

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Berndtson, Petri

**Title:** Uusi hengityksen filosofia

**Year:** 2018

**Version:** Published version

**Copyright:** © Suomen Filosofinen Yhdistys ry, 2018

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Berndtson, P. (2018). Uusi hengityksen filosofia. *Ajatus : Suomen filosofisen yhdistyksen vuosikirja*, 75, 485-492. <https://journal.fi/ajatus/article/view/77529>

# Uusi hengityksen filosofia

Lectio praecursoria 28.9.2018

PETRI BERNDTSON

Hengitys on hyvin harvinainen tema filosofiassa. Akateemisen filosofian maailmassa voimme käydä kurseja, lukea kirjoja ja osallistua konferensseihin, jotka käsittelevät mm. kielifilosofiaa, mielenfilosofiaa, lääketieteen filosofiaa, uskonnonfilosofiaa, sukupuolen filosofiaa, ruumiinfilosofiaa ja rakkauden filosofiaa, muttei hengityksen filosofiaa. Hengityksen filosofia ei ole, ainakaan vielä, osa akateemisten filosofian opintojen opintosuunnitelmaa. Vaikka hengitys on kehon fundamentaalinen funktio, sitä tarkastellaan kuitenkin vain hyvin harvoin ruumiinfilosofiaa käsittelevissä akateemisissa kirjoissa tai konferensseissa. Ainoastaan viime vuosina hengityksen filosofia uutena tapana tehdä filosofiaa on alkanut näyttää jonkinlaisia elonmerkkejä. Tämän uuden filosofian alan pioneereja ovat Luce Irigaray ja David Kleinberg-Levin. Kummatkin heistä alkoivat tutkia hengitystä filosofisena kysymyksenä 1980-luvulla. Tästä huolimatta kumpikaan näistä filosofeista ei ole tunnettu heidän hengitystä koskevista tutkimuksistaan. Irigaray on mm. tunnettu tarkasteluistaan, jotka käsittelevät sukupuolieroa, psykoanalyttistä teoriaa, feminiinisyyttä ja elementaalista affektiivisuutta. Kleinberg-Levin on taas tunnettu tutkimuksistaan, jotka koskevat eletyn kehon ontologisia ja eettisiä ulottuvuuksia. Vasta 2010-luvulla on julkaistu muutamia eksplisiittisiä ja systemaattisia tutkimuksia hengityksen filosofian alalta. Ja vasta

huhtikuussa 2018 julkaistiin ensimmäinen hengityksen filosofiaa käsittelevä antologia nimeltä *Atmospheres of Breathing*. Tämän antologian ovat toimittaneet Lenart Škof ja allekirjoittanut. Teemoina tässä antologiassa ovat mm. hengityksen ontologia, etiikka, estetiikka, media, feminismi ja politiikka.

Irigaray on sanonut, että ”hengityksen unohtaminen on lähestulkoon universaali ilmiö meidän [länsimaisessa] traditiiossamme.” Kuten olen juuri lyhyesti osoittanut, nämä Irigarayn sanat pitävät paikkansa länsimaisessa filosofiassa. Tämä hengityksen unohtaminen on kuitenkin aivan yhtä läpätunkevaa akateemisen, intellektuaalisen, käytännöllisen, sosiaalisen, psykologisen, uskonnollisen ja poliittisen elämämme osa-alueilla kuin filosofiankin piirissä. Tämän unohduksen paradigman muuttamiseksi filosofiassa ja muilla elämänalueilla Irigaray on ehdottanut uutta ajattelun tehtävää, jota hän kutsuu nimellä ”hengityksen kultivointi”. Sen tarkoituksena on uuden ”hengityksen kulttuurin” luominen. Tämä hengityksen unohtamisen läpätunkevuus traditiiossamme ilmenee merkittävällä tavalla ihmisen olemusta tai luontoa koskevien peruskäsitteiden tasolla ja näiden käsitteiden yhteydessä jumalalliseen ulottuvuuteen. Nämä peruskäsitteet ovat ”sielu”, ”henki”, ”tietoisuus” ja ”itse”. Ihmisyyden olemus ja jumalallinen kipinä ihmisessä nimettiin kreikaksi termein ”psykhe” ja ”pneuma”, latinaksi ”anima” ja ”spiritus”, hepreaksi ”nefesh” ja ”ruah” ja sanskritiksi ”atman”. Mikä on hyvin kiinnostavaa ja samaan aikaan lähestulkoon universaalisesti unohdettua on se, että jokainen näistä käsitteistä, jotka me traditionaalisesti käänämme ”sieluksi”, ”hengeksi”, ”tietoisuudeksi” tai ”itseksi”, tarkoitti alun perin ”hengitystä”. Irigarayn inspiroimassa hengityksen kultivoinnin projektissa yksi tärkeä tehtävä olisi ajatella ja tutkia uudelleen nämä ihmisyyden peruskäsitteet yhteydessä niiden hengitystä koskeviin etymologisiin juuriin. Jos oppisimme uudelleen ymmärtämään mitä nämä muinaiset kulttuurit ovat kenties alun perin tarkoittaneet kietoessaan sielun, hengen, tietoisuuden ja itseyyden yhteen hengityksen kanssa, se voisi antaa meille aidosti uudenlaisen mahdollisuuden määrittää ihmisen olemus hengittävin termein. Tämä uudelleen määrittely voisi

myös avata meille mahdollisuuksien kentän pohtia, minkälaisen kulttuurin voisimme luoda uudestisyntyneinä ”hengityseluina”, ”hengittävinä tietoisuuksina” ja ”hengittävinä itseyksinä”. Tämä olisi käsitykseni mukaan erittäin monella tasolla kokonaisvaltainen transformaatio suhteessa perustavanlaatuisen ymmärrykseemme sekä näistä kulttuuritraditioista että omasta itseystämme. Esimerkiksi uskonnollisella tasolla tämä muuttaisi tapamme tulkita uskonnollisia tekstejä Raamattu mukaan lukien. Jos kääntäisimme Raamatun uudelleen pitäen mielessämme sanojen ”nefesh”, ”ruah” ja ”pneuma” alkuperäiset hengitys-merkitykset, niin tällainen käänнос antaisi meille hyvin erilaisen uskonnollisen elämän, jossa hengityksen ilmiö Jumalan lahjana voisi näytellä keskeistä roolia.

Hengityksen filosofisia ulottuvuuksia käsittelevä väitöskirjatutkimukseni *Phenomenological Ontology of Breathing: the Phenomenologico-Ontological Interpretation of the Barbaric Conviction of We Breathe Air and a New Philosophical Principle of Silence of Breath, Abyss of Air* voidaan ymmärtää osana tätä orastavaa hengityksen kultivoinnin liikettä länsimaisessa traditiossa. Väitöskirjatutkimuksessani en tarkastele filosofisesti hengitystä ainoastaan tutkimusobjektina. Radikaalimmassa merkityksessä tarkoitukseni on tutkia, onko mahdollista, että hengityskokemuksemme voisi opettaa meille uuden tavan tehdä filosofiaa. Pohdin mm. seuraavia kysymyksiä: Voisimmeko mahdollisesti oppia ajattelemaan toisin yhteistyössä hengityksen kanssa? Voisimmeko oppia ajattelemaan tai filosofoimaan hengityksen mukaisesti? Voisimmeko oppia muuttamaan filosofian kysymykset hengityksen filosofian kysymyksiksi?

Nämä kysymykset hengityksen ja filosofian yhteenkietoutumisesta voivat tulla mahdollisiksi ainoastaan, jos kykenemme ymmärtämään hengityksen ei-fysiologisessa mielessä. Yksi väitöskirjani perustavanlaatuisimmista tehtävistä on pyrkimykseni kehittää hengityksestä uusi käsitys, joka ei perustu lainkaan luonnontieteisiin. Tämä uusi käsitys perustuu elettyyn kokemukseen hengityksestä. Tausta, jonka pohjalta tämä uusi hengityksen käsite on kehitetty, on fenomenologinen filosofia ja erityisesti Maurice Merleau-Pontyn versio fenomenologiasta

eletyn kehon maailmassa-olemisena. Fenomenologian keskeisin päämäärä on tutkia kaikki kysymykset ja ilmiöt sen mukaan, miten ne ilmenevät meille eletyssä kokemuksessamme. Fenomenologinen tarkastelu ottaa aina lähtökohtansa eletystä kokemuksesta. Ilman tätä alkupistettä ei ole fenomenologista filosofiaa eikä fenomenologista olioiden ja maailman tarkastelua. Väitöskirjatutkimuksessani tämä fenomenologinen asenne tekee suhtautumistavastani hengitykseen kovin erilaisen kuin tieteellinen selittäminen. Kuinka niin? Luonnontieteen mukaan hengitys on elintärkeä fysiologinen funktio. Se ymmärretään hapen ja hiilidioksidin vaihteluna ja soluhengityksenä. Tätä fysiologista kaasujen vaihtelua hallitsee ja ohjaa aivorungossa sijaitseva hengityskeskus. Kun puhumme hengityksestä fenomenologisesti eli elettyyn kokemukseemme perustuen näin ei kuitenkaan ole. Se, miten luonnontiede selittää hengitystä, ei ole alkuunkaan se tapa, miten tämä ilmiö ilmenee meille kokemuksestamme. Yksikään näistä niin sanotuista hengitystä koskevista fysiologisista faktoista ei ole meille kokemuksellisesti läsnä. Emme koskaan koe esimerkiksi happea, hiilidioksidia, soluja tai hengityskeskusta. Koska meillä ei ole kokemuksellista sisäänpääsyä näihin asioihin, niin nämä fysiologiset käsitteet (mm. ”happi” ja ”hengityskeskus”) eivät näyttele mitään osaa fenomenologisessa hengityksen tarkastelussani.

Kuinka sitten hengityksen ilmiö ilmenee meille fenomenologisesti? Jotta tähän kysymykseen voidaan vastata, on tärkeää tietää, että perustavanlaatuisen lähtökohta fenomenologiassa on ihmisen kokemuksellinen suhde maailmaan. Fenomenologisen liikkeen piirissä filosofit kuitenkin ymmärtävät tämän kokemuksellisen maailmasuhteen eri tavoin riippuen siitä, mitä he painottavat tässä suhteessa kaikkein tärkeimpänä ulottuvuutena tai tasona. Jotkut fenomenologit painottavat tietoisuuden maailmasuhteen tärkeyttä. Toiset taas painottavat käytännöllisiä suhteitamme maailmaan. Jotkut ovat painottaneet sosiaalisia tai eettisiä suhteita. Merleau-Ponty painotti kehon havainnollista elämää ensisijaisena maailmassa-olemisen tapanamme. Myös hengittäminen voidaan fenomenologisesti tai kokemuk-

sellisesti ymmärtää suhteenamme maailman kanssa. Väitöskirjatutkimuksessani kehon havainnollisen maailmasuhteen sijasta painotan kehomme hengittävää maailmasuhdetta. Hengitys on radikaalisti erilainen suhde maailman kanssa kuin nämä muut mainitut maailmasuhteet, jotka ovat olio- tai persoonaorientoituneita suhteita. Hengitys ei ole olio- eikä persoonaorientoitunut suhde, vaan ilmapiiriorientoitunut suhde. Tämä toisenlainen orientaatio tekee siitä poikkeuksellisen maailmasuhteen verrattuna näihin muihin maailmasuhteisiin. Hengitys yhdistää meidät välittömästi ilman mitään olioiden tai persoonien välitystä ilmapiiriin, so. ilman atmosfääriin, kanssa. Maailma, jota hengitämme, on kokemuksellinen ilmapiiri. Tämä ilmapiiri on avoin ja vapaa ilman kenttä. Hengittämämme ilma *maailmana* ei ole luonnontieteiden määrittämä ilma kaasujen seoksena. Fenomenologinen ilma on elementaarinen ja näkymätön kenttä, ulottuvuus tai ilmapiiri, joka ympäröi tai piirittää näkyviä ja materiaalisia olioita ja persoonia ja se on jatkuvasti meidän ja niiden välissä välittäjänä. Ilma on läheisyys ja etäisyys minun ja toisen, meidän ja olioiden välillä. Se sallii puhtaassa avoimuudessaan, läpäisevyydessään ja läpinäkyvyydessään vapaan yhteentulon ja erottautumisen. Näkyvät ja materiaaliset oliot ja persoonat tavalla tai toisella aina jarruttavat, pidättävät ja tukkivat vapauttamme liikkua (mm. käsiemme, jalkojemme ja hengittävän kehomme liikkeitä). Voimme liikkua ja nähdä läpi ilman, muttemme voi liikkua tai nähdä läpi muurien, rakennuksien, olioiden tai toisten ihmisten. Tämä uusi hengityksen käsite yhteytenä avoimeen ja vapaaseen ilman atmosfääriin (ilmapiiriin) suo meille uuden perustan ymmärtää itseämme, olioita ja maailmaa ja niiden välisiä kietoutumissuhteita. Väitöskirjatutkimukseni yksi tärkeä kysymys on minkälaisen uuden filosofian käsitteen tämä uudenlainen käsitys hengityksestä voisi meille tarjota.

Väitöskirjatutkimuksessani pyrin ajattelemaan filosofian uudelleen fenomenologisin ja atmosfäärisin termein hengityksen ja ilman filosofiana. Vaikutusvaltaisten fenomenologioiden Edmund Husserlin, Martin Heideggerin ja Merleau-Pontyn ajatus

filosofian uudelleen aloittamisen tarpeesta ”absoluuttisesti uutena tapana ajatella” on syvästi inspiroinut tutkimustani uudesta hengityksen ja ilman filosofiasta. Olen seurannut erityisesti Merleau-Pontyn jalanjalkia löytääkseni polun tähän uuteen filosofiaan. Hän itse ajatteli, että tämä uusi filosofia olisi näkemisen filosofia, jossa fenomenologinen kokemus näkemisestä opettaisi filosofille miten tehdä filosofiaa. Merleau-Pontyn mukaan tällöin filosofi ei ensisijaisesti puhuisi näkemisestä, vaan tulisi näkökyvyn oppilaaksi ja antaisi itse visuaalisen kokemuksen puhua ja paljastaa hänelle sen oma viisaus. Tämä tarkoittaa, että Merleau-Pontyn mukaan filosofin ensisijainen taito ei ole puhumisen, vaan kuuntelemisen taito. Oppilaaksi tuleminen on kuuntelemaan oppimista. Aloitettaessa uudella oppimisen polulla on tärkeää etsiä myös opastusta niiltä, jotka ovat jo kokemuksellisesti kulkeneet aiemmin tuolla polulla. Merleau-Ponty hakee apua taidemaalareista, koska he ovat kokemuksellisen näkemisen todellisia mestareita. He ovat omistaneet elämänsä silmän viisaudelle pyrkiessään maalaten ilmaisemaan olioiden näkyvän maailman. Paul Cézanne, joka oli Merleau-Pontyille kaikista läheisin taidemaalari, kutsui tätä absoluuttisen uutta ajattelutapaa ”maalaten ajatteluksi”.

Väitöskirjatutkimuksessani kysymykseni on: entäpä jos tämä uusi filosofia absoluuttisen uutena ajattelutapana ei olisi-kaan näkemisen filosofia, vaan hengittämisen filosofia? Inspiraationi tällaiseen kysymyksenasetteluun olen saanut Merleau-Pontyn tuotannosta, jossa hän tarjoaa muutamia kryptisiä huomioita hengityksestä maailmassa-olemisen perustavanlaatuisena tapana. Merleau-Ponty ei kuitenkaan millään tavalla selvennä eikä jäsennä mitä hän tarkoittaa näillä vihjeillään, että kokemuksellinen hengitys voisi olla jopa perustavanlaatuisempi tapa suhtautua todellisuuteen kuin kokemuksellinen näkeminen. Ainoastaan Kleinberg-Levin on muutamissa artikkeleissaan nostanut esille näiden Merleau-Pontyn hengitystä koskevien tekstifragmenttien filosofisen tärkeyden. Häenkään ei ole kuitenkaan todella tutkinut minkälaisia implikaatioita näillä fragmenteilla olisi filosofialle. Kleinberg-Leviniä lukuun otta-

matta Merleau-Ponty -tutkijoiden piirissä näitä huomioita hengityksestä ei ole tutkittu lainkaan. Väitöskirjatutkimuksessani olen ottanut Kleinberg-Levinin ehdotukset hyvin vakavasti asettaessani tehtäväkseni pohtia, mitä tämä hengityksen perustavanlaatuisuus voisi tarkoittaa filosofialle. Olen tarkastellut näitä hengitystä koskevia huomioita Merleau-Pontyn absoluuttista uutta ajattelutapaa etsivän filosofian kontekstissa. Mutta kuinka rakentaa uusi hengityksen ja ilman filosofia fenomenologisen hengityskokemuksen kontekstissa? Jos Merleau-Ponty löysi avun taiteilijoilta, kuten Cézannelta, niin kuka voisi mahdollisesti ohjata meitä tiellä kohti hengityksen viisautta? Olisiko olemassa keitään, jotka olisivat omistautuneet kokemukselliselle hengitykselle samanlaisella intohimolla kuin taidemaalari näkemiselle? Gaston Bachelard puhuu ilman ja hengityksen runoilijoista, jotka palvovat kosmista hengitystä ja pyrkimyksissään toivovat tulevansa yhtä ilmaviksi kuin itse hengitys. Tällainen hengityksellinen ja ilmapiirillinen elämäntyyli mahdollistaa heille luomisen muodon, jota voidaan kutsua ”ilman runoudeksi”. Näiden ilman runoilijoiden mukaan kokemuksellinen hengittävän ilmapiirin todellisuus opettaa meitä kaikkia hiljaisessa ja piilevässä muodossa. Nämä ilman näkymättömät ja mykät opetukset voidaan löytää väreilemässä unissamme, ideoissamme, kuvissamme, mytologioissamme ja ajatuksissamme. Tavallisesti nämä unenomaiset opetukset ilmasta ja hengityksestä jäävät tyystin huomaamatta. Ilman runoilijoiden tehtävänä on kuunnella ja kuuliaisesti seurata näitä ilman hiljaisia opetuksia ja antaa niille sanallinen muoto runoissaan. Uuden hengityksen filosofian haasteena olisi pohtia miten se voisi oppia kuuntelemaan yhtä huolellisesti kuin nämä runoilijat ja miten se voisi oppia ajattelemaan atmosfäärisesti ”ilmassa, ilmanmukaisesti, ilman hyväksi...[ja] vapaana kuin ilma.” Jos Cézanne opetti Merleau-Pontyille kuinka ajatella maalaten, niin voisivatko ilman runoilijat kenties opettaa meille kuinka *ajatella hengittäen*.

Olen tässä kylvänyt muutaman siemenen tulevalle hengityksen filosofialle absoluuttisen uutena ajattelutapana. Nämä sie-



menet ovat 1) Merleau-Pontyn kryptiset huomautukset hengityksestä, 2) uuden fenomenologisen hengityksen käsitteen luominen, 3) fenomenologinen idea filosofian uudelleen aloittamisesta ja 4) ilman runoilijoiden opetukset hengityksestä.

Pyrkimykseni synnyttää tämä uusi hengityksen filosofia kulkee käsi kädessä Irigarayn toiveen kanssa uudesta hengityksen kulttuurin kultivoimisesta. Katsokaamme milloin koittaisi se päivä, jolloin hengityksen filosofia on osa akateemista opetussuunnitelmaa!

*Jyväskylän yliopisto*