



SANNA TIRKKONEN

”En vain kyennyt liikkumaan”

Lamaantumiskokemuksen fenomenologia seksuaalisessa väkivallassa

Kansalaisaloite raiskauslainsäädännön muuttamisesta suostumusperustaiseksi on edennyt eduskuntaan, ja lainmuutoksen valmisteleminen on kirjattu myös nykyiseen hallitusohjelmaan. Nykylainsäädännön ongelmana on, että raiskaus määritellään muun väkivallan ja sen uhan tai raiskauksen kohteeksi joutuneen tiedottomuuden perusteella. Useissa tutkimuksissa on kuitenkin todettu, että lamaantuminen teon aikana on erittäin yleistä eikä reaktioon välttämättä kuulu tietoisuuden menettämistä. Lamaantumiseen liittyviä fyysisiä tekijöitä ja tuntemuksia on käsitelty haastattelututkimuksissa, mutta jos tahdosta riippumatonta liikkumattomuutta halutaan ymmärtää paremmin kehollisena, moninaisiin tunteisiin ja eksistentiaalisiin kysymyksiin kietoutuvana kokemuksena, reaktiota on tutkittava myös ruumiinfenomenologian näkökulmasta.

Kansalaisaloite raiskauksen määrittelyistä suostumusperustaiseksi keräsi määraikaan mennessä 55 723 kannattajaa, ja kesäkuussa 2019 aloite luovutettiin eduskunnalle käsiteltäväksi. Raiskauslainsäädännön uudistus on myös kirjattu nykyiseen hallitusohjelmaan. Kansalaisaloitteen tavoitteena on määritellä seksuaalinen teko raiskaukseksi sen perusteella, ettei tekoon ole saatu suostumusta, jolloin olennaisimpana teon todentamisessa ei pidetä väkivallan määrän tai sen uhan osoittamista. Kun raiskaus ymmärretään aktiivisena tekona, ei olekaan johdonmukaista määritellä raiskausta sen perusteella, kuinka ponnekkaasti sen kohteeksi joutunut on yrittänyt estää teon toteutumista ja taistellut vastaan. Lakialoitteen tarkoituksena on siis siirtää todistustaakka väkivallan uhasta pois heiltä, jotka ovat joutuneet teon kohteeksi. Sen sijaan epäillyn tulisi kyetä selittämään, millä perusteella hän tiesi suostumuksesta. Nykyisessä lainsäädännössä teko voidaan myös määritellä raiskaukseksi, mikäli henkilö on tiedottomassa tilassa. Tällöin ongelmaksi muodostuvatkin tapaukset, joissa raiskauksen kohteeksi joutunut säilyttää tietoisuutensa mutta ei silti kykene liikkumaan tai kieltämään tekijää toteuttamasta aikeitaan.

Nykytutkimus tunnistaa hyvin traumaattiseen tapahtumaan liittyvän lamaantumisreaktion (*freeze response, tonic immobility*). Se määritellään usein tahdosta riippumattomana ja väliaikaisena liikkumattomuutena uhkaavassa tilanteessa. Reaktio on todettu hyvin yleiseksi: parin vuoden takaisessa ruotsalaistutkimuksessa 70 prosenttia 298:sta raiskauksen kokeneesta kertoi huomattavasta liikkumiskyvyn menettämisestä teon aikana, ja 48 prosenttia raportoi liikkumattomuuden olleen äärimmäistä¹. Samassa tutkimuksessa vahvistettiin jo aiemmin

tehty huomio, jonka mukaan teon aikana koettu jähmettyminen oli kytköksissä posttraumaattisen stressihäiriön ja syvän masennuksen kehittymiseen².

Vaikka lamaantuminen on kokijansa tahdosta riippumaton ja luonnollinen reaktio, siihen usein liittyy huomattavia itsesyytöksen ja syyllisyyden tunteita³. Tutkimukset ovatkin tuoneet esille, että vaikka lamaantumisreaktio on kehittynyt suojaamaan pahimmalta mahdolliselta vahingolta tapahtuman aikana, se voi kuitenkin lisätä traumatisoitumista ja hidastaa toipumista⁴. Näistä syistä lamaantumisreaktiota ja sen traumatisoivaa vaikutusta tulee ymmärtää paremmin. Niinpä tutkimuksissa on tilastoitu reaktion yleisyyttä, pyritty selittämään sen syitä luonnontieteellisin menetelmin, tarkasteltu reaktion yhteyttä pitkäaikaisempien traumaattisten stressihäiriöiden kehittymiseen ja kartoitettu raiskauksen uhreiksi joutuneiden kokemuksia haastatteluiden avulla.

Empiiristen tieteiden piirissä haastattelututkimuksia kutsutaan usein ”fenomenologiaksi”, mutta kehollisen kokemuksen filosofinen tutkimus, ruumiinfenomenologia, auttaa ymmärtämään niitä minuutemme ja arki-kokemuksemme rakenteita, joita lamaantumisreaktio horjuttaa⁵. Ruumiinfenomenologiassa liikkumiskykyä ei käsitellä ainoastaan fyysisen kehon ominaisuutena vaan kaiken kokemisen ja havaitsemisen perusrakenteena. Fenomenologiassa liikkumista on käsitelty mittavasti vuosikymmenten ajan, mutta nykyistä lainsäädäntöä ja yhteiskunnallista keskustelua ajatellen on ajankohtaista nostaa teema esiin ja yhdistää se kokemuksiin seksuaalisesta väkivallasta⁶.

Artikkelissa osoitan, että lamaantumisreaktio on hetkittäistä fyysistä liikkumattomuutta kokonaisvaltaisempi kokemus. Liikkumiskyvyn menettämisen lisäksi käsittelen lamaantumisreaktioon yhdistyviä tunteita sekä

”Lamaantuminen on ymmärrettävä fyysistä liikkumattomuutta kokonaisvaltaisempänä kokemuksena.”

interpersoonallisen trauman herättämiä eksistentiaalisia kysymyksiä, jotka voivat liittyä esimerkiksi luottamuksen menettämiseen, vaikeuksiin jäsentää tapahtumaa mielekkäästi tai elämän merkityksellisyyden kadottamiseen. Raiskauksesta toipumisen ja terapeutin prosessin kannalta on myös olennaista ymmärtää lamaantumista luonnollisena reaktiona toisen ihmisen aiheuttamaan uhkaan ja samalla vahvistaa kokemuksia kapasiteetiltaan tarkoituksenmukaisista kehoista⁷.

Lamaantumisreaktio kehollisena puolustusmekanismina ja affektiivisena kokemuksena

Raiskauksen kohteeksi joutuneiden kokemuksia raportoineet Leslie Lebowitz ja Jodi Wigren kuvaavat raiskausta seuraavalla tavalla:

”Raiskaus on keholle tapahtuva, perustavan intiimi trauma. Se anastaa uhrin auktoriteetin hänen omaan fyysiseen kokemukseensa ja kieltää hänen mahdollisuutensa pitää keho turvassa, vapaana tunkeutumiselta ja vahingoittamiselta.”⁸

Lebowitzin ja Wigrenin tavoitteena ei varsinaisesti ole raiskauksen määrittäminen vaan raiskauksen kohteeksi joutuneiden kokemusten ja tunteiden esille tuominen, jotta teon traumatisoivia piirteitä voisi ymmärtää paremmin. Tietysti voi huomauttaa, ettei raiskaus ole henkilökohtainen trauma tai väkivaltainen rikkomus ainoastaan siksi, että se tapahtuu keholle, vaan juuri siksi, että olemme kehojamme: teko rikkoo hyvin konkreettisella tavalla henkilön fyysiset rajat.

Lamaantuminen traumaattisen tapahtuman aikana ymmärretään yleisesti perustavan fyysisenä reaktiona ja puolustusmekanismina tilanteessa, jossa henkilö ei koe olevansa turvassa⁹. Lamaantumisreaktiota ei tule ymmärtää esimerkiksi tietoisena pyrkimyksenä välttää väkivallan pahimmat seuraukset, eikä reaktiota ole riittävää käsitellä ainoastaan kehon kykyjä koskevien *uskomusten* hetkellisenä menettämisenä. Lebowitzin ja Wigrenin

mukaan tapahtumahetkellä osa kognitiivisista prosesseista kytkeytyy pois päältä mahdollisimman nopean fyysisen reaktion aikaansaamiseksi¹⁰. Refleksinomainen liikkumattomuus on siis välittömän tietoisuuden ja oman kontrollin ulottumattomissa oleva kehollinen valmius. Tapahtumat kuitenkin säilyvät muistoissa omintakeisella ja ongelmallisella tavalla: aistimukset saattavat olla epätavallisen tarkkoja ja eläviä, mutta ne eivät järjesty mielekkääksi kokonaisuudeksi, jonka avulla kykenisi muodostamaan vastaukset kysymyksiin ”mitä, missä, milloin ja miksi”¹¹.

Lamaantuminen on siis ymmärrettävä fyysistä liikkumattomuutta kokonaisvaltaisempänä kokemuksena. Reaktioon on osoitettu liittyvän syvä nöyryytetyksi tulemisen tunne sekä kokemus epäinhimillistämistä¹². Raiskauksesta selviytyvät ovat tutkimuksissa raportoineet myös pelon, häpeän, surun, menetyksen, syyllisyyden, avuttomuuden, arvottomuuden, itseinhon, likaisuuden, vihan ja raivon, eristyneisyyden ja petetyksi tulemisen tunteista¹³. Lebowitz ja Wigren erittelevät traumaattisen vaikutuksen eri tasoja. Pelon ja häpeän kaltaiset tunteet säilyvät hermostossa ja takertuvat kehoon ruumiin muistoina, kun taas kokemus elämän merkityksen kadottamisesta ja yritykset löytää syytä tapahtumalle liittyvät siihen, miten raiskauksen kohteeksi joutunut pyrkii jäsentämään maailmaa ja omaa paikkaansa siinä mielekkäästi. Luottamuksen menettämisen, eristäytymisen ja petetyksi tulemisen kokemukset kertovat puolestaan uudenlaisesta suhteesta yhteisöön ja toisiin ihmisiin, ja esimerkiksi avuttomuus ja itseinho viestivät itsesuhteen muutoksesta.¹⁴

Lamaantumisreaktion eri muodot

Traumatutkimuksen piirissä on kartoitettu lamaantumiskokemuksessa ilmeneviä piirteitä ja eroteltu jäähmettymisen eri osatekijöitä¹⁵. Eri tutkimuksissa näitä lamaantumiskokemukseen liitettyjä tekijöitä on listattu samansuuntaisesti: niihin voivat kuulua esimerkiksi kykenemättömyys liikkua, kehon täriseminen, kykenemättömyys huutaa apua tai käyttää ääntä, kykenemättömyys tuntea

kipua, kylmyyden tuntemus, pelon ja kauhun tunteet, kuolemanpelko, kokemus siirtymisestä itsensä ulkopuolelle sekä kytkeytymättömyys ympäristöön ja ulkopuolisiin tapahtumiin¹⁶. Toisinaan korostetaan reaktion äärimmäisyyttä. Tällöin kokijan ajatellaan lamaan tuvan, kun tilanne on hänen kannaltaan niin uhkaava, ettei minkäänlaisia – todellisia tai koettuja – pakomahdollisuuksia ole. Toiset tutkimukset puolestaan tuovat esille, että seksuaalinen häirintä ja muu seksuaalinen kaltoinkohtelu aiheuttavat lamaan tuvista, jolloin teon nöyryyttävyys korostuu kaikkein vakavimman fyysisen uhan sijaan¹⁷.

Lamaan tuvistusreaktio ei ole kuitenkaan aina samanlainen, vaan tutkijat ovat tunnistaneet eri tyyppisiä reaktioita¹⁸. *Lamaan tuvistus-hälytystilan (freeze-alert)* piirteisiin kuuluvat lihasten jännittyminen, kiinnittyminen katseen, kuristuksen tunne kurkussa, hengityksen pidättäminen ja sydämensykkeen nousu ilman vaihteluita¹⁹. Hälytystilaa kuvataan toisinaan ruumiillisena jäähmetyksenä, mutta hälytystilassa ihminen voi kyetä liikkumaan, joskus nopeastikin. Tilan ominaispiirteinä pidetään valppautta ja tarkkaavaisuutta, herkkyyttä vaaran merkeille, pelkoa ja tyrmistyneisyyttä. Kykenemättömyys liikkua on sen sijaan ominaista *lamaan tuvistus-pelkotilalle (freeze-fright)*, johon liittyy myös katseen kiinnittyminen, vatsan jännittyminen, voimakas sydämensykkeen nousu ja nopea, pinnallinen hengitys. Liikkumattomuudesta huolimatta henkilö pysyy tietoisena ja ylivireänä, ja on myös mahdollista, että hän kokee tarkastelevansa tilannetta itsensä ulkopuolelta, ikään kuin siirtyneenä pois paikalta. Kolmas lamaan tuvistustilan muoto on *luhistuminen (collapse, flaccid immobility)*, jossa silmät ovat lasittuneet tai kääntyneet ympäri, sydämensyke laskenut ja hengitys hidastunut huomattavasti. Tilanteessa voi ilmetä hetimitäistä tajunnan ja orientaation menettämistä sekä turtuneisuutta, mutta myös luovuttamisen, häpeän ja toivotomuuden tunteita.²⁰

Jaottelu auttaa ymmärtämään, että lamaan tuvistusreaktiolla on erilaisia muotoja, joihin kuuluu fyysisten tuntemusten ja tunteiden lisäksi tiettyjä kokemuksellisia tiloja. Kokija ei voi kuitenkaan itse tarkalleen tietää, mitkä hänen sydämensykkeensä tai verenpaineensa yllättävässä tilanteessa ovat – listaus on tehty objektiivisiin mittareihin perustuen, kolmannen persoonan perspektiivistä. Kokemuksen kokonaisuutta ja sen rakenteita onkin tärkeä tutkia myös ensimmäisen persoonan perspektiivistä filosofisen fenomenologian avulla.²¹ Lamaan tuvistusta ei voi erottaa pelon, kauhun ja epätodellisuuden tunteista eikä elämän mielekkyyden kysymyksistä sekä toisia ihmisiä koskevien oletusten järkkymisestä. Käsittelemme ilmiötä 1) liikkumiskyvyn ja 2) tunteiden näkökulmasta ja 3) kysymään, miten toisen henkilön aiheuttama trauma muokkaa suhdetta ihmisiin ja koettuun ympäristöön.

Liikkumiskyvyn keskeisyys ruumiinfenomenologiassa

Kyvylä liikkua on hyvin keskeinen asema ruumiinfenomenologiassa: sekä Husserl että Merleau-Ponty painot-

tavat, että subjektiviteettimme rakentuu konkreettisille ja oletetuille mahdollisuuksille liikkua. Fenomenologit ajattelevat tunnetusti, että ruumis on kaiken kokemisen ja merkityksenannon keskus. Keho ei siis ole ainoastaan kokemisen kohde vaan myös se, joka konstituoit kokemuksen – se, jolla koetaan. Fenomenologit kyseenalaistavat ajatuksen, että tietoisuutemme olisi ruumiin sisällä, jolloin mieli ja ruumis erotetaan toisistaan. Sen sijaan he painottavat kehon liikkeen keskeisyyttä tietoisuuden muodostumisessa. Kuuluisat esimerkit siitä, kuinka emme näe objekteja yhtä aikaa kaikista mahdollisista perspektiiveistä vaan ainoastaan omastamme. Esimerkit eivät pyri todistamaan vain, että tietoisuutemme olettaa objekteille myös ne puolet, joita emme itse havaitse, vaan että oletamme myös voivamme *liikkua* tilassa tavalla, joka mahdollistaa niiden havaitsemisen ja avaa jatkuvasti uusia näkökulmia ja näkymiä.²²

Havainnon fenomenologiassa Merleau-Ponty määrittelee kehon kapasiteettina ja mahdollisuutena liikkeeseen²³. Hän havainnollistaa käsitystään kuvauksella potilaasta, jolta tämä spontaani liikkumiskyky puuttuu. Sodassa päähän haavoittunut Johann Schneider ei kykene liikuttamaan kättään silmät suljettuina, vaan hän tarvitsee näköhavainnon apua liikkumiseen. Hän myös tarvitsee liikettä ennakoivia harjoitteita jäsentensä liikkuttamisen tueksi – niiden avulla hän ikään kuin työstää sellaista oletettua taustaa, jonka varassa liikkeet voisivat tapahtua. Merleau-Pontyn mukaan Schneider on menettänyt liikkeitänsä ”musiikillisen virran”, eli kykynsä improvisoida kehonsa liikkeitä omien toiveidensa ja vaihtuvien tilanteiden mukaisesti.²⁴ Esimerkin tarkoituksena on osoittaa, kuinka liikkuminen aina olettaa käytössämme olevan liikerepertuaarin, jota ilman liikkeet ovat mekaanisia, imitoivia ja työläisiä. Kehon liikkeen *potentiaalisuus* pitää myös sisällään ajatuksen, että liikkuminen on jatkuvasti avoin seuraaville liikkeille: yksi liike rajaa seuraavien mahdollisten liikkeiden vaihtoehtoja, mutta silti erilaisten mahdollisten liikkeiden variaatioita on lukematon määrä.

Merleau-Ponty toteaa, että subjekteilla on tavallisesti välitön tuntuma kehoonsa. Konkreettisten tehtävien suorittamisen ohella kehojen liike ja kehon toimintamahdollisuudet liittyvät erityisesti myös avoimuuteen kokeiluille ja kuvitteellisille tiloille ja tilanteille.²⁵ Fenomenologinen tutkimus siis osoittaa, kuinka moninainen varanto harjaantuneita kykyjä kehoillamme on, kuinka ihmeellisiä kehomme oikeastaan ovatkaan, mutta myös sen, kuinka perustavalla tavalla totunnaisia ja hienosäätöisiä kehojemme kyvyt ovat. Vaikka emme liikkuisi yhtään mihinkään, oletamme jatkuvasti voivamme kääntää päätä, räpäyttää silmiä, nyökätä, koukistaa sormia, ottaa askeleen – että kehomme on lähtökohtaisesti kykenevä liikkeeseen²⁶.

Ruumiinfenomenologit myös painottavat ajattelussaan kehon toimimista synteessä, eli ajatusta siitä, etteivät kehon eri osat vaadi erillistä koordinoitua. Aistien ja liikkeiden synteesi kehossa on välitöntä.²⁷ Husserl tarkoittaa kinesteettisyydellä subjektiivista mah-

dollisuutta liikkeeseen – oletusta, että ”minä pystyn” – sekä liikesysteemien järjestymistä²⁸. Silmien, pään, keskivartalon ja jalkojen liikkeet muodostavat systeeminä, joilla jokaisella on oma liikepotentiaalinsa. Ideana kuitenkin on, että ne toimivat yhdessä: jos kuulen sivultani äänen, käänän pääni lisäksi kenties myös koko vartaloani samaan suuntaan, jolloin voin myös silmiäni liikkeillä yrittää tavoittaa äänen alkuperää. Yksi kinesteettinen systeemi voi myös korvata toisen: voin esimerkiksi avata oven lantiolla ja jalalla käsien sijaan ja opetella jatkuvasti uusia liikkeitä, joissa eri kehon osat synkronisoidut uusin tavoin.²⁹ Iris Marion Young lainaa Merleau-Pontya todetessaan, että keho on sama asia kuin tämä yhtenäistämisen prosessi: ”yhtenäistäminen ja tulkitseminen tapahtuvat minussa itsessäni: ne ovat minun kehoni”. Samalla kun keho muodostaa itsestään kokonaisuuden, se myös yhdistää itsensä tilaan: keho suhteutuu olemisessaan aina toisiin ja maailmassa ilmeneviin asioihin, ja siten kehon liike myös järjestää ympäröivää tilaa, johon sen oma oleminen jatkuu.³⁰

Vammautuminen, sairastuminen tai omalle kokemuksellemme poikkeuksellinen tapahtuma rikkoo yhden olemisemme perustavimmista totunnaisuuksista. Lamaantumisen kokemuksessa totunnainen kehollinen kapasiteetti ei yhtäkkiä olekaan käytössä emmekä ole välittömän tietoisia kehomme toimintavalmiudesta. Koska liikkumisen mahdollisuus on perustava oletus kaikessa kokemisessamme, tämän mahdollisuuden yllättävä kyseenalaistuminen ja siirtyminen pois kontrollistamme järkyttää myös sitä, minkälaisina subjekteina olemme tottuneet pitämään itseämme ja miten suhteudumme maailmaan. Ruumiinfenomenologia tarjoaa siis yhdenlaisen vastauksen siihen, miksi lamaantumiskokemus voi itsessään olla traumaattinen.

Alistetun kekokokemuksen fenomenologia

Iris Marion Young hahmottelee klassikkoosessaan ”Throwing Like a Girl” ruumiinfenomenologiaan pohjautuvan erottelun alistetun subjektin kekokokemuksesta. Young tekee myös erittäin ongelmallisia väitteitä ja voimakkaita yleistyksiä naisellisesta tavasta kokea kehollisuus tiettyssä yhteiskunnallisessa kontekstissa, ja tästä tekstistä on aiheellisesti myös kritisoitu.³¹ Youngin fenomenologisessa analyysissä on kuitenkin jaotteluita, jotka ovat edelleenkin käyttökelpoisia – ainakin voimakkaasti uudelleentulkittuina. Niiden avulla voi havainnollistaa, mitä keholliselle kokemukselle tapahtuu, kun arkikokemuksen olettama, aktiivisuuteen kykenevä subjektiiviteetti kyseenalaistuu. Alistetun liikkumiskokemuksen muotoihin tai modaaliteetteihin Young liittyy kehon intentionaalisuuden estymisen (*inhibited intentionality*), kehollisen kapasiteetin ja sen uutta luovan potentiaalisen kyseenalaistumisen (*ambiguous transcendentality*) sekä liikkeen jatkuvuuden katkeamisen ja kytkeytymättömyyden ympäristöön (*discontinuous unity*). On tietysti hyvä ottaa huomioon, ettei jaottelua ole tehty seksuaalisen väkivallan erittelyyn, ja teksti käsittelee enem-

minkin arkikokemusta kuin yllättävää traumaattista tapahtumaa. Silti se tavoittaa joitakin olennaisia rakenteellisia piirteitä alistetuksi tulleiden kehojen kokemuksista.

Young kritisoi Merleau-Pontyn fenomenologian käsitystä subjektista alituisesti omiin toimintakykyihinsä uskovana ja aktiivisesti maailmaa kohti suuntautuvana³². Hänen mukaansa tämänkaltainen fenomenologinen kuvaus ei huomioi kokemusta passiivisesta eletystä kehosta – kehosta, joka ei itse aktiivisesti ole se, joka tarttuu toiseen ja koskettaa³³. Young käsittelee tapauksia, joissa subjekti nimenomaan ei kykene käyttämään kehonsa potentiaalia alistetun asemansa takia. Alistettu ei suuntaa kehollisessa olemassaolossaan kohti toisia ja maailmaa itsetietoisella varmuudella olettaen ”minä pystyn”³⁴. *Intentionaalisuuden estymisellä* Young tarkoittaa vetäytymistä kehollisesta sitoutumisesta tilanteen luomaan virtaan, kokemusta siitä, että ”en pysty”³⁵. Hänen esimerkeissään subjektit ovat pitkällä aikavälillä itsekään alkanee uskoa kykenemättömyyteensä. Myös Lebowitzin ja Wigrenin raiskauskokemuksia käsittelevä tutkimus tuo esille useita tapauksia, joissa raiskaus on muuttanut subjektien kokemusta itsestään, paljastanut elämän haavoittuvuuden ja muuttanut tapahtumaa edeltäviä käsityksiä omasta kykenevyydestä, ympäristön turvallisuudesta ja toisista ihmisistä³⁶.

Toiseksi Youngin mukaan alistetulle subjektille ei ole lainkaan selvää, että hän voisi liikkeellään ylittää nykyiset mahdollisuutensa ja suhteutua maailmaan uusin ja luovim tavoin. Fenomenologit hahmottavat kehon synteessä ja omien liikkeiden ja tekojen virtana, jossa keho suuntaa ja ulottuu tilaan samalla jäsentäen sitä, mutta alistetun kehollisuuden kokemuksessa nämä oletukset kyseenalaistuvat. Youngin mukaan alistettu keho on siinä mielessä objektiivoinut, että keho koetaan objektina muiden objektien joukossa, toisten katseiden, arviointien ja tekojen kohteena. Alistetun kehon ei ole mahdollista kokea, että tilaa voisi aktiivisesti muokata tai että sen mahdollisuuksia voisi varauksetta tutkia.

Youngin jaottelussa kolmas alistetun kehollisuuden muoto liittyy epäyhtenäisyyden tai kytkeytymättömyyden kokemukseen, joka voi koskea itseä, tapahtumaa ja ympäristöä. Kuten edellä totesin, lamaantumispelkotilalle on tyypillistä, että henkilö kokee siirtyvänsä itsensä ulkopuolelle ja ikään kuin etäännyttyä katsomaan tekoa kolmannen persoonan perspektiivistä. Lebowitz ja Wigren tuovat esille kuvauksia, joissa raiskaustilanne on tuntunut niin epätodelliselta, että se vaikuttaa tapahtuneen jollekulle toiselle³⁷. Järkytykseen voikin olennaisesti kuulua sen todeksi käsittäminen, että väkivaltainen teko on kohdistunut itseän. Traumaattiset tapahtumat kuitenkin jäävät arkikokemukseen vieraalta tuntuvana läsnäolona, joka ei integroidu muihin tapahtumiin.

Thomas Fuchs painottaa kokemuksen kehollisuutta määriteltessään traumaattisen tapahtuman hiljaisen totunnaisuuden rikkoutumisena, jossa teko ei sijoitu kehollisen kapasiteetin olettamaan jatkumoon³⁸. Tästä huolimatta trauman aiheuttanut teko pysyy kehomuistissa (tai ruumiin muistissa) reagoitiherkkyynä eri tilan-

”Alistetulle subjektille ei ole lainkaan selvää, että hän voisi liikkeellään ylittää nykyiset mahdollisuutensa ja suhteutua maailmaan uusin ja luovin tavoin.”

teille ja esineille, jotka assosioituvat tapahtumaan. Niitä voivat olla mitkä tahansa yksityiskohdat: sää, ovikellon soiminen, haju tai tunnelma.³⁹ Traumaattisissa stressireaktioissa ne asiat ja esineet, jotka totunnaisessa turvallisuudentunteessa jäävät huomaamatta ja ikään kuin sulautuvat ympäristöön, erottuvatkin uudella tavalla. Fragmentaariset muistot myös usein seuraavat raiskauksen uhria takaumina, joita pienimmätkin ympäristössä olevat, tapahtumaan yhdistyvät tekijät voivat laukaista⁴⁰.

Tunteiden kehollisuus ja liike

Lamaantumisreaktio liittyy akuutisti pelon tunteeseen. Tunteiden filosofiassa pelko mielletään usein perusemootioksi, jolla on selkeä kohde. Pelosta voi kuitenkin myös tulla eksistentiaalinen tunne, jolla ei ole tarkkaa kohdetta mutta joka taustoittaa kaikkea maailmaansuuntautumista⁴¹. Lebowitz ja Wigren tuovat esille tapauksen, jossa entinen sotilas kertoo, kuinka 30 vuotta aiemmin tapahtunut raiskaus on hänelle läsnä jatkuvan uhan ja pelon kokemuksena. Tekijä oli toinen sotilas, ja tapahtuman jälkeistä aikaa haastateltu kuvaa näin:

”Pelkäsin omia tovereitani enemmän kuin vihollista. Pidän aina veistä sidottuna punkkaani. Se ei tapahtuisi enää koskaan. Pidän vieläkin veistä sänkyäni lähellä. Oma makuuhuoneeni ei ole turvallinen. Missään ei ole turvallista. Eikä tämä ole muuttunut vuosien kuluessa. Olen aina peloissani.”⁴²

Thomas Fuchs ja Sabine Koch argumentoivat, että kehon liike ja tunne ovat perustavasti kytköksissä toisiinsa⁴³. He ajattelevat, että tunne liikuttaa meitä, mutta liikumme myös tunteaksemme ja ilmaistaksemme tunteitamme. On varsin aiheellista kysyä, miten tämä ajatus sopii yhteen lamaantumisreaktion aikana koetun pelon kanssa.

Fuchs ja Koch määrittelevät tunteet ylipäätään vuorovaikutteisiksi prosesseiksi, joissa keho resonoi suhteessa ympäristöönsä⁴⁴. Resonointi ilmenee esimerkiksi tuntemuksina, liiketendensseinä tai asentoina, ja se lataa

kaiken kokemisen affektiivisella tavalla. Keho toimii emotionaalisen havaitsemisen välineenä (*medium*), jonka prosesseista emme ole tietoisia. Kehon tuntemukset eivät siis ole vain tunteiden sivutuotteita, vaan tunteet ovat lähtökohtaisesti kehollisia. Esimerkiksi pelon kokeminen ei ole mahdollista ilman kehon jännittyneisyyttä, sydämensykkeen ja hengitystihyden muutoksia ja pyrkimystä päästä pois paikalta. Pelottava tilanne ilmenee näiden tuntemusten läpi. Fuchs ja Koch korostavat, että tunteissa ei ole kyse ainoastaan hermoston toiminnan kiihtymisestä vaan myös koko kehon pyrkimyksestä toimia. Esimerkiksi pelko ilmenee voimakkaana haluna päästä pois, puolustautua, paeta tai piiloutua.⁴⁵ Tunteilla on myös olennainen tehtävä merkityksellisyyden jäsentämisessä: ne varoittavat tai kertovat, millä asioilla on painoa, mihin tulee reagoida ja mitä tulee muuttaa. Ilman tunteita asiat ja tapahtumat eivät ilmene koskettavina, painavina tai merkityksellisinä, sillä vain tunteiden avulla voimme ymmärtää, *millä tavoin* asioilla ja tapahtumilla on väliä⁴⁶.

Vaikka tunteet suuntaavat potentiaalista liikettä kokemuksellisesti, lamaantumisreaktiossa liike ei voi konkretisoitua paoksi pois fyysisestä tilasta. Fuchs ja Koch eivät käsittele lamaantumista, mutta he ajattelevat, että liike määrittää tunnetta kaikissa tapauksissa. Heidän jaottelussaan tunteet ovat sidoksissa liikkeeseen neljällä eri tavalla. Ensinnäkin jotkin tunteet, kuten toista kohtaan koettu hellyys tai suru, liikkuvat ikään kuin toista kohti. Toiset tunteet puolestaan suuntaavat kohti itseä (esimerkiksi ahneus), kun taas jotkin pyrkivät liikkumaan pois itsestä (itseinho ja viha). Neljänneksi he erottavat pelon ja inhon kaltaiset tunteet, joiden liikesuunta on toisista pois.⁴⁷

Raiskauksen aikainen liikkumattomuus kytkeytyy kokemuksellisesti tähän neljänteen liikepyrkimykseen – pelkoon, jossa henkilö subjektiivisessa mielessä vetäytyy pois paikalta ja pyrkii irti toisesta ainoalla käytössä olevalla tavalla.

Olen tuonut esille, että useissa eri kyselytutkimuksessa kytkeytymättömyys ympäristöön ja sen tapahtumiin on listattu yhdeksi lamaantumisreaktion piir-

teistä, mutta on myös huomioitava, että lamaan tuminen katkaisee vuorovaikutuksen itsen, tois(t)en ja käynnissä olevan tapahtuman välillä. Jos tavallisissa vuorovaikutustilanteissa suhteudumme toisiin lukuisin, osittain tiedostamattomin elein, ilmein ja peilauksin, väkivallatilanteessa henkilöiden välinen musiikillinen virta lakkaa⁴⁸. Kieltäytymistä osallistua tilanteeseen ei siis voi arvioida vain sen mukaan, kuinka paljon taistelee vastaan aktiivisin teoin, vaan liikkumattomuus tulee ymmärtää pelkoon kuuluvana liiketendenssinä, jonka tarkoituksena on irrottautua tilanteesta.

Raiskaus toisen ihmisen aiheuttamana traumana

Seksuaalisesta väkivallasta johtuvan traumatisoitumisen ominaispiirteistä osa selittyy sillä, että teko on toisen ihmisen tai ihmisjoukon aiheuttama. Raiskaus intentionaalisen ja interpersoonallisen tekona saattaa romuttaa totunnaisen luottamuksen tunteen toisia ihmisiä kohtaan. Onkin syytä käsitellä lähemmin sitä, millä tavoin suhde ihmisiin ja ympäröivään todellisuuteen voi muuttua traumaattisen tapahtuman jälkeen.

Matthew Ratcliffe toteaa, että jos aiemmin ei ole ollut syytä kokea ympäristöä ja toisia ihmisiä uhkaavana, on vaikea huomata perustavaa luottamusta kaiken kokemuksen taustalla⁴⁹. Sen sijaan esimerkiksi edellä mainitun sotilaan tapauksessa väkivallanteon jälkeinen pelko on kaiken kokemuksen taustalla oleva horisontti, jonka valossa ympäristö ja toiset ihmiset ilmenevät. Interpersoonallisen trauman kokeneet ovatkin kuvanneet ”elävänä toisessa maailmassa” luottamuksen menettämisen jälkeen, maailmassa, jossa ihmisistä on tullut epäilyttäviä⁵⁰. Ratcliffe ymmärtää luottamuksen menettämisen koskevan kaikkein perustavimpia uskomuksia siitä, minkälaisia ihmiset ovat – että ihmiset eivät vahingoita toisia, haluavat heille hyvää ja auttavat tarvittaessa⁵¹. Hän kuvaa luottamuksen menettämistä muutoksena tavassa, jolla ennakoimme tapahtumia ympärillämme. Ennakointityyli (*style of anticipation*) taustoittaa kaikkea maailmaansuuntautumista. Se kattaa oletukset siitä, miten turvallinen maailma on, ja lisäksi myös käsitykset siitä, mihin pystyn ja kuinka arvokas toisille olen, onko elämä merkityksellinen ja voinko luottaa siihen, että voin elää hyvän elämän.⁵²

Koska Ratcliffe määrittelee luottamuksen menettämisen ennakoituvuutena, hän liittää luottamuksen katoamisen olennaisesti myös siihen, minkälaisen tulevaisuuden subjekti olettaa itselleen mahdolliseksi. Interpersoonallisen trauman jälkeen tulevaisuus ei hahmotu kuten ennen: pikemminkin sitä kuvaa katkos (*a sense of foreshortened future*), koska menneet tapahtumat eivät jäseny ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi vaan vaativat jatkuvaa uudelleentulkintaa⁵³. Traumatisoitumista kuvataankin usein jumittumisena menneisyyteen tavalla, jossa trauman aiheuttanut tapahtuma toistuu nykyhetkessä. Robert Stolorow toteaa jatkuvuuden romahtavan: ”[M]en-

nyt tulee nykyhetkeksi, tulevaisuus menettää kaiken merkityksensä muuna kuin ikuisena toistona.”⁵⁴ Hän kuvaa traumatisoitumista olennaisella tavalla intersubjektiviiseksi kokemukseksi, joka kasvattaa kuilun, merkittävän eriytymisen ja outouden tunteen, itsen ja muiden välille⁵⁵.

Myös Lebowitz ja Wigren tuovat esille raiskauksen kohteeksi joutuneiden kuvauksia siitä, miten he yrittävät jäsentää tapahtunutta keskellä syvää hämmennystä, jossa tutut tavat ennakoita arkista ympäristöä ovat kadonneet⁵⁶. Kuvauksissa toistuvat epäuskon ilmaukset: ”en voi uskoa, että niin tapahtui, ja silti niin kävi” tai ”kaikki oli niin hämmentävää, ja nyt hämmentää se, miten hämmentävää kaikki oli”⁵⁷. Kehon tahdosta riippumaton ja tietoisuutemme ulottumattomissa oleva lamaan tuminenreaktio on itsessään hyvin hämmentävä ilmiö, jonka piirteisiin kuuluu kokemus, että yhteys ympäröivään maailmaan on kadonnut. Mikäli tekijä on ollut tuttu, raiskauksen kokeneella voi olla erityisiä epäuskon tunteita, koska tapahtumaa edeltäneet käsitykset tekijästä ja itse teko eivät tunnu täsmävän. Tekijän tulkinta tapahtuneesta saattaa myös poiketa radikaalisti itse teosta⁵⁸. Tapahtuneesta on entistäkin vaikeampi saada otetta, jos oma yhteisö vähättelee tekoa, kieltäytyy uskomasta tapahtumaa todeksi tai pyytää vaikenemaan siitä tekijän tai koko yhteisön suojelemiseksi.

Lopuksi

Viimeisimmän, varsin runsaan tutkimustiedon valossa on selvää, ettei raiskausta tule määritellä ainoastaan väkivallan, väkivallan uhan tai uhrin tiedottomuuden perusteella. On hyvin yleistä, että raiskauksen kohteeksi joutunut lamaan tuminen muttei muutu täysin tiedottomaksi. Useat psykologian alaan kuuluvat tutkimukset ovat osoittaneet, että lamaan tuminenreaktio on yleisempi raiskauksen kuin muiden traumaattisten tapahtumien yhteydessä ja että reaktio on usein kytköksissä hitaampaan toipumiseen sekä traumaperäisten stressihäiriöiden kehittymiseen. Lamaan tuminenkokemuksen ymmärtämiseksi olen tutkinut reaktioon liittyviä piirteitä empiirisen tutkimuskirjallisuuden avulla sekä kysynyt, mikä lamaan tuminenreaktiossa itsessään on traumatisoivaa. Olen käsitellyt ruumiinfenomenologian avulla erityisesti kolmea teemaa, jotka nousevat esille myös psykologian alaan kuuluvassa traumatutkimuksessa: liikkumiskyvyn menettämistä, pelon tunnetta ja sen suhdetta liikkeeseen sekä interpersoonallisen trauman aiheuttamia eksistentiaalisia kysymyksiä.

Toin esille, että ruumiinfenomenologit ymmärtävät kehon kapasiteettina ja kykynä, eteenpäin virtaavana, ympäristöä ja merkityksiä konstituivana prosessina. Alistettu keho sen sijaan objektivoituu ja menettää ainakin hetkellisesti konkreettisen mahdollisuuden paeta tilanteesta ja yhdistää teko merkitykselliseen kokonaisuuteen. Tahdosta riippumaton liikkumattomuus uhkaavassa tilanteessa on siis toisaalta yksi kehollisista kyvyistä ja valmiuksista, mutta se myös kyseenalaistaa arkikokemuksen oletuksen kehon liikkeestä ja sen jatkuvuudesta.

Korostin kuitenkin, että fyysisestä liikkumattomuudesta huolimatta lamaantumisreaktio ja siihen liittyvä pelko tulee ymmärtää vetäytymisenä pois sekä vuorovaikutuksesta että koko tilanteesta. Väite on olennainen raiskauksen kokeneiden syyllisyudentunteiden, syyllistämisen vähentämisen sekä uuden raiskauslainsäädännön kannalta: aktiivisia tekoja ja vastaan taistelemista ei tule määrittellä ainoina seksistä kieltäytymisen merkkeinä.

Artikkelin lopussa käsittelin raiskausta interpersonallisena, toisen tai usean ihmisen aiheuttamana traumana. Sekä tapahtuman aikana että sen jälkeen on tyypillistä kokea kytkeytymättömyyttä itseensä, ympäröiviin tapahtumiin ja toisiin ihmisiin sekä vaikeuksia jäsentää tapahtumia järkeväksi kokonaisuudeksi. Inter-

persoonallisen trauman aiheuttamat eksistentiaaliset kysymykset koskevat siis maailmasuhteen muutoksia, elämäntieteen katkoksia ja uudenlaista suhteutumista toisiin ihmisiin. Tästä johtuen toipumisprosessissa turvallisilla ihmisuhteilla on merkittävä rooli elämänuskon ja luottamuksen palauttamisessa. Fuchsin ja Kochin kaltaiset tunteiden ruumiillisuutta ja vuorovaikutteisuutta korostavat kliinikot ajattelevat, että terapeutin prosessin on tarkoitus tavoittaa kehollisia, joskus vaikeasti sanallistettavia kokemuksen muotoja. Siksi he puhuvat sellaisten menetelmien puolesta, jotka auttavat traumaattisen tapahtuman kokenutta saamaan kiinni kehollisesta tiedosta, reaktioherkkyydestä ja tunteista.⁵⁹

Viitteet

- 1 Möller ym. 2017.
- 2 Ks. myös Lloyd ym. 2019; Marx 2019; Levine, 1997; Ogden & Minton, 2002.
- 3 Mezey & Taylor 1988.
- 4 Frazier 1990; Ullman 1997; Marx ym. 2008; Ataria 2015.
- 5 Aiemmassa filosofisessa tutkimuksessa on käyty keskustelua raiskauksen määritelmästä ja pyritty siten vaikuttamaan lainsäädäntöön. Keskustelussa on käsitelty myös raiskauksen jälkeisiä selviytymiskeinoja ja itsepuolustustaitoja kehokokemusten vahvistajina. Ks. Brison 1993; Whisnant 2017.
- 6 Ks. myös Parviainen 2014; Näre & Ronkainen 2008.
- 7 Enaktivistista mielenfilosofiaa edustavan Yochai Atarian mukaan hoitoprosessin päämääränä tulee olla, että raiskauksesta ja jähmettymiskokemuksesta toipuva kokee uudelleen olevansa maailmaan suuntautuva toimija (*an enactive-exploring agent*), jolla on hallussaan toipumista edistävä tarvittava tietotaito. Tunteiden kehollisuutta ja vuorovaikutuksellista muodostumista painottava Thomas Fuchs työryhmineen (2014) puolestaan suosittelee traumatisoitumiseen kehollisia terapiamenetelmiä, mikä on linjassa hänen interaffektiivisen tunnekäsityksensä kanssa. Fuchsin tunneteoriansa tunteet ymmärretään lähtökohteisesti kehon resonoinniksi tai vastaukseksi (*response*) vuorovaikutuksellisiin ja merkityksellisiin tilanteisiin. Käsittelen aihetta tarkemmin tekstin loppupuolella.
- 8 Lebowitz & Wigren 2005, 4.
- 9 Marx ym. 2008.
- 10 Lebowitz & Wigren 2005, 5.
- 11 Sama.
- 12 Moor ym. 2013.
- 13 Lebowitz & Wigren 2005.
- 14 Sama, 3.
- 15 Ataria 2015; Lloyd ym. 2019; Möller ym. 2017; Reichenheim ym. 2014; Schalinski ym. 2015.
- 16 Reichenheim 2014; Möller 2017. Joissain kyselytutkimuksissa tehdään erotteluja eri kehon osien liikuttamisen välillä (Abrams ym. 2007) tai erotetaan täydellinen, halvaantumiseen rinnastettava jähmettymi-
- nen hetkellisestä kyvyttömyydestä liikkua (Reichenheim ym. 2014).
- 17 Moor ym. 2013.
- 18 Baldwin, 2013; Bracha, 2004; Ataria 2015.
- 19 Ataria 2015, 145–146.
- 20 Sama.
- 21 Luonnontieteellinen, psykoanalyttinen ja fenomenologinen tutkimus tuovat esille erilaisia lähestymistapoja tiedostamattoman käsitteeseen. Siinä missä kognitio- ja neurotieteet tutkivat automaattisia prosesseja ja reaktioita lamaantumisen taustalla ja psykoanalyysi tietoisuudelta pimentoon jääviä prosesseja, fenomenologia käsittelee tiedostamatonta, joka on läsnä kokemisessa esimerkiksi kehollisina tuntemuksina, takaumina ja ajallisuuden kokemuksen muutoksina. Ks. Fuchsin artikkeli ”Ruumiin muisti ja tiedostamaton” ja haastattelu tässä numerossa (Fuchs 2019; Tirkkonen 2019).
- 22 Husserl 1989; Merleau-Ponty 2005. Suomalaisista fenomenologeista liikkeestä ovat kirjoittaneet muun muassa Sara Heinämaa (2011), Joonas Taipale (2014) ja Jaana Parvianen (2006).
- 23 Merleau-Ponty 2005, 125.
- 24 Sama, 126–127.
- 25 Sama, 124–125.
- 26 Sama.
- 27 Young 1980.
- 28 Husserl 1989, Behnke, viitattu 18.7.2019.
- 29 Behnke, viitattu 18.7.2019.
- 30 Young 1980, 147.
- 31 Ks. Weiss 2017; Weiss ym. 2008. Young korostaa kulttuurista ja partikulaarista tilannetta sekä ihmistenvälisyyttä subjektiiviteetin muodostumisessa, mutta hän myös viittaa systemaattisesti feminiiniseen subjektiuteen, mikä sukupuolittaa alistamisen ongelmallisella tavalla. Esimerkiksi feminiiniseksi itsensä mieltävän ja liikkunnallisesti aktiivisen subjektin voi olla vaikea samastua Youngin kuvailemaan kehosuhteen muotoon. Seksuaalisen väkivallan yhteydessä feminiinisestä puhuminen olisi siinäkin mielessä harhaanjohtavaa, että raiskauksen kohteeksi joutuu sukupuoli-identiteitiltään monenlaisia henkilöitä. Feminiinisen subjektiuden sijaan käytän ilmausta ”alitetty subjekti”.
- 32 Young 1980; *Rethinking Feminist Phenomenology* 2018.
- 33 Young 1980.
- 34 Sama, 146.
- 35 Sama.
- 36 Lebowitz & Wigren 2005.
- 37 Sama, 4–5.
- 38 Fuchs 2013, 304.
- 39 Fuchs 2019, 20.
- 40 Lebowitz & Wigren 2005.
- 41 Eksistentiaalisista tunteista ks. Ratcliffe 2012.
- 42 Lebowitz & Wigren 2005, 7.
- 43 Fuchs & Koch 2014, 1. Kirjoittajat viittaavat mm. William Jamesin ajatteluuun.
- 44 Sama.
- 45 Sama, 3.
- 46 Sama, 4.
- 47 Sama.
- 48 Toisen ihmisen kokemuksen musiikillisuudesta ks. Taipale 2016.
- 49 Ratcliffe ym. 2014, 3.
- 50 Sama.
- 51 Sama, 4. Ratcliffe nojaa erityisesti Judith Hermanin (1992) traumatutkimukseen.
- 52 Sama.
- 53 Sama, 8.
- 54 Stolorow 2008, 6.
- 55 Sama, 5.
- 56 Lebowitz & Wigren 2005, 8–9.
- 57 Sama.
- 58 Ks. Lauerma 2002, 10. Raiskauksen tekijöiden ja teosta selviytyvien kanssa työskentelevä psykologi Perri Hakkarainen toteaa lehthaaastattelussa, että tekijöitä yhdistää vaikeus ilmaista omia ja tunnistaa toisten tunteita sekä vähintään hetkellinen kyvyttömyys ottaa huomioon toisen toiveita (HS 15.6.2019). Esimerkiksi Susan Brison (1993) korostaa mahdollisten uhrien itsepuolustustaitojen kehittämistä, mutta pitkällä tähtäimellä raiskausten ennaltaehkäisyssä on syytä panostaa varhaiseen tunnetaitojen kehittämiseen.
- 59 Kiitokset Ferdinand Garoffille psykologista traumatutkimusta käsittelevän kirjallisuuden kartoittamisesta, yhteistyöstä ja lukuisista keskusteluista.

Kirjallisuus

- Abrams, Murray, Carleton, R. Nicholas & Asmundson, Gordon J. G., The Tonic Immobility Questionnaire: Factor Analysis with a Sample of Undergraduate Students. Anxiety and Illness Behaviours Laboratory, University of Regina 2007. Verkossa: aibl.ca/posters/2007/2007_adaa_abrams_et_al.pdf
- Ataria, Yochai, Trauma from an Enactive Perspective. The Collapse of the Knowing-How Structure. *Adaptive Behavior*. Vol. 23, No. 3, 2015, 143–154.
- Baldwin, D. V., Primitive Mechanisms of Trauma Response. An Evolutionary Perspective on Trauma-Related Disorders. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. Vol. 37, No. 8, 2013, 1549–1566.
- Behnke, Elizabeth A., Edmund Husserl. Phenomenology of Embodiment. *Internet Encyclopedia of Philosophy*. Verkossa: www.iep.utm.edu/husspemb/
- Bracha, S. H., Freeze, Flight, Fight, Fright, Faint. Adaptationist Perspectives on the Acute Stress Response Spectrum. *CNS Spectrums*. Vol. 9, No. 9, 2004, 679–685.
- Brison, Susan T., Surviving Sexual Violence. A Philosophical Perspective. *Journal of Social Philosophy*. Vol. 24, No. 1, 1993, 5–22.
- Frazier, P., Victim Attributions and Post-Rape Trauma. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 59, 1990, 298–304.
- Fuchs, Thomas, Ruumiin muisti ja tiedostamaton (Body Memory and the Unconscious, 2018). Suom. Laura Oulanne & Anna Ovaska. *niin & näin* 4/2019, 15–22.
- Fuchs, Thomas, Existential Vulnerability. Toward a Psychopathology of Limit-Situation. *Psychopathology*. Vol. 46, No. 5, 2013, 1–8.
- Fuchs, Thomas & Koch Sabine C., Embodied Affectivity. On Moving and Being Moved. *Frontiers in Psychology*. Vol. 5, 2014, 1–12.
- Heinämaa, Sara, Body. Teoksessa *The Routledge Companion to Phenomenology*. Toim. Sebastian Luft & Søren Overgaard. Routledge, London 2011, 222–232.
- Herman, Judith, *Trauma and Recovery*. Basic Books, New York 1992.
- Husserl, Edmund, *Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy. Second Book. Studies in the Phenomenology of Constitution* (Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Zweites Buch. Phänomenologische Untersuchungen zur Konstitution, 1952). Käänt. Richard Rojcewicz & André Schuwer. Kluwer Academic Publishers, Dordrecht 1989.
- Lauerma, Hannu, Filosofian laukaisema psykoottinen mania. *niin & näin* 3/2002, 9–11.
- Lebowitz, Leslie & Wigren, Jodi, The Phenomenology of Rape. Document Prepared for the Air Force Sexual Assault Response Coordinator Training Program, 2005. Verkossa: www.nationalguard.mil/Portals/31/Documents/J1/SAPR/SARCVATraining/The_Phenomenology_of_Rape.pdf
- Levine, P. A., *Waking the Tiger*. North Atlantic Press, Berkeley 1997.
- Lloyd, Chantelle S., Lanius, Ruth A., Brown, Matthew F., Neufeld, Richard J., Frewen, Paul A., & McKinnon, Margaret C., Assessing Post-Traumatic Tonic Immobility Responses. The Scale for Tonic Immobility Occurring Post-Trauma. *Chronic Stress*. Vol. 3, 2019.
- Marx, B. P., Forsyth, J. P., Gallup, G. G., & Fuse, T., Tonic Immobility as an Evolved Predator Defense. Implications for Sexual Assault Survivors. *Clinical Psychology: Science and Practice*. Vol. 15, No. 1, 2008, 74–90.
- Merleau-Ponty, Maurice, *Phenomenology of Perception* (Phénoménologie de la perception, 1945). Käänt. Colin Smith. Routledge, London 2005.
- Mezey, G. C. & Taylor, P. J., Psychological Reactions of Women Who Have Been Raped. A Descriptive and Comparative Study. *British Journal of Psychiatry*. Vol. 152, No. 1, 1988, 330–339.
- Moor, Avigail, Ben-Meir, Enay, Golan-Shapira, Dikla & Farchi, Moshe, Rape. A Trauma of Paralyzing Dehumanization. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*. Vol. 22, No. 10, 2013, 1051–1069.
- Möller, Anna, Söndergaard, Hans Peter & Helstöm, Lotti, Tonic Immobility During Sexual Assault. A Common Reaction Predicting Post-Traumatic Stress Disorder and Severe Depression. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*. Vol. 96, No. 12, 2017, 932–938.
- Ogden, P. & Minton, K., Sensorimotor Approach to Processing Traumatic Memory. Teoksessa *Brief treatments for the traumatized*. Toim. C. R. Figley. Greenwood Press, Westport 2002, 125–147.
- Paljastettu Intiimi. Sukupuolistuneen väkivallan dynamiikkaa*. Toim. Sari Näre & Suvi Ronkainen, Lapin yliopistokustannus, Rovaniemi 2008.
- Parviainen, Jaana, *Meduusan liike. Mobiiliajan tiedonmuodostuksen filosofiaa*. Gaudeamus, Helsinki 2006.
- Parviainen, Jaana, Kehomuisti. Traumape-räisistä stressihäiriöistä kollektiivisiin traumoihin. Teoksessa *Muisti*. Toim. Jani Hakkarainen, Mirja Hartimo & Jaana Virta. Tampere University Press, Tampere 2014, 179–189.
- Ratcliffe, Matthew, The Phenomenology of Existential Feeling. Teoksessa *Feelings of Being Alive / Gefühle des Lebendigeins*. Toim. Joerg Fingerhut & Sabine Marienberg. De Gruyter, Berlin 2012, 23–54.
- Ratcliffe, Matthew, Ruddell, Mark & Smith, Benedict, What is a "Sense of Foreshortened Future"? A Phenomenological Study of Trauma, Trust, and Time. *Frontiers in Psychology*. Vol. 5, No. 1026, 2014, 1–11.
- Reichenheim, Michael, Souza, Wander-son, Freire Coutinho, Evandro Silva, Figueira, Ivan, Quintana, Maria Inês, de Mello, Marcelo Feijó, Bressan, Rodrigo Affonseca, de Jesus Mari, Jair & Andreoli, Sergio Baxter, Structural Validity of the Tonic Immobility Scale in a Population Exposed to Trauma. Evidence from Two Large Brazilian Samples. *PLoS ONE*. Vol. 9, No. 4, 2014, 1–7.
- Rethinking Feminist Phenomenology*. Toim. Sarah Cohen Sabor & Christina Landry. Rowman & Littlefield, London 2018.
- Stolorow, Robert D., The Contextuality and Existentiality of Emotional Trauma. *Psychoanalytic Dialogues. The International Journal of Relational Perspectives*. Vol. 18, No. 1, 2008, 113–123.
- Taipale, Joonas, *Phenomenology and Embodiment. Husserl and the Constitution of Subjectivity*. Northwestern University Press, Evanston 2014.
- Taipale, Joonas, Toisten kokeminen ja mielen-tilojen melodisuus. *niin & näin* 4/2016, 59–68.
- Tirkkonen, Sanna, Mitä filosofi tekee psykiatrisella klinikalla, Thomas Fuchs? *niin & näin* 4/2019, 31–33.
- Ullman, S. E., Attributions, World Assump-tions, and Recovery from Sexual Assault. *Journal of Child Sexual Abuse*. Vol. 6, No. 1, 1997, 1–19.
- Young, Iris Marion, Throwing Like a Girl. A Phenomenology of Feminine Body Comportment Motility and Spatiality. *Human Studies*. Vol. 3, No. 1. 1980, 137–156.
- Weiss, Gail, The Perils and Pleasures of the "I Can" Body. *Symposium*. Vol. 21, No. 2, 2017, 63–80.
- Weiss, Gail, Dolezal, Luna & Hyland, Sheena, Interview with Professor Gail Weiss. *Perspectives. International Post-graduate Journal of Philosophy*. Vol. 1, No. 1, 2008, 3–8.
- Whisnant, Rebecca, Feminist Perspectives on Rape. The Stanford Encyclopedia of Philosophy, 2017. Verkossa: plato.stanford.edu/archives/fall2017/entries/feminism-rape/
- Kansalaisaloite *Raiskauksen määritelmä suostumusperustaiseksi – Suostumus 2018*. Verkossa: www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/3209