–390.

**Toivola, Kirsi**

1993 *Carl Gustav Jung. Piilotajunnan valtias. Uskontopsykologinen tutkimus C.G. Jungin uskontokäsityksestä.* (Uskontotieteen pro-gradu.)  
Turku: Turun yliopisto.

**Walsh, Roger & Frances Vaughan**

1993 On transpersonal definitions. *Journal of Transpersonal Psychology*, 25 (2), 125–182.

**Wilber, Ken**

2011 (1983) *Eye to eye. The quest for the new paradigm.* Boston: Shambala.

**Winkelman, Michael**

1995 Psychointegrator plants: their roles in human culture, consciousness and health. *Yearbook of cross-cultural medicine and psychotherapy – theme issue: sacred plants, consciousness, and healing. Cross-cultural and interdisciplinary perspectives*, 9-53.

**Wooffitt, Robin**

1992 *Telling tales of the unexpected. The organization of the factual discourse.* Maryland: Barnes & Nobles books.

**Wulff, David**

1991 *Psychology of religion. Classic and contemporary views.* New York: John Wiley & Sons, inc.

**Internet-lähteet**

**Boroson, Martin**

2008 Twelve Things You Should Know about Holotropic Breathwork™. *Inside Out*, 55.

<URL:<http://iahip.org/inside-out/issue-55-summer-2008/twelve-things-you-should-know-about-holotropic-breathwork>>.

## **CIIS**

2017 *Philosophy, cosmology and consciousness*. California institute of integral studies. Viitattu 8.5.2017.  
<URL:<http://www.ciis.edu/academics/graduate-programs/philosophy-cosmology-and-consciousness/faculty>>.

## **Garcia-Romeu, Albert**

2013 Making your mark on the psychedelic renaissance. *Maps bulletin*, 23 (1).  
<URL:<http://www.maps.org/resources/students/5344-making-your-mark-on-the-psychedelic-renaissance-by-albert-garcia-romeu,-phd>>.

## **Gasser, Peter & Rick Doblin & Valeria Mojeiko**

2007 *Clinical Study Protocol L-DA1*. MAPS.  
<URL:<https://www.maps.org/research-archive/lsd/swisslsd/LDA1010707.pdf>>.

## **Grof Foundation**

2015 *Spiritual Emergence Network now part of the Grof Foundation*. Viitattu 8.5.2017.  
<URL:<https://groffoundation.org/spiritual-emergence-network-and-grof-foundation>>.

## **Koski, Kaarina & Kirsi Kanerva & Marja-Liisa Honkasalo & Marjaana Lindeman**

2013 *Otherworldly beings and mundane authorities*. Mind & the other - tutkimusprojektin blogiteksti.  
<URL:<https://mindandother.com/tag/otherworldly-beings/>>.

## **Kotilo**

2017 *Tietoja*. Kotilo-projektin facebook-sivusto. Viitattu 8.5.2017.  
<URL:[https://www.facebook.com/pg/hoivakotilo/about/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/hoivakotilo/about/?ref=page_internal)>.

**Shepherd, Kevin**

2016 *Ken Wilber and integralism.* Viitattu 8.5.2017.  
<URL:[http://www.kevinrdshepherd.info/ken\\_wilber\\_and\\_integralism.html](http://www.kevinrdshepherd.info/ken_wilber_and_integralism.html)>.

**Ådahl, Susanne**

2013 *Attending to subjugated knowledge.* Mind and the other - tutkimusprojektin blogiteksti. Viitattu 9.5.2017.  
<URL:<https://mindandother.com/2013/09/05/attending-to-subjugated-knowledge/>>.

## Liitteet

Liite 1. Perinataaliset matriisit (BPM) I-IV Stanislav Grofin viitekehyksessä.

### **BPM I: alkukantainen yhteys äitiin (kohdunsisäiset kokemukset ennen synnytyksen alkamista) - amnioottinen universumi**

Ensimmäinen matriisi liittyy kohdunsisäisen olemassaolon alkuperäiseen tilaan, jossa lapsi ja äiti muodostavat symbioottisen ykseyden. Ellei haitalliset ärsykkeet haittaa olemista, lapsen olosuhteet ovat optimaaliset, sisältäen turvan, suojan, sopivan ympäristön ja kaikkien tarpeiden tyydytyksen. Symbioottisella ykseydellä voi olla häiriintynyt ja häiriintymätön muoto.

### **Kokemusten fenomenologia holotrooppisissa tajunnantiloissa**

Häiriintymätön kohdunsisäinen elämä: realistisia "hyvä kohtu" -kokemuksia; "merellinen" ekstaasi; kokemus kosmisesta ykseydestä; visiot paratiisista.

Häiriintynyt kohdunsisäinen elämä: realistisia "paha kohtu"-kokemuksia (sikiön kriisitilanteet, äidin sairaudet ja emotionaaliset mullistukset, kaksostilanteet, aborttiyritykset); kosminen ahdistus; vainoharhainen kuvittelu; epämiellyttävät fyysiset tuntemukset ("krapula", kylmänväreet ja kouristukset, epämiellyttävät maut, vastenmielisyys, tunne myrkytyksestä); yhteydet tiettyihin transpersoonallisiin kokemuksiin (esimerkiksi arkkityypiset elementit, rodulliset ja evolutiiviset muistot, metafyyssisten voimien kohtaaminen, edellisten elämien muistot).

### **BPM II: antagonismi äidin kanssa (supistuksia suljetussa kohdussa) - kosminen ahdistus, ei-uloskäyntiä tai helvetti**

Toinen matriisi liittyy syntymän ensimmäiseen kliiniseen vaiheeseen. Episodi kuuluu mahdollisesti pahimpaan kokemukseen, mitä ihminen voi kokea. Sikiö on vieraantunut äidistä mekaanisesti ja kemiallisesti ilman mahdollisuutta päästä tilanteesta eroon. Tämä voi ilmetä myöhemmin vangituksi tai siepatuksi tulemisen sekä kukistumisen tunteina.

### **Kokemusten fenomenologia holotrooppisissa tajunnantiloissa**

Suunnaton fyysinen ja psykologinen kärsimys; kestämaton ja väistämätön tilanne, joka ei lopu koskaan; visioita helvetistä; tunne ansaan tai vangiksi joutumisesta (ei

poispääsyä); ahdistavia syyllisyyden ja alemmuuden tunteita; apokalyptisia näkemyksiä maailmasta (esimerkiksi sotien ja keskitysleirien kauheudet, inkvisition terrori, vaaralliset epidemiat, sairaudet, raihnaisuus ja kuolema); ihmisolemisen merkityksettömyys ja absurdus; epätodellinen maailma tai keinotekoisuuden ilmapiiri; uhkaavia synkkiä värejä ja epämiellyttäviä fyysisiä oireita (alituksen ja paineen tunteita, ahdinko ja uupumus sydämessä, kuumuus ja kylmyys, hikoilu, hengitysvaikeudet).

**BPM III: synergia äidin kanssa (työntyminen synnytyskanavaa pitkin) - kuolema-uudelleensyntymä -kamppailu**

Kolmas matriisi liittyy syntymän toiseen kliiniseen vaiheeseen. Kohdun supistukset jatkuvat, mutta kohdunkaula on auki, jolloin asteittainen ja vaikea työntyminen synnytyskanavaa pitkin alkaa. Vaiheeseen liittyy suunnatonta taistelua selviytymisestä, mekaanisesti musertavaa puristusta ja tukehtumista. Koska kohtu ei ole enää suljettu, ilmenee mahdollisuus sietämättömän tilanteen päättymisestä.

**Kokemusten fenomenologia holotrooppisissa tajunnantiloissa**

Kärsimyksen kasvaminen kosmisiin ulottuvuuksiin; tuskan ja nautinnon rajatila; "vulkaaninen" ekstaasi; loistavat värit; räjähdykset ja ilotulitukset; sadomasokistiset orgiat; murhat ja veriset uhraukset, aktiivinen osallistuminen hurjiin taisteluihin; villin seikkailun ja vaarallisen tutkimusmatkailun ilmapiiri; voimakkaat seksuaaliset ja orgastiset tunteet, visiot haaremeista ja karnevaaleista; kuoleman ja uudelleensyntymisen kokemukset; uskonnot, joihin liittyy verisiä uhrauksia (esimerkiksi Azteekit, Kristuksen kärsimys ja kuolema ristillä, Dionysos); voimakkaat fyysiset reaktiot (paine ja tuska, tukehtuminen, lihasjännitys ja sen vapautuminen tärinä ja nykimisenä, huonovointisuus ja oksentaminen, kuumat aallot ja kylmänväreet, hikoilu, ahdinko ja uupumus sydämessä, ongelmia sulkijalihaksen hallinnassa, soiminen korvissa).

**BPM IV: äidistä irrottautuminen (symbioottisen yhteyden päätyminen ja uudenlaisen suhteen muodostaminen) - kuolema-uudelleensyntymä -kokemus**

Neljäs matriisi liittyy syntymän kolmanteen kliiniseen vaiheeseen. Tässä vaiheessa useita tunteja kestäneet tuskalliset kokemukset kulminoituvat huippuunsa ja työntyminen synnytyskanavaa pitkin päättyy. Jännitysten ja kärsimyksen äärimmäistä huipentumaa seuraa yhtäkkinen helpottuminen ja rentoutuminen.

### **Kokemusten fenomenologia holotrooppisissa tajunnantiloissa**

Valtava purkautuminen, avaruuden laajeneminen, visiot suunnattomista helveteistä; säteilevä valo ja kauniit värit (taivaansininen, kulta, sateenkaari, riikinkukon sulat); uudelleensyntymisen ja vapahduksen tunteet; yksinkertaisen elämäntavan arvostaminen; aistien herkistyminen; veljelliset tunteet; humanitaariset ja vapaaehtoiset taipumukset; ajoittaista maanista aktiviteettia ja mahtailevia tunteita; muutos BPM I elementteihin.

Miellyttävät tunteet voivat keskeytyä *napanuoran kriisistä*: pistävä kipu navassa; hengityksen lakkaaminen; kuoleman ja kastration pelko; muutokset kehossa ilman ulkoisia paineita.

(Grof 2009, 104-105.)

Liite 2. Transpersoonallisten kokemusten jaottelu Stanislav Grofin viitekehyksessä.

#### **1.Kokemuksellinen laajentuminen avaruus-ajan ja konsensustodellisuuden puitteissa**

##### **Spatiaalisten rajojen ylittyminen**

Kokemukset kahden ykseydestä  
Toisiin ihmisiin identifioituminen  
Ryhmään identifioituminen ja ryhmätietoisuus  
Eläimiin identifioituminen  
Kasveihin ja botaanisiin prosesseihin identifioituminen  
Ykseys elämän ja koko luomakunnan kanssa  
Kokemukset epäorgaanisista materiaaleista ja prosesseista  
Planetaarinen tietoisuus  
Kokemukset maapallon ulkopuolisista olioista ja maailmoista  
Identifioituminen fyysiseen universumiin kokonaisuudessaan  
Paranormaalit ilmiöt joissa ylittyy spatiaalisia rajoja

##### **Ajallisten rajojen ylittyminen**

Alkio- ja sikiökokemukset  
Esi-isiltä perityt kokemukset  
Rodulliset ja kollektiiviset kokemukset  
Kokemukset edellisistä elämistä  
Fylogeneettiset kokemukset  
Planetaarisen evoluution kokemukset  
Kosmogeneettiset kokemukset  
Paranormaalit ilmiöt joissa ylittyy ajallisia rajoja



**Kokemusperäinen kohtaaminen mikromaailman kanssa**

Elin- ja kudostietoisuus

Solutason tietoisuus

Kokemukset DNA:sta

Kokemukset atomeista ja atomia pienemmistä partikkeleista

**2. Kokemuksellinen laajentuminen aika-avaruuden ja konsensustodellisuuden ulkopuolelle**

Spiritistiset kokemukset ja meediokokemukset

Hienovaraisen kehon energettiset ilmiöt

Kokemukset eläinhengistä (voimaeläimet)

Henkioppaiden ja yli-inhimillisten olioiden kohtaaminen

Matkat rinnakkaisiin universumeihin ja kohtaamiset niiden asukkaiden kanssa

Kokemukset mytologisista ja satumaisista kohtauksista

Kokemukset tietyistä autuaallisista ja raivoisista jumaluuksista

Kokemukset universaaleista arkkityypeistä

Universaalien symboleiden intuitiivinen ymmärtäminen

Luova inspiraatio ja prometeaarinen impulssi

Kokemukset demiurgista ja oivallukset kosmisesta luomisesta

Kosmisen tietoisuuden kokemus

Ylikosminen ja metakosminen tyhjyys

**3. Psykoidit transpersoonalliset kokemukset****Synkronisiteetit (psykykensisäisten kokemusten ja konsensustodellisuuden vuorovaikutus)****Spontaanit psykoidit tapahtumat**

Yliluonnolliset fyysiset uroteot

Spiritistiset ilmiöt ja aineellinen mediotoiminta

Toistuva spontaani psykokinesia (poltergeist)

UFO- ja abduktiokokemukset

**Tarkoituksellinen psykokinesia**

Rituaalimagia

Parantaminen ja noituminen

Joogiset siddhit

Laboratorio-psykokinesia

(Grof 2000, 58-59.)