

Tunteista vapaa ymmärrys

Tunnesäätelyn merkitys Marcus Aureliuksen (121 – 180) ajattelussa

Otto Vuorela

Kandidaatintutkielma

Historian ja arkeologian tutkinto-ohjelma, historia

Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos

Humanistinen tiedekunta

Turun yliopisto

Toukokuu 2025

Turun yliopiston laatu järjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu

Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä

Kandidaatintutkielma

Historian ja arkeologian tutkinto-ohjelma, historia

Otto Vuorela

Tunteista vapaa ymmärrys – Tunnesäätelyn merkitys Marcus Aureliuksen (121 – 180) ajattelussa

Sivumäärä: 25

Kandidaatintutkielmani käsittelee Marcus Aureliuksen ajattelua. Aurelius toimi Rooman keisarina vuosina 161-180, valtakunnan ollessa laajimmillaan. Hänet luetaan stoalaisen filosofian edustajaksi, siihen liitetään yleensä mielenrauhan ja tunteettomuuden tavoittelu. Tarkastelen työssäni Marcus Aureliuksen teosta *Itselleni - Keisarin mietteitä elämästä (Τὰ εἰς ἑαυτόν)* tunnesäätelyn näkökulmasta. Työni on kaksiosainen, ensimmäisessä osassa tarkastelen, miksi Marcus Aurelius halusi säädellä tunteitaan. Toisessa osassa vertailen Aureliuksen teoksessaan esittämiä tunnesäätelyn keinoja moderneihin käsityksiin tunnesäätelystrategioista. Tutkielmani jälkimmäisen osuuden viitekehyyksiksi olen valinnut James J. Grossin toimittaman *Handbook of Emotion Regulation* -teoksen ensimmäisen luvun, ”Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations”. Kyseisessä luvussa Gross esittelee viisi tunnesäätelystrategiaa, joiden pohjalta suoritan vertailuni. Työni ensimmäisen osan voidaan katsoa edustavan aatehistoriaa, jälkimmäisen puolestaan psykohistoriaa. Tarkasteluni valossa Marcus Aureliuksen tunnesäätely näyttää liittyvän erottamattomasti hänen filosofisiin ideaaleihinsa, omien sanojensa mukaan hän tavoitteli ”tunteista vapaata ymmärrystä”.

Avainsanat: stoalaisuus, antiikki, filosofia, tunnesäätely, psykohistoria, aatehistoria

Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	4
1.1	Aiheen esittely.....	4
1.2	Stoalaisuudesta ja Marcus Aureliuksesta.....	4
1.3	Aineisto, tutkimuskysymykset, tutkimuksen rakenne ja näkökulmat.....	5
1.4	Tutkimuskirjallisuudesta.....	7
2	Marcus Aureliuksen maailmankatsomuksesta.....	9
2.1	Maailmankaikkeuden olemus ja kohtalo.....	9
2.2	Luonto-käsite.....	10
2.3	Yhteisöllisyys ja velvollisuudet.....	11
3	Miksi Marcus Aurelius halusi säädellä tunteitaan?.....	13
3.1	Järjenmukaisuus.....	13
3.2	Sisäinen johdonmukaisuus.....	14
4	Itselleni tunnesäätelystrategioiden näkökulmasta.....	16
4.1	Tutkimuslöydökset.....	16
4.2	Tarkkaavaisuuden siirto.....	16
4.3	Kognitiivinen uudelleenarviointi.....	17
4.4	Vaikutelmat ja tunnekokemus.....	19
5	Lopuksi.....	22
	Lähteet.....	24

1 Johdanto

1.1 Aiheen esittely

Stoalaisuus on antiikin ajan filosofinen suuntaus, joka kukoisti muutaman sadan vuoden jakson ajanlaskumme molemmin puolin. Siihen liitetään usein mielenrauhan tavoittelu ja tunteiden hillintä. Viime vuosina stoalainen ajattelu on saavuttanut merkittävää uutta suosiota. Se näkyy esimerkiksi aihetta esittelevien populaariteosten suosiona,¹ sekä youtube-kanavien, kuten *Daily Stoic* ja *Vox Stoica*² muodossa. Kiinnostus ei rajoitu ilmiön historiallisuuteen, vaan stoalaisuus voidaan nähdä myös antiikin ajoilta periytyvänä elämänapukirjallisuutena³, sekä elämäntapana.

Tätä taustaa vasten olen kiinnostunut tarkastelemaan, mitä stoalainen ajattelu voi antaa nykypäivän lukijalle. Olen rajannut tarkasteluni yhteen stoalaisuutta edustavaan ajattelijaan, Marcus Aureliukseen, joka hallitsi Roomaa keisarina vuosina 161–180. Juha Sihvola on kuvannut Aureliusta viimeisenä merkittävänä antiikin stoalaisen filosofian edustajana.⁴ Tarkastelen tutkielmassani Marcus Aureliuksen ajattelua tunnesäätelystrategioiden näkökulmasta, sekä pohdin miksi Aurelius ylipäätään halusi säädellä tunteitaan.

1.2 Stoalaisuudesta ja Marcus Aureliuksesta

Stoalaisuuden katsotaan syntyneen n. 300 eKr. Ateenassa, Zenon Kitionilaisen toimesta.⁵ Juha Sihvolan mukaan stoalainen lähestymistapa filosofiaan oli kokonaisvaltainen, eli sen kaikkien osien tuli liittyä toisiinsa.⁶ Stoalaisuus jakaantuu kolmeen osa-alueeseen: logiikka, fysiikka ja etiikka.⁷ Filosofian mukaan universumi on yksi elävä kokonaisuus ja stoalainen pyrkii sopusointuiseen elämään luonnon kanssa. ”Luonto” stoalaisena käsitteenä on hyvin vaikeaselkoinen,⁸ mutta ihmisen kohdalla se tarkoittaa kutakuinkin ”järjenmukaista” elämistä.⁹ Stoalaisen etiikan mukaan onnellisuudelle on välttämätöntä vain hyve, tunteiden

¹ Ryan Holiday'n kirjat ovat myyneet yli 5 miljoona kappaletta. Monet niistä ammentavat runsaasti stoalaisuudesta tai käsittelevät sitä suoraan.

² *Vox Stoica* -youtube-kanava sisältää pääasiassa stoalaisuutta käsitteleviä äänikirjoja. Kanavalla on kirjoitushetkellä yli 179000 tilaajaa.

³ Teologian tohtori Juhana Torkki toteaa *Elämän lyhydestä* -kirjan esipuheessa Senecan edustavan ”selfhelp-kirjallisuutta”. Torkki 2018, 17.

⁴ Sihvola 2004, 23.

⁵ Kaarakainen & Kaukua 2004, alkusanat.

⁶ Sihvola 2004, 15.

⁷ Birley 1989, 98.

⁸ Birley 1989, 99.

⁹ Perälä 2004, 44.

(kr. pathē) ollessa seurausta vääristä uskomuksista tai arvostuksista. Stoalainen ideaali on siis hyveellinen viisas, joka on vailla tunteita ja hallitsee itsensä tilanteessa kuin tilanteessa. Myöhemmin Panaitios Rhodoslainen (n. 184 –109 eKr.) muokkasi stoalaista etiikkaa roomalaisen ylimystön mieltymysten suuntaan korostaen arkielämään soveltuvaa moraalialia yli viisaan ideaalin. Stoalaisuus oli suosittua roomalaisen yläluokan parissa tasavallan ajan lopulta alkaen. Stoalainen filosofia sai omana aikanaan osaksi arvostelua, esimerkiksi akatemian skeptikot pyrkivät osoittamaan sen oppien olevan ristiriidassa omien lähtökohtiensa kanssa.¹⁰ Muut antiikin ajan filosofiset koulukunnat pitivät myös tavoitetta tunteista vapautumisesta epärealistisena ja moraalisesti kyseenalaisena.¹¹

Marcus Aurelius (121–180) tutustui filosofiaan jo nuorella iällä.¹² Anthony Birleyn mukaan stoalaisuus ja roomalaiset perinteet muodostivat Aureliuksen maailmankatsomuksen.¹³ Hän hallitsi Rooman valtakuntaa keisarikaudella valtakunnan ollessa laajimmillaan. Aureliuksen valtakaudella käytiin monia rajasotia germaaniheimoja vastaan, ja Aurelius kuolikin sotaleirissä, nykyisen Wienin lähellä vuonna 180 tuntemattomaan sairauteen.¹⁴ Viimeisinä vuosinaan hän kirjoitti teoksensa *Itselleni - Keisarin mietteitä elämästä* (*Tὰ εἰς ἑαυτόν*). Marcus Aureliuksen jälkimaine on erittäin merkittävä, esimerkiksi professori Paavo Castrén kuvaa häntä sanalla ”pakanapyhimys” teoksessaan *Uusi antiikin historia* (2010).¹⁵ Anthony Birleyn mukaan Edward Gibbon laski Aureliuksen ”viiden hyvän keisarin” joukkoon, klassikkoteoksessaan *The History of fall and decline of the Roman Empire* (1776).¹⁶

1.3 Aineisto, tutkimuskysymykset, tutkimuksen rakenne ja näkökulmat

Käytän työssäni alkuperäislähteenä Marcus Aureliuksen teosta *Itselleni - Keisarin mietteitä elämästä* (*Tὰ εἰς ἑαυτόν*). Se on luonteeltaan yksityinen kokoelma muistiinpanoja tai elämänohjeita, jotka on tarkoitettu kirjoittajalle itselleen muistutukseksi, eikä sitä koskaan tarkoitettu julkaistavaksi.¹⁷ Teoksen syntyvän huomioiden voidaan sen sisältöä tulkita kirjoittajansa ajatusmaailman heijastajana, ilman motiiveja vaikuttaa muihin sen sisällöllä. Ei

¹⁰ Sihvola 2004, 17–18, 20–21.

¹¹ Knuutila 2004, 60.

¹² Birley 1989, 94.

¹³ Birley 1989, 98.

¹⁴ Ahonen 2004, [7].

¹⁵ Castrén 2011, 459.

¹⁶ Birley 1989, 11.

¹⁷ Ahonen 2004, alkusanat [9].

ole tiedossa milloin ja kenen toimesta keisarin yksityiset muistiinpanot levisivät muiden luettavaksi.¹⁸

Työni perustuu Basam Booksin julkaisemaan *Itselleni - Keisarin mietteitä elämästä*, vuodelta 2004. Suomennoksen on tehnyt Marke Ahonen ja se perustuu alkuperäistekstin ”tarkistettuun kriittisen laitokseen”.¹⁹ Jatkossa käytän teoksesta lyhempää muotoa *Itselleni*. Aureliuksen *Itselleni* on jaettu kahteentoista ”kirjaan”, jotka sisältävät vaihtelevan määrän numeroituja merkintöjä. Aureliuksen äidinkieli oli latina, mutta hän kirjoitti teoksensa kreikaksi.²⁰

Työni rakenne on seuraavanlainen: ensiksi taustoitan aiheeni ja avaan käyttämäni käsitteet. Sitten siirryn tarkastelemaan alkuperäislähdettä käsittelyluvuissa. Teen laadullisen analyysin alkuperäislähteestä lähiluvun keinoin, etsin siitä kohtia, joiden luulen pystyvän vastaamaan tutkimuskysymyksiini. Lähiluvulla tarkoitan tässä yhteydessä sitä, että luen lähdeäni useasti pyrkien tarkastelemaan sen sisältöä tarkasti. Käsittelen kahta tutkimuskysymystäni erillisissä käsittelyluvuissa ja työni päätteeksi teen yhteenvedon löydöksistäni. Alkuperäisaineistolle esittämäni tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Miksi Marcus Aurelius halusi säädellä tunteitaan?
2. Miten alkuperäislähteessä esitetyt tunnesäätelyn keinot vastaavat moderneja tunnesäätelystrategioita?

Näkökulmani tutkimusaiheeseen on kaksijakoinen, ensimmäisen tutkimuskysymyksen osalta työni voidaan laskea aatehistorialliseksi. Toisen tutkimuskysymyksen näkökulma on psykohistoriallinen. Psykohistoria on poikkitieteellistä tutkimusta, joka yhdistää historian tutkimukseen psykologisia teorioita, viitekehyksiä tai näkökulmia.²¹ Psykohistoria assosioituu vahvasti psykoanalyysiin,²² mutta psykoanalyttinen teoria ei missään nimessä ole ainoa tai välttämätön lähestymistapa, tai taustateoria. Omalla työlläni, ja katsantokannallani, ei ole mitään tekemistä psykoanalyysin kanssa.

Määrittelen tunteet (tai emootiot) tässä työssä käyttäen American Heritage Dictionary Online -verkkosivuston määritelmää: “Tunne on mielentila, joka syntyy pikemminkin spontaanisti

¹⁸ Birley 1989, 212.

¹⁹ Ahonen 2004, alkusanat [10].

²⁰ Ahonen 2004, alkusanat [10].

²¹ Belzen 2013, 1885.

²² Belzen 2013, 1885.

kuin tietoisesti yrittämällä, ja sen yhteydessä ilmenee usein fysiologisia muutoksia”.²³

Tunnesäätelyllä tarkoitan tunteiden havainnointia, ilmaisua ja säätelyä.²⁴

Tunnesäätelystrategian määrittelen tämän työn puitteissa seuraavasti: tunnesäätelystrategia on tietoista prosessia, joka tähtää mielentilan, tunteiden tai niiden aiheuttamien kehollisten tuntemuksien muunteluun tai säätelyyn. Tarkastelen analysoitavaa alkuperäisaineistoa näiden tunnesäätelystrategioiden puitteissa, jaottelu ja sisältö James J. Grossin, käännös omani:

1. ”Tilanteen valinta” (”situation selection”), eli toiminta joka tähtää tilanteiden valitsemiseen siltä pohjalta, että valikoija haluaa välttää tai saavuttaa tiettyjä tunteita.
2. ”Tilanteen muokkaus” (”situation modification”), eli tunnekuormituksen säätely tilannetta muokkaamalla.
3. ”Tarkkaavaisuuden siirto” (”attentional deployment”), eli tarkkaavaisuuden uudelleensuuntaaminen tunteiden säätelemiseksi.
4. ”Kognitiivinen uudelleenarviointi” (”cognitive change”), eli tilanteen tarkoituksellinen uudelleenarviointi sen tunteellisen merkityksen muuttamiseksi.
5. ”Reaktion modulaatio” (”response modulation”), eli suorat yritykset vaikuttaa tunteiden aiheuttamaan kokemukseen, käytökseen tai fysiologisiin seurauksiin.²⁵

Rajaan tarkastelemani tunnesäätelystrategiat yllä esitettyihin viiteen, sekä siihen mitä aiheesta on kirjoitettu teoksen *Handbook of Emotion Regulation* luvussa ”Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations”, koska haluan pitää käyttämäni psykologisen viitekehityksen selkeästi rajattuna, ja jotta suorittamani vertailu historiallisen alkuperäisaineiston kanssa olisi läpinäkyvä sekä helposti replikoitavissa.

1.4 Tutkimuskirjallisuudesta

Tutkielmaani varten olen saanut tietoja stoalaisesta filosofiasta Pierre Hadotin teoksesta *Mitä on antiikin filosofia?* (2010), sekä kokoelmateoksesta: *Stoalaisuus - Tiedon, tunteiden ja hyvän elämän filosofia* (2004), jonka ovat toimittaneet Taija Kaarakinen ja Jari Kaukua. Lisäksi käytössäni on ollut stoalaista filosofiaa käsittelevä kokoelmateos *The Cambridge companion to stoics* (2003), jonka on toimittanut Brad Inwood.

²³ ”A mental state that arises spontaneously rather than through conscious effort and is often accompanied by physiological changes.” American Heritage Dictionary Online -verkkosivusto.

²⁴ *Mitä on tunnesäätely?* -verkkosivusto.

²⁵ Gross 2013, 9–10.

Elämäkerrallisia tietoja Marcus Aureliuksesta olen saanut Anthony Birleyn teoksesta *Marcus Aurelius – a Biography* (1989). Käytössäni on ollut kirjan tarkistettu ja laajennettu laitos vuodelta 1989. Olen myös täydentänyt näitä elämäkerrallisia tietoja Paavo Castrénin antiikin yleisesityksestä *Uusi antiikin historia* (2010).

Tutkielmani tunnesäätelystrategioita koskevan viitekehyksen perustaksi olen valinnut James J. Grossin ”Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations”, joka on teoksen *Handbook of Emotion Regulation* (2013) ensimmäinen luku. Käytössäni on ollut kirjan toinen laitos, jonka on toimittanut samainen James J. Gross.

2 Marcus Aureliuksen maailmankatsomuksesta

2.1 Maailmankaikkeuden olemus ja kohtalo

Jotta ymmärtäisimme Marcus Aureliuksen ajattelua paremmin, niin muutamia sen sisältämiä peruskäsityksiä täytyy esitellä ja avata ensin. Koska Aurelius käsitetään yleisesti stoalaisena ajattelijana, olen päätenyt tarkastelemaan Aureliuksen ajattelussa esiintyviä käsityksiä ja tulkitsen niitä stoalaisesta filosofiasta tehdyn tutkimuskirjallisuuden varassa. Tarkastelen tässä luvussa *Itselleni*-teoksesta löytämiäni katkelmia, joiden kautta pystyn luomaan kontekstin, jonka valossa voimme paremmin ymmärtää myöhemmät tutkimuslöydökset keisarin tunnesäätelystä.

Aloitin tämän taustoituksen Aureliuksen kosmologiasta, eli siitä miten hän käsitti maailmankaikkeuden sekä sen eri osien suhteen toisiinsa. Marcus sivuaa tätä aihetta paljon teoksessaan.

Kaikkeudessa on yksisopusointu, ja niin kuin maailma täydellistyy kaikista kappaleista tietynlaiseksi kappaleeksi, niin myös kohtalo täydellistyy kaikista syistä tietynlaiseksi syyksi.²⁶

Aureliuksen mukaan maailmankaikkeudessa siis vallitsee ”yksisopusointu”, jota määrittää myös ”kohtalo”. Palaan hetken päästä kohtalon teemaan, mutta ensin on kysyttävä: mitä Aurelius tarkoittaa ”yksisopusoinnolla”? Pierre Hadotin mukaan stoalaisessa ajattelussa ”kosmoksessa kaikki kytkeytyy kaikkeen, välttämättömyydestä, kausaaliperiaatteen mukaan”, eli ”asiat tapahtuvat niin kuin tapahtuvat, ihmisen tahdosta riippumatta.”²⁷ Aureliuksen mukaan maailmankaikkeus on siis kokonaisuus, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Myöhemmin hän myös täydentää näkemystään seuraavasti:

Kaikki on punoutunut yhteen, ja tämä side on pyhä. Tuskin mikään on vierasta toinen toiselle, sillä yhdessä kaikki on asetettu paikoilleen ja yhdessä kaikki järjestyy samaksi maailmanjärjestykseksi. Kaikesta muodostuu yksi maailma, ja kaiken lävitse käy yksi jumala, ja oleminen on yksi, ja laki on yksi, ja järki on yhteinen kaikille älyllisille eläville olennoille, ja totuus on yksi, mikäli saman sukuisten ja järjestä osallisten elävien olentojen täydellisyys on yksi.²⁸

Kuten yllä olevasta lainauksesta näemme, kokonaisuuden yhtenäistää myös se seikka, että ”järki on yhteinen kaikille älyllisille olennoille”. Simo Knuutilan mukaan stoalaiseen

²⁶ *Itselleni* 5, 8.

²⁷ Hadot 1995 (2010), 140.

²⁸ *Itselleni* 7, 9.

filosofiaan kuului idea maailman yleisestä järkipärsäisyydestä sekä ajatus siitä, että ”jumalallinen maailmanjärki” hallitsi täydellistä kokonaisuutta.²⁹ Maailmankaikkeus on siis Aureliuksen mukaan paitsi yhtenäinen kokonaisuus, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen, niin myös ”järkevä”, eli se toimii oman sisäisen logiikkansa mukaan.

Palaan nyt ensimmäisessä lainauksessa mainittuun ”kohtalon” teemaan. Ajatus kohtalosta toistuu useasti Aureliuksen kirjoituksissa. Usko kohtaloon liittyy moniin maailmankatsomuksiin, myös stoalaisuuteen.³⁰ Yleiskielessä kohtalo yleensä käsitetään ennalta määrättyksi lopputulemaksi, johon ei voi vaikuttaa. Jos maailmankaikkeus siis on kokonaisuus, joka seuraa tiettyä ”maailmanjärjestystä”, jota määrittää kohtalo, niin jääkö ihmisen tehtäväksi enää mitään? Eikö kohtalo määrää kaikki hänen toimensa? Onko hänellä edes vapaata tahtoa päättää mistään? Aureliuksen mukaan meillä on ainakin vapaus valita suhtautumisemme, siihen mitä kohtalo on osaksemme suonut, eli: ”toivottaa kaikki tapahtuva tervetulleeksi, vaikka se tuntuisikin julmalta”.³¹ Mielestäni tällainen fatalistinen suhtautuminen saattaa olla lohduttavaa maailmassa, jossa yksilöllä on hyvin vähän mahdollisuuksia vaikuttaa omaan tilanteeseensa. Aureliuksen aikoihin ihminen oli vielä hyvin pitkälle ympäristönsä armoilla, ja lähes täydellinen haavoittuvuus esimerkiksi sairauden kohdatessa, oli arkipäivää kaikille, jopa keisarille. Tätä historiallista kontekstia vasten oli varmasti lohduttavaa ajatella, että jopa omista kärsimyksistä ja vastoinkäymisistä olisi ”hyötyä kokonaisuudelle”.³²

2.2 Luonto-käsite

Marcus viittaa paljon ”luontoon” teoksessaan. Hän toteaa *Itselleni* sivuilla, että on tärkeää toimia nimenomaan ”luonnon” mukaan, eikä sen mukaan miten muut toimivat.³³ ”Luonto” on äärimmäisen keskeinen käsite stoalaisessa ajattelussa. Ihmisten ”luonto” on stoalaisuuden mukaan ”järkevä”, eli ihmisille on ominaista toimia rationaalisesti.³⁴ Järjettömästi tai epärationaalisesti toimiva ihminen käyttäytyy stoalaisuuden näkökulmasta siis ”luonnonvastaisesti”. Malcom Schofieldin mukaan ”luonnolla” tarkoitetaan stoalaisessa ajattelussa paitsi ”ihmisluontoa”, niin myös koko maailmalle yhteistä ”luontoa”.³⁵ Meidän

²⁹ Knuutila 2004, 59.

³⁰ Frede 2003, 184.

³¹ *Itselleni* 5, 8.

³² *Itselleni* 5, 8.

³³ *Itselleni* 5, 3.

³⁴ Frede 2003, 185–186.

³⁵ Schofield 2003, 244.

täytyy pitää mielessämme paitsi oma rationaalinen luontomme, niin myös se seikka että, jaamme tämän rationaalisuuden maailmankaikkeuden kanssa.³⁶ Mika Perälän mukaan ”luonto” ohjaa olentojen kehitystä siemenenä toimivien periaatteiden mukaisesti, sen vuoksi kukat kukkivat, eläimet lisääntyvät ja ihmiset filosofoivat. Nämä ”järjen siemet” (kr. spermatikoi logoi) tekevät samalla maailmasta myös deterministisen.³⁷

Mutta miten voimme tietää, miltä näyttää ihmisen järjenmukainen käytös arjessa? Dorothea Frede mukaan tämä tehtävä jää filosofian selvitettäväksi.³⁸ Tämä filosofian erikoistehtävä käy selväksi myös Aureliuksen sanoista: ”Muista, että filosofia tahtoo yksin sitä, mitä sinun luontosi tahtoo, kun taas sinä tahdoit jotakin muuta, jotakin, mikä ei ollut luonnon mukaista.”³⁹

2.3 Yhteisöllisyys ja velvollisuudet

Kuten jo edellä näimmekin, maailmankaikkeus on Aureliuksen mukaan yhtenäinen kokonaisuus, ja ihmisen ”luonto” on ”järkevä”. Rajoittuuko ihmisen luonto järkevyyteen, vai pitääkö se sisällään myös muita ominaisuuksia? Aurelius korostaa usein ihmisluonnosta puhuessaan rationaalisuuden lisäksi myös ihmisen sosiaalista luonnetta. Hän puhuu teoksessaan paljon yhteisöllisyydestä ja velvollisuuksista, esimerkiksi tuoden esiin ajatuksen, että ihmisten täytyy seurata lakeja ja tehdä yhteistyötä: ”Järjellisten olentojen päämäärä on seurata kunnianarvoisimman kaupungin ja valtion järkeä ja lakia.”⁴⁰ Tällaisia kehotuksia tarkasteltaessa on pidettävä mielessä alkuperäislähteen luonne, *Itselleni* ei ollut suunnattu yleisölle, vaan sen alkuperäinen luonne oli itselle suunnatut muistiinpanot.⁴¹ Toisin sanoen, lähteessä ilmenevät kehotukset noudattaa ”valtion järkeä ja lakia”, eivät ole jollekin yleisölle suunnattuja yhteiskuntamallin, tai keisarin oman aseman puolesta argumentoivaa retoriikkaa, vaan ne heijastavat kirjoittajansa sisäistä maailmaa ja arvoja. Yhteisöllisyys ja yhteistyö korostuukin vielä useasti Marcus Aureliuksen teoksessa.

Pierre Hadot puhuu stoalaisesta ”velvollisuusteoriasta”, jonka mukaan sosiaalinen toiminta, kuten esimerkiksi naimisiin meneminen, poliittinen toiminta ja isänmaan rakastaminen, sopivat kaikki sosiaaliselle ihmisluonteelle ja ovat siksi filosofillekin ”soveliaita” toimia. Hadot jatkaa, että vaikka stoalaisen näkemyksen mukaan ihminen onkin loppujen lopuksi

³⁶ Schofield 2003, 245.

³⁷ Perälä 2004, 44.

³⁸ Frede 2003, 185.

³⁹ *Itselleni* 5, 9.

⁴⁰ *Itselleni* 2, 16.

⁴¹ Ahonen 2004, alkusanat [9].

kohtalon armoilla, on hänelle toisaalta silti myös suotavaa toimia ”hyvien pyrkimysten” mukaisesti, vaikka ne eivät tulisikaan täyttyneiksi.⁴² Myös Aurelius on kirjoituksissaan sitä mieltä, että pyrkimys ja toiminta itsessään on tavoiteltavaa, kunhan sen tavoitteet ovat ”luonnonmukaisia”.⁴³

Kun nyt paremmin ymmärrämme Marcus Aureliuksen ajattelumaailman perusteita, sekä siinä esiintyviä käsitteitä, voin siirtyä tarkastelemaan miksi Marcus Aurelius halusi säädellä tunteitaan seuraavassa käsittelyluvussa. Sen jälkeen tarkastelen miten Aureliuksen tunnesäätelyn keinot vastaavat moderneja tunnesäätelystrategioita.

⁴² Hadot 1995 (2010), 144.

⁴³ *Itselleni* 9, 31.

3 Miksi Marcus Aurelius halusi säädellä tunteitaan?

3.1 Järjenmukaisuus

Tässä käsittelyluvussa tarkastelen Marcus Aureliuksen *Itselleni*-teosta ensimmäisen tutkimuskysymyksen valossa. Käyn läpi alkuperäisaineistosta löytämiäni kohtia, jotka mielestäni vastaavat ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni: miksi Marcus Aurelius halusi säädellä tunteitaan?

Itselleni-teoksessa Aurelius antaa tunnustusta häneen vaikuttaneille ihmisille. Mainintojen luonne vaikuttaa kiitolliselta. Aurelius kuvaa Apolloniukselta oppimaansa järjenmukaista elämää seuraavasti:

ja ettei mikään jää arvan varaan eikä huomio hetkeksikään kiinnity muuhun kuin järkeen; että on aina sama, äkillisissä kivoissa, lapsen kuollessa, pitkäaikaisissa sairauksissa⁴⁴

Yllä oleva katkelma vastaa ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni, miksi Marcus Aurelius halusi säädellä tunteitaan? Vastaus on: koska ”huomio ei saa keskittyä mihinkään muuhun kuin järkeen”. Lisäksi katkelmassa esiintyy toinenkin motiivi, jonka voi katsoa myös liittyvän tunnesäätelyyn, ”että on aina sama”. Se viittaa stoalaiseen ideaalin sisäisestä johdonmukaisuudesta. Pierre Hadotin mukaan sisäinen johdonmukaisuus oli tärkeä ja tavoiteltava arvo stoalaisessa ajattelussa.⁴⁵

Aurelius palaa samaan aiheeseen vielä myöhemmin *Itselleni*-teoksessa, jolloin hän myös vastaa ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni: kiukustuminen johtaa järjen hylkäämiseen ja huonoihin tekoihin:

Se näet, joka kiukustuu, näyttää hylkäävän järjen tietyn tuskan ja huomaamatta jäävän kutistumisen myötä, kun taas se, jonka rikkomusta ohjaa halu, joutuu nautinnon selättämäksi ja näyttäisi olevan rikkomuksissaan jotenkin hillittömämpi ja naismaisempi.⁴⁶

Miksi ”järki” sitten on niin tärkeää Aureliukselle? Järjen hylkääminen on Aureliuksen mukaan erkanemista luonnosta: ”onhan harmistuminen jostakin tapahtuvasta erkanemista luonnosta”.⁴⁷ Vaikka nykynäkökulmasta tunteita ei olekaan hedelmällistä ajatella järjenvastaisina impulsseina, niin stoalaiset olivat kuitenkin oikeilla jäljillä ajatellessaan, että

⁴⁴ *Itselleni* 1, 8.

⁴⁵ Hadot 1995 (2010), 138.

⁴⁶ *Itselleni* 2, 10.

⁴⁷ *Itselleni* 2, 16.

tunne voi olla harhaanjohtava, tai ajaa meitä johonkin itsellemme haitalliseen toimintaan, kuten vaikka tappeluun harmistuessamme jostakin. Tunne itsessään ei ole objektiivista tietoa ulkoisesta maailmasta, ja se voi johtaa meitä harhaan tai perustua väärin tulkittuun tilanteeseen. Esim. pilaantuneesta ruuasta erittyvä haju voi mielestämme olla kuvottava, joten jätämme sen syömättä. Inhon tunne siis ohjasi meitä välttämään sen syömistä ja samalla ”suoajasi” meitä mahdolliselta ruokamyrkytykseltä edistäen terveyttämme ja hengissä säilymistämme. Toisaalta taas asiallisesti fermentoidun ruuan haju voi aiheuttaa meissä saman reaktion ja johtaa samaan välttämiskäyttäytymiseen, vaikka tuo ruoka olisikin täysin turvallista ja jopa terveellistä nautittavaksi.

Tunteet siis toimivat heuristisena päätöksenteon apujärjestelmänä, suuren osan aikaa ne voivat ohjata toimintaamme meille edulliseen suuntaan, mutta kuten edellisestä esimerkistä näimme, ne voivat myös johtaa meitä harhaan. Tästä näkökulmasta käsin tunteiden käsittäminen ”luonnonvastaisina” on erittäin ongelmallista. Toisaalta kuitenkin stoalainen ajattelutapa tunteista mahdollisesti virheellisinä arvoasetelmina, saattaa tapauskohtaisesti olla hyvinkin hedelmällinen tapa punnita omaa toimintaa.

Keisari Marcus Aureliuksen halu säädellä tunteitaan näyttäytyy kytkeytyvän erottamattomasti filosofiseen kontekstiin, eli hänen tahtoonsa elää ”filosofian mukaisesti” ja ”luonnonmukaisesti”. Tätä tulkintaa tukee myös seuraavasta katkelmasta ilmenevä näkemys, jonka mukaan järki on ”jumalallisempaa kuin tunteet”:

Tajua viimein, että sinulla on itsessäsi jotakin suurempaa ja jumalallisempaa kuin se, mikä synnyttää tunteet ja kiskoo sätkyneen naruista. Mitä on minun ymmärrykseni nyt? Pelkoa? Epäluuloa? Himoa? Jotakin muuta sellaista?⁴⁸

Aureliuksen tavoitteisiin kuului siis elää järjenmukaisesti. Tähän liittyy vielä eritellysti *Itselleni* sisällöstä nouseva teema ja tavoite sisäisestä johdonmukaisuudesta, siitä ”että on aina sama”.⁴⁹

3.2 Sisäinen johdonmukaisuus

Aureliuksen tavoitteet tunteidensa säätelyn suhteen lienevät myös auttaneet sisäisen johdonmukaisuuden ihanteen tavoittelussa. Marcus kuvaa tätä seuraavasti: ”Jolla ei elämässä ole aina yksi ja sama tavoite, se ei kykene olemaan yksi ja sama läpi koko elämänsä.”⁵⁰

⁴⁸ *Itselleni* 12, 19.

⁴⁹ *Itselleni* 1, 8.

⁵⁰ *Itselleni* 11, 21.

Pierre Hadot huomauttaa, että stoalaiselle ajattelulle on ominaista pyrkimys sisäiseen johdonmukaisuuteen. Hadotin mukaan sisäisen johdonmukaisuuden ideaali liittyy tavoitteeseen elää järjenumukaisesti, se on ”järjen ominaisuus”.⁵¹

Marcus Aurelius halusi siis säädellä tunteitaan, koska se auttoi häntä elämään filosofisten ideaaliensa mukaan. Seuraava katkelma summaa mielestäni hyvin Aureliuksen näkemykset tunteista:

Muista, että johtosielu on kukistumaton, kun se vetäytyy itseensä ja tyytyy siihen, ettei se tee mitään, mitä ei tahdo, vaikka kieltäytyisikin siitä järjenumukaisesti. Entäpä sitten, kun se tekee päätöksensä järjellä ja harkitusti? Siksi tunteista vapaa ymmärrys on linnavuori, sillä ihmisellä ei ole mitään turvallisempaa paikkaa, minne hän voi paeta ja mistä häntä sen jälkeen on mahdoton vangita.⁵²

Linnavuoret sijaitsevat maaston korkeimmalla kohdalla, mäen päällä. Sieltä käsin on helppo puolustautua alhaalta päin tapahtuvaa hyökkäystä vastaan. Kohtalon hallitsemassa, levottomassa ja turvattomassa, maailmassa ainoa turvallinen paikka löytyy siis oman mielen sisästä. Pauliina Remeksen mukaan erityisesti myöhäisemmät stoalaiset, joihin Aureliuskin nimenomaan lukeutuu, etsivät jotakin ”haavoittumatonta ihmisyyden osaa”, eristämällä ihmisen vallassa olevan alueen.⁵³ Aureliukselle tämä osa näyttää olleen ”tunteista vapaa ymmärrys”.

Nyt olen esittänyt löytämäni vastaukset ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni, eli miksi Marcus Aurelius halusi säädellä tunteitaan. Seuraavaksi on aika siirtyä vastaamaan toiseen tutkimuskysymykseeni, eli miten alkuperäislähteessä esitetyt tunnesäätelyn keinot vastaavat moderneja tunnesäätelystrategioita?

⁵¹ Hadot 1995 (2010), 138.

⁵² *Itselleni* 8, 48.

⁵³ Remes 2003, 69.

4 Itselleni tunnesäätelystrategioiden näkökulmasta

4.1 Tutkimuslöydökset

Tässä käsittelyluvussa tulkitson, miten Marcus Aureliuksen *Itselleni*-teoksessa kuvailemat tunnesäätelyn keinot vastaavat sisällöltään luvussa 1.3 esittelemiäni viittä tunnesäätelystrategiaa, eli vastaan tutkimuskysymykseen: miten alkuperäislähteessä esitetyt tunnesäätelyn keinot vastaavat moderneja tunnesäätelystrategioita?

Toisen tutkimuskysymyksen kohdalla alkuperäislähdettä on hankalampi tulkita kuin ensimmäisen, sillä tunteiden kuvaajana alkuperäisaineisto on osittain tulkinnanvaraista. Osa alkuperäisaineiston katkelmista sisältää suoria tunnekuvauksia, joita voi tutkimuskysymyksen näkökulmasta käsitellä helpommin. Joissain kohdissa tunnekuvaukset ovat kuitenkin epäsuoria, tunteista ei puhuta suoraan, mutta kontekstin kautta voidaan päätellä että tekstissä viitataan niihin. Tällaisissa kohdissa tarjoan oman tulkintani siitä, mitä kirjoittaja on tekstillään tarkoittanut, sekä pyrin perustelevaan, miten katkelman sisältö mielestäni viittaa tunteisiin tai tunnesäätelyyn.

Olen ryhmitellyt alkuperäislähteestä tekemäni tutkimuslöydökset sen mukaan mitä viittä tarkastelemani tunnesäätelystrategiaa (katso luku 1.3) ne mielestäni vastaavat. Lopuksi tarkastelen vielä, löytyykö alkuperäislähteestä jotain sellaisia tunnesäätelyn keinoja, jotka eivät vastaa tarkastelemiani viittä tunnesäätelystrategiaa. Löydökseni lukeutuvat tunnesäätelystrategioiden ”tarkkaavaisuuden siirto”, sekä ”kognitiivinen uudelleenarviointi” alle, muiden tarkastelemiäni tunnesäätelystrategioiden piiriin sopivaa materiaalia en löytänyt alkuperäislähteestä.

4.2 Tarkkaavaisuuden siirto

Tämän alaluvun alle olen koonnut ne alkuperäisaineistosta tekemäni löydökset, jotka mielestäni vastaavat sisällöltään tunnesäätelystrategiaa ”tarkkaavaisuuden siirto” eli tarkkaavaisuuden uudelleensuuntaamista tunteiden säätelyksi.⁵⁴

Seuraavassa katkelmassa Aurelius neuvoo suuntaamaan huomion muihin asioihin ”vastenmielisyyden” ohittamiseksi, eli siirtämään huomion muihin asioihin tunteiden säätelyksi. Hän myös lohduttaa tukeutumalla filosofian antiin:

⁵⁴ Gross 2013, 9–10.

Älä tunne vastenmielisyyttä, älä anna periksi äläkä lannistu, jos et onnistukaan toimimaan kaikessa täysin oikeiden uskomusten ohjaamana, vaan kun epäonnistut, palaa jälleen takaisin ja ole hyvilläsi, jos ainakin enimmiltä osin olet nyt inhimillisempi. Rakasta sitä, minkä luokse palaat, äläkä saavu filosofian tykö niin kuin kotiopettajan luo, vaan niin kuin silmäsairaat pesusienensä ja kananmunansa luo, niin kuin joku toinen hauteensa ja kääreensä luo.⁵⁵

Itselleni kuudennessa kirjassa Aurelius neuvoo ”mielen järkkymisen” tapahtuessa ”palaamaan nopeasti itseensä”. Huomio viedään siis muihin asioihin tunteiden säätelemiseksi, tässä tapauksessa ”itseensä”:

Aina kun olosuhteet ikään kuin pakottavat mielesi järkkymään, palaa nopeasti itseesi äläkä poikkea tahdista enempää kuin on välttämätöntä. Hallitset sävelen paremmin, kun palaat siihen jatkuvasti.⁵⁶

Myöhemmin Aurelius neuvoo kitkemään murehtimisen (”älä pohdiskele miten lukuisia vaivoja saat niskoillesi” viittaa mielestäni murehtimiseen) suuntaamalla huomion muihin asioihin, eli nykyhetkeen. Kyseessä olevat neuvot vastaavat siis sisällöltään ”tarkkaavaisuuden siirtoa”:

Älä anna mielikuvan koko elämän kokonaisuudesta hämmentää sinua. Älä pohdiskele, minkälaisia ja miten lukuisia vaivoja luultavasti saat vielä niskoillesi, vaan kysy itseltäsi yksitellen siitä, mikä on käsillä: ”Mikä tässä työssä on sietämätöntä ja kestävä?” Häpeät myöntää sitä. Muistuta sitten mieleesi, ettei sinua paina tuleva eikä mennyt, vaan aina vain nykyhetki.⁵⁷

Näiden vertailujen jälkeen siirryn tarkastelemaan niitä kohtia, joiden sisältö vastaa mielestäni ”kognitiivisen uudelleenarvioinnin” keinoja, eli tilanteen tarkoituksellista uudelleenarviointia sen tunteellisen merkityksen muuttamiseksi.⁵⁸

4.3 Kognitiivinen uudelleenarviointi

Seuraavat Aureliuksen antamat neuvot vastaavat mielestäni sisällöltään tunnesäätelystrategiaa ”kognitiivinen uudelleenarviointi”, eli Aurelius kehottaa arvioimaan tilanteen uudelleen tunnetilan muuttamiseksi:

”Minä onneton, kun tämä minulle tapahtui.” Ei näin, vaan: ”Minä onnekas, sillä vaikka tämä minulle tapahtui, en edelleenkään tunne tuskaa eikä käsillä oleva minua murskaa enkä tulevaa pelkää.”⁵⁹

⁵⁵ *Itselleni* 5, 9.

⁵⁶ *Itselleni* 6, 11.

⁵⁷ *Itselleni* 8, 36.

⁵⁸ Gross 2013, 9–10.

⁵⁹ *Itselleni* 4, 49.

Katkelmassa ei puhuta tunteista suoraan, mutta voidaan olettaa että ”poissa olevan” miettiminen aiheuttaa pohtijassa tunteita, etenkin kun seuraavassa lauseessa puhutaan ”kaipaamisesta”. Neuvossa lienee tarkoitus olla murehtimatta asioiden katoavaisuutta ennen aikojaan. Tämän saavuttamiseksi Marcus Aurelius kehottaa olemaan kiitollinen niistä asioista, jotka ovat vielä läsnä. On jossain määrin tulkinnanvaraista, sopiiko tämä katkelma paremmin ”huomion uudelleensuuntaamisen” vai ”kognitiivisen uudelleenarvioinnin” alle, koska kehotuksen: ”ajattele sen sijaan”, voi tulkita huomion uudelleensuuntaamiseksi, mutta myös tilanteen kognitiiviseksi uudelleenarvioinniksi. Mielestäni katkelman sisältö noudattaa ”kognitiivisen uudelleenarvioinnin” periaatteita, koska ”ajattele sen sijaan” viittaa mielestäni nimenomaan tilanteen uudelleenarviointiin:

Älä mieti poissa olevaa, niin kuin se olisi jo. Ajattele sen sijaan, mikä tässä olevassa on parasta, ja muista sen tähden, miten sitäkin kaivattaisiin, ellei se olisi tässä. Pidä tällöin kuitenkin varasi, ettet totu arvostamaan sitä liiaksi ollessasi siitä tällä tavoin mielissäsi, niin että mielenrauhasi järkkyy, jos se kerran ei olekaan tässä.⁶⁰

Itselleni seitsemännen kirjan katkelmassa numero kaksikymmentäkuusi suuttumus pyritään kääntämään ”sääliksi” tai ”hyväntahtoisuudeksi”, pohtimalla teon taustalla olleita käsityksiä hyvästä ja pahasta, eli kyseessä on yritys säädellä omia tunteita. Aurelius ajattelee, että ”rikkomuksen” tekijän näkökulman ymmärtäminen auttaa ottamaan uudenlaisen perspektiivin tilanteeseen. Tällainen yritys vaikuttaa omiin tunteisiin vastaa keinoiltaan mielestäni tunnesäätelystrategiaa ”kognitiivinen uudelleenarviointi”:

Kun joku rikkoo jossakin sinua vastaan, mieti heti, mikä käsitys hyvästä tai pahasta ohjasi hänen rikkomustaan. Kun näet tämän, säälit häntä etkä ihmettele etkä suutu. Käsitähän sinä itsekkin yhä hyväksi joko tuon saman kuin hän tai sitten jonkin toisen samantapaisen, ja siksi sinun tulee antaa anteeksi. Mutta jos et enää käsitä tuollaista hyväksi ja pahaksi, on sinun helpompi olla hyväntahtoinen väärin näkevää kohtaan.⁶¹

Samaisen kirjan edeltävässä otteessa tilanne pyritään myös arvioimaan kognitiivisesti uudelleen ”tyytymättömyyden” ohittamiseksi, eli neuvon sisältö vastaa taas ”kognitiivista uudelleenarviointia”:

Ole valmis ajattelemaan jokaisesta vaivasta, ettei se ole häpeäksi eikä tee sinua ohjaavaa ymmärrystä huonommaksi, sillä vaiva ei turmele ymmärrystä sikäli kuin se on järjellinen ja sikäli kuin se on yhteisöllinen. Useimmissa vaivoissa sinua voi auttaa myös Epikuroksen lause; ”Se ei ole sietämätön eikä kestä ikuisesti, jos

⁶⁰ *Itselleni* 7, 27.

⁶¹ *Itselleni* 7, 26.

muistat sen rajat etkä lisää siihen uskomusta.” Muista sekin, että monet kiukuttelun aiheesi ovat aivan samaa kuin vaiva, vaikka se jääkin huomaamatta, kuten uneliaisuus ja kova kuumuus ja ruokahaluttomuus. Kun siis olet tyytymätön johonkin tällaiseen, sano itsellesi, että nyt annat periksi vaihalle.⁶²

Huomionarvoista edellisessä lainauksessa on myös Aureliuksen lainaaman Epikuroksen kehoitus olla lisäämättä ”uskomusta” ”vaivan” kokemukseen. James J. Grossin ”Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations” viittaa uskomusten tai arvostelmien osuuteen tunnekokemuksessa, kertomalla ”tunnearvioteoriasta” (englanniksi ”appraisal theory”). Tunnearvioteorian mukaan tunne syntyy tilanteen vaikutuksen arvioinnista aktiivisen tavoitteen saavuttamisen suhteen.⁶³ Käsittelen tätä teemaa seuraavassa alaluvussa.

4.4 Vaikutelmat ja tunnekokemus

Tässä alaluvussa perehdyn alkuperäislähteestä tekemiini löydöksiin, jotka eivät vastaa viittä tarkastelemaani tunnesäätelystrategiaa, mutta jotka ovat kuitenkin selkeästi yrityksiä vaikuttaa omiin tunteisiin. Nämä löydökset edustavat yhtä tyyppiä, jota kutsun ”vaikutelmien poistoksi”. Stoalaisen filosofian mukaan ”vaikutelmamme” asioista saattavat olla vääriä ja johtavat tunnereaktioon, joka ei ole tilanteen mukainen.⁶⁴ Koska vaikutelmat voivat olla vääriä, tai harhaanjohtavia, pyrkii stoalainen harjoittamaan kykyään kumota vaikutelmat, tai omata oikeat vaikutelmat. Pauliina Remeksen mukaan tunteita herättäviä tilanteita ennakoimalla ja niiden kohtaamista harjoittelemalla, stoalaisen on mahdollista oppia välttämään vääriä toiminta-arvostelmia.⁶⁵ Mika Perälä puolestaan huomauttaa, että stoalaiset näkivät tunteet virheellisinä arvoasetelmina.⁶⁶ Tämän näkemyksen mukaan tunteet siis syntyivät väärin vaikutelmien pohjalta.

Idea vaikutelmien tai arvostelmien osuudesta tunnekokemukseen on sisällöltään läheistä sukua ”tunnearvioteorian” (”appraisal theoryn”) kanssa, jonka mukaan tunteet syntyvät, kun tilanne arvioidaan tietynlaiseksi jonkun aktiivisen tavoitteen kannalta. Tämän teorian mukaan tilanteelle annettu merkitys siis synnyttää tunteen.⁶⁷ On mielenkiintoista että stoalaiset ajattelivat saman suuntaisesti ajatellessaan, että arvostelmat tai vaikutelmat lisäävät tilanteeseen jotain mitä siinä itsessään ei ollut. Seuraavassa katkelmassa Aurelius puhuu ”vaikutelmien pois pyyhkimisestä” tavoitteena poistaa ”himo” eli säädellä tunteita:

⁶² *Itselleni* 7, 64.

⁶³ Gross 2013, 4.

⁶⁴ Remes 2003, 78.

⁶⁵ Remes 2003, 78.

⁶⁶ Perälä 2004, 42.

⁶⁷ Gross 2003, 4.

Pyähi pois vaikutelmat toistaen alati itsellesi: ”Nyt on minun vallassani, ettei tässä sielussa ole mitään alhaisuutta eikä himoa eikä ylipäätään häiriötä, vaan että minä näen kaikesta, millaista se on, ja käytän sitä sen ansion mukaan.” Pidä mielessäsi tämä valta, jonka luonto suo.⁶⁸

Edellä kuvatut keinot eivät vastaa tarkastelemiani tunnesäätelystrategioita, koska tässä ei olla valitsemassa tilannetta, muokkaamassa jo menneillään olevaa tilannetta, siirtämässä huomiota johonkin muuhun tunteiden muokkaamiseksi, arvioimassa tilannetta uudelleen tai moduloimassa käytöstä. ”Vaikutelmien pois pyyhkiminen” tapahtuu ennen kaikkia näitä viittä tunnesäätelystrategiaa. Vaikutelmien poistamisella pyritään vaikuttamaan tunteisiin (tässä kohtaa ”himoon”) ennaltaehkäisevästi, siis siten että tunteita ei syntyisi ollenkaan. Myös seuraavassa katkelmassa Aurelius kehottaa puuttumaan ”ensimmäisiin vaikutelmiin”:

Älä sano itsellesi yhtään enempää, kuin ensimmäiset vaikutelmat ilmaisevat. Olet kuullut, että se ja se puhuu sinusta pahaa. Tämän olet kuullut- et ole kuullut kärsineesi vahinkoa. Näen, että lapseni on sairaana. Näen tämän, mutta en näe, että lapsi on vaarassa. Pysähdy tällä tavoin aina ensimmäisiin vaikutelmiin äläkä lisää mitään omasta puolestasi, niin kaikki on hyvin, tai lisää mieluummin, että kaikki maailmassa tapahtuva on sinulle kyllä jo tuttua.⁶⁹

Sama teema toistuu vielä useasti *Itselleni*-teoksessa, kuten esimerkiksi yhdeksännen kirjan seitsemännessä katkelmassa: ”Pyähi pois mielikuva; pysäytä pyrkimys; sammuta tavoittelu; pidä johtosielu omassa vallassaan.”⁷⁰, teema näkyy myös *Itselleni* kuudennessa kirjassa:

”Tästä on mahdollista olla muodostamatta mitään käsitystä ja säästää siten sielunsa hätäännykseltä. Todellisuus itsessään ei ole luonnoltaan sellainen, että se muodostaisi meidän arvostelmamme”.⁷¹

Miksi mielikuvat sitten ovat Aureliuksen mielestä haitallisia? Aureliuksen mukaan: ”jos arvostamme hyväksi ja pahaksi ainoastaan vallassamme olevan, ei jää mitään syytä syyttää jumalaa eikä nähdä toista ihmistä vihollisenaan.”⁷²

Mika Perälän mukaan stoalaisuudessa ihmisten ja eläinten aistiminen perustuu kykyyn muodostaa vaikutelmia. Vaikutelmat antavat ihmisille ja eläimille mahdollisuuden toimia oman luontonsa mukaan, esimerkiksi kananpojat pelkäävät kissoja, mutta eivät koiria, koska niillä on synnynnäinen taju siitä, että ensin mainittu voi vahingoittaa niitä, mutta

⁶⁸ *Itselleni* 8, 29.

⁶⁹ *Itselleni* 8, 49.

⁷⁰ *Itselleni* 9, 7.

⁷¹ *Itselleni* 6, 52.

⁷² *Itselleni* 6, 41.

jälkimmäinen ei. Toisin kuin eläimet, rationaalinen ihminen voi hylätä tai hyväksyä vaikutelmansa.⁷³

Kuten edellä jo huomasimmekin ”vaikutusten pois pyyhkiminen” ei kuulu tarkastelemieni tunnesäätelystrategioiden piiriin, mutta on kuitenkin keino säädellä omia tunteita. Ehkä ”vaikutelmien poistamista” voisi siis ajatella ominaisesti stoalaisena tunnesäätelystrategiana. Kun olen nyt eritellyt tutkimuslöydökseni alkuperäisaineistosta, on aika siirtyä tekemään yhteenveto seuraavassa luvussa.

⁷³ Perälä 2004, 48.

5 Lopuksi

Tutkielmassani olen tarkastellut Marcus Aureliuksen tunnesäätelyä. Ensin tarkastelin, miksi Marcus Aurelius halusi säädellä tunteitaan ja sitten vertailin hänen esittämiensä tunnesäätelykeinojen sisältöä tunnesäätelystrategioiden kanssa.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen osalta vastaus näyttää olevan, että Marcus Aurelius halusi säädellä tunteitaan, koska hän näki tunteiden vievän pois päin ”järjestä”. Aurelius korostaa teoksessaan useaan otteeseen, että on toimittava ”luonnollisesti”, eli ”järjen” mukaan, jolle tunteet näyttävät vastakohtana. Tunteiden ”vallasta” vapautumalla Marcus saavuttaisi tavoittelemansa ”ymmärryksen”, joka toimisi hänen henkilökohtaisena turvasatamana, johon hän voisi aina vetäytyä. Tämä tunteista vapaa ymmärrys olisi hänen henkilökohtainen ”linnavuorensa”. Lisäksi tunteiden minimoiminen lienee auttanut pyrkimyksessä siihen että olisi ”yksi ja sama läpi koko elämänsä”. Keisari Marcus Aureliuksen halu säädellä tunteitaan näyttää siis liittyvän erottamattomasti hänen filosofisiin ideaaleihinsa.

Tunnesäätelyllä hän pystyisi paitsi saavuttamaan haluamansa ”ymmärryksen” maailmasta, niin myös toimimaan oikeaksi katsomallaan tavalla. Hän oli vahvasti sitä mieltä, että tällainen ymmärrys ja toiminta hyödyttäisivät myös muuta maailmaa, eli ”kokonaisuutta”.⁷⁴

Toisen tutkimuskysymyksen kohdalla näyttää siltä, että Marcus Aureliuksen *Itselleni*-teoksessa mainitsemat tunnesäätelyn keinot vastaavat sisällöltään useasti tarkastelemistani tunnesäätelystrategioista ”huomion uudelleensuuntaamista” sekä ”kognitiivista uudelleenarviointia”. Aurelius näyttää myös tunnesäätelyssään usein puuttuvan ”ensimmäisiin vaikutelmiin”, joka tapahtuu monesti muistuttamalla itseä omista filosofisista ideaaleista. Vaikka vaikutelmien merkitys tunnekokemuksen taustalla ei itsessään kuulu viiteen tarkastelemaani tunnesäätelystrategiaan, on sen osuus kuitenkin mainittu valitsemassani tunnesäätelystrategioita käsittelevässä viitekehyksessä. ”Vaikutusten pois pyyhkimisellä” on selkeästi tarkoitus säädellä omia tunteita, ja on jotain ominaista paitsi Marcus Aureliuksen ajattelulle niin myös stoalaiselle filosofialle yleisemmin.

Kaiken kaikkiaan *Itselleni* tarjoaa nykynäkökulmasta mielenkiintoisen, ja osittain hyvinkin relevantin teoksen tunnesäätelystä, joskin sen taustalla toimivan filosofisen viitekehysten ymmärtäminen saattaa olla paikoitellen hankalaa. Hankaluus johtuu useasta tekijästä: ajallinen, kielellinen ja kulttuurinen välimatka, sekä etenkin se seikka, että kirjallista

⁷⁴ *Itselleni* 5, 8.

alkuperäisaineistoa stoalaisesta filosofiasta on säilynyt meidän päiviimme asti vain hyvin rajoittunut otos. Osa meille säilyneestä tiedosta on myös välittynyt muiden kirjoittajien kautta, esimerkiksi paljon siitä mitä varhaisesta stoalaisuudesta tiedetään, on kirjattu ylös paljon myöhemmin muiden oppineiden kautta. Tämä osaltaan hankaloittaa alkuperäisten ideoiden hahmotusta. Jos kuitenkin otamme tosissamme stoalaisten omat lähtökohdat, on meillä ”järkevä luontomme” kautta lähtökohdat käsittää jotakin siitä, mitä he tarkoittivat, Marcus Aureliuksen sanoin: ”Tuskin mikään on vierasta toinen toiselle, sillä yhdessä kaikki on asetettu paikoilleen ja yhdessä kaikki järjestyy samaksi maailmanjärjestykseksi.”⁷⁵

Jatkossa aihetta voisi tutkia samalla tavalla tarkastellen muiden stoalaisten ajattelijoiden teoksia. Esimerkiksi Epiktetos ja Seneca kirjoittivat myös tunnesäätelystä ja heidän tuotantoaan voisi tarkastella samankaltaisten tutkimuskysymysten kautta. Heidän kirjallinen tuotantonsa voisi myös olla tunnesäätelyä käsittelevän materiaalin suhteen runsaampaa kuin Marcus Aureliuksen.

⁷⁵ *Itselleni* 7, 9.

Lähteet

Alkuperäislähteet

Aurelius, Marcus: *Itselleni - Keisarin mietteitä elämästä*. Suom. Marke Ahonen. Basam Books. Helsinki 2004.

Tutkimuskirjallisuus

- Ahonen, Marke: Marcus Aurelius; Alkusanat; Johdannoksi – Marcus Aurelius ja tunteet; Selytyksiä. Marcus Aurelius: *Itselleni – Keisarin mietteitä elämästä*. Suom. Marke Ahonen. Basam Books, Helsinki 2004, 7–36, 215–311.
- Belzen, Jacob A.; Psychohistory. *Encyclopedia of Sciences and Religions*. Ed. Anne L. C. Runehov & Lluís Oviedo. Springer, Dordrecht 2013, 1885–1887.
- Birley, Anthony: *Marcus Aurelius – a Biography*. Yale University Press, Berkely 1989.
- Castrén, Paavo: *Uusi antiikin historia*. Otava, Helsinki 2011.
- Frede, Dorothea: Stoic Determinism. *The Cambridge companion to the stoics*. Ed. Brad Inwood. Cambridge University Press, Cambridge 2003, 179–205.
- Gross, James J.: Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. *Handbook of Emotion Regulation*. 2nd edition. Ed. James J. Gross. Guilford Press, New York, 3–20.
- Hadot, Pierre: *Mitä on antiikin filosofia?* Suom. Tapani Kilpeläinen. Niin & näin, Tampere. (1995) 2010.
- Knuuttila, Simo: Ensimmäinen liike. *Stoalaisuus – Tiedon, tunteiden ja hyvän elämän filosofia*. Toim. Teija Kaarakainen & Jari Kaukua. Gaudeamus, Helsinki 2004, 57–67.
- Perälä, Mika: Itse, tietoisuus ja toiminta stoalaisessa psykologiassa ja etiikassa. *Stoalaisuus – Tiedon, tunteiden ja hyvän elämän filosofia*. Toim. Teija Kaarakainen & Jari Kaukua. Gaudeamus, Helsinki 2004, 42–56.
- Remes, Pauliina: Riippumattomuus ja kuinka se saavutetaan. *Stoalaisuus – Tiedon, tunteiden ja hyvän elämän filosofia*. Toim. Teija Kaarakainen & Jari Kaukua. Gaudeamus, Helsinki 2004, 68–88.
- Schofield, Malcolm: Stoic Ethics. *The Cambridge companion to the stoics*. 2003. Ed. Brad Inwood. Cambridge University Press. Cambridge 2003, 233–256.

Sihvola, Juha: Stolalainen koulu ja sen kehitys. *Stoalaisuus – Tiedon, tunteiden ja hyvän elämän filosofia*. Toim. Teija Kaarakainen & Jari Kaukua. Gaudeamus, Helsinki 2004, 11–24.

Torkki, Juhana. Alkusanat. *Elämän lyhydestä*. Otava, Helsinki 2018.

Audiovisuaalinen ja muu aineisto

American Heritage Dictionary Online -verkkosivusto. Hakusana: ”emotion”.

<https://ahdictionary.com/word/search.html?q=emotion> [haettu 21.2.2025].

Daily Stoic. YouTube.

<https://www.youtube.com/@DailyStoic> [haettu 22.2.2025].

Mitä tunnesäätely on? -verkkosivusto.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/epavakauden-omahoito-ohjelma/mita-tunnesaately> [haettu 23.2.2025].

Vox Stoica. YouTube.

<https://www.youtube.com/@VoxStoica> [haettu 22.2.2025].

Ryan Holiday -verkkosivusto.

<https://prhinternationalsales.com/author/?authorid=244105> [haettu 14.4.2025].