

USKO JA PSYKOTERAPIA

Mitä psykoterapia on?

Hengellistä opettajaa pyydettiin kerran luonnehtimaan nykypäivän ihmistä. Opettaja vastasi epäroimattä: ihmiset tietävät yhä enemmän koneista, laitteista ja ohjelmista, mutta yhä vähemmän itsestään. Opettaja jatkoi: kaikista universumin miljoonista ihmeistä ihminen on ihmeellisin.

Psykoterapia ei ole nykyajan uusi keksintö tai hoitomuoto. Viitteitä psykoterapeuttiseen toimintaan ja ajattelutapaan on löydettävissä Raamatusta. Evankeliumit kuvailevat selkeästi, että Jeesus itse oli taitava terapeutti. Hän tiesi mitä ihmisessä on, hän oivalsi mitä ihmiset ajattelivat.

”Tahdotko tulla terveeksi”, kysyi Jeesus mieheltä Betesdan lammikolla. Ensikuulemalta kysymys kuulostaa sopimattomalta tai epäkohteliaalta, mutta Jeesus tiesi, että kysymys on ratkaisevan tärkeä terapiassa ja kaikessa avun vastaanottamisessa. Jeesus tiesi, että useimmat ihmiset tarvitsevat suuren haasteen; useimmiten kriisin, pyrkiessään muutokseen. Kriisi voi olla läheisen sairastuminen, kuolema, avioero, työttömyys tai muu vakava elämäntilanne, mutta usein kriisi johtaa muutokseen. Jeesus kutsui ihmisiä muuttumaan mielen muutosprosessin kautta. Hän asetti vaatimuksia ihmisen omalle tahdolle muuttua.

Psykoterapiassa ajatellaan, että on välttämätöntä murtaa vastarinta ja puolustautuminen. Potilaan on lopetettava toisten ihmisten tai olosuhteiden syytely ja otettava itse vastuu elämästään ja elämänsä suunnasta. Vaatii paljon rohkeutta kohdata oma itsensä. Usein on helpompaa etsiä vaikeaan tilanteeseen syytä itsensä ulkopuolelta. Muutos tapahtuu vastuun ottamisen kautta hitaasti kasvaen ja hitaasti uudistuen sisäisesti.

Jeesus sanoi naiselle: mene äläkä enää syntiä tee! Se tarkoittaa: muuta elämäsi suunta ja lopeta tuhoon johtava käyttäytyminen, älä jatka enää samaa vanhaa elämäntyyliä!

Psykoterapia on psyykkisten kriisien tai häiriöiden legitimoitu hoitomuoto, jossa tarkoituksena on edistää potilaan terveyttä, kypsymistä ja oivaltamista sekä antaa tukea ja kannustusta. Psykoterapia on hoitomuoto, joka pyrkii poistamaan kärsimystä paneutumalla sen syihin. Se on aina ammatillista toimintaa, joka edellyttää koulutusta. Se on myös uskonnollisesti ja ideologisesti neutraalia. Tarkoituksena on myös auttaa potilasta kohtaamaan elämänsä totuudet ja luopumaan erilaisista elämänvalheista. Terapiassa luodaan ilmapiiri, jossa potilas voi vapaasti muistella ja tutkia elämänkaarensa tapahtumakulkuja. Psykoterapia valitaan aina tietoisesti. Se aloitetaan ja lopetetaan potilaan ja psykoterapeutin välisen sopimuksen mukaan.

Ihmiset hakeutuvat psykoterapiaan monista eri syistä. Viime vuoden aikana läheteiden määrä on nopeasti lisääntynyt. Psykoterapiaan hakeutuva ihminen on kuin jäävuori. Hän on tietoinen joistakin ongelmistaan, jotka haittaavat tai tekevät elämän vaikeaksi. Mutta siinä ei ole vielä kaikki. Lisää syytä ja syy-yhteyksiä, torjuttuja tunteita ja pelkoja paljastuu lisää pinnan alta. Erityisesti nuoret kärsivät masennuksesta, ahdistuksesta, syömisongelmista, identiteettiin liittyvistä ongelmista ja monista muista oireista. Ahdistus on kuitenkin psykoterapian palvelija, joka vie prosessia eteenpäin. Hyvä asia on, että todella monet saavat apua ja pääsevät suotuisasti eteenpäin elämässään.

Tutkimuksessa on viimeisten vuosikymmenien aikana kiinnitetty paljon huomiota lapsen varhaisimpiin suhteisiin häntä ympäröiviin hoitajiin ja läheisiin ihmisiin. Varhaiset ihmissuhteet luovat pohjan elämän edellytyksille.

Psykoterapian tehtävänä on myötävaikuttaa siihen, että potilaasta tulisi eheämpi ja integroituneempi, että hän rohkenisi tutustua historiaansa ja tiedostaisi hyväksyisi tapahtuneet tosiasiat. Näin hän alkaa vähitellen tiedostaa kuka hän ja miten, millaisissa olosuhteissa kasvu on tapahtunut. Näin hänestä tulee todempi itselleen ja hän pääsee kosketuksiin todellisen, syvemmän olemuksensa kanssa.

Mikä ja millainen tämä todellinen itse tai todellinen persoona sitten on? Pieni lapsi on kuin siemen, jossa koko elämän edellytys, tarkoitus ja päämäärä ovat jo olemassa. Käsite ”todellinen itse tai todellinen olemus” viittaa lapsen erityiseen ja persoonalliseen olemassaoloon. Se tarkoittaa hänen mahdollisuuksiaan, hänen lahjakkuuttaan samoin kuin hänen rajoituksiaan. Siihen kuuluu myös lapsen geneettiset ominaisuudet, sekä hänen kokemuksensa syntymisestä ja sen jälkeisestä huolenpidosta. Jokaisella lapsella on ainutlaatuinen tapansa olla olemassa ja osallistua maailman prosessiin. Tällä lapsen todellisella olemuksella on juurensa kaikkein varhaisimmissa ruumiintuntemuksissa, hänen saadessaan hoitoa ja huolenpitoa äidiltään.

Äidin ja pienokaisen katsellessa toistensa kasvoja lapsen kokemus olemassaolosta vahvistuu ja selkiytyy. Äidin kasvoissa lapsi näkee heijastuman itsestään. Äiti välittää lapselle tuntemuksen siitä kuka hän on ja miten maailma kohtaa hänet. Lapselle voi syntyä kokemus, että elämä on hyvää ja turvallista ja että hänestä pidetään huolta. Mutta toisaalta jo tässä varhaisessa vuorovaikutuksessa ja kohtaamisessa voi olla kasvualusta tuleville vaikeuksille ja ongelmille. Joskus äidin oma ahdistus ja pelko voi olla niin suuri ja vallitseva, ettei hän kykene ottamaan vastaan lapsen tarpeita ja tunteita. Jos äiti ei kykene riittävästi vastaamaan lapsen tarpeisiin, alkaa lapsi sopeutua äidin tunnemaailmaan ja hän alkaa miellyttää ja myötäillä äidin tunteita. Aikuiseksi kasvetuaan hän on taitava seuraamaan toisten reaktioita, mielipiteitä ja toiveita, koska nämä ovat jääneet hänelle itselle tuntemattomiksi. Varhain lapsi oppii, että rakkaus on ehdollista siinä määrin kuin hän kykenee miellyttämään ja tukemaan hoitajiaan. Tämän seurauksena voi alkaa kehitys, jossa myöhemmin elämässä läheiset ihmissuhteet ja parisuhteet ovat vaarassa päättyä onnettomasti ja ennenaikaisesti.

Psykoterapia on emotionaalinen kasvuprosessi. Vähitellen potilas ymmärtää miksi hän on vuosien myötä tullut vieraaksi itselleen, tai miksi hän on joutunut rakentamaan tunne-elämän suojamuureja ympärilleen. Ne ovat syntyneet jo silloin kun lapsi on nähnyt tai kokenut asioita tai tapahtumia, jotka ovat ylittäneet hänen kehitysvaiheeseensa kuuluvan kyvyn ymmärtää. Psykoterapia voi silloin parhaassa tapauksessa tarjota mahdollisuuden jatkaa psyykkistä kasvua turvallisessa ympäristössä. Psykoterapia pohjautuu kokemukseen, että useimmat ihmiset voivat jatkaa kesken jääneitä kasvuprosessejaan ja psykoterapia pyrkii luomaan edellytykset tällaiselle prosessille.

Mitä psykoterapiassa tehdään? Psykoterapiassa ”tehdään” puhumista ja tunteiden kuuntelemista. Puhuminen on lähtökohtaisesti terapian lääke. Monet ihmiset eivät ole oppineet puhumaan tai tunnistamaan tunteitaan, koska heitä ei ole kohdattu ja kuunneltu heidän kasvuvuosinaan.

Hengellisyys

Viimeisten vuosikymmenten aikana luostarimatkat, pyhiinvaellusmatkat ja retriittitoiminta ovat lisääntynyt sekä Suomessa että koko läntisessä Euroopassa. Usein vetäydytään hiljaisuuteen yksin tai pienessä ryhmässä toisten kanssa. Hiljaisuudessa viipyminen auttaa selkiyttämään ja löytämään perusarvot, joiden varassa voi elää koska niistä tulee vähitellen elämän kantava voima. Elämän perusarvojen löytyminen voi olla uskonnollinen kokemus. Pysähtyminen hiljaisuuden äärelle herättää usein ahdistusta. Ahdistus syntyy, kun ihminen rohkenee kuunnella omaa sisintään. Oman sisäisen äänensä kuunteleminen on kuitenkin välttämätöntä.

Mitä uskonnollisella kokemuksella tarkoitetaan? Mitkä sisäiset ja ulkonaiset tunnusmerkit ovat sille tunnusomaisia? Käsitteellä ”uskonnollinen kokemus” on hengellisessä ja teologisessa kirjallisuudessa eri merkityksiä. Sillä voidaan tarkoittaa ihmisen sisäistä kokemusta Jumalan läsnäolosta. Tämän kokemuksen erilaisia kuvauksia on virsikirjoissa ja kirkon liturgisissa rukouksissa. Aito uskonnollinen kokemus johtaa konkreettiseen lähimmäisenrakkauteen. Jumalan kohtaamisesta osallinen ihminen ei voi olla välinpitämätön yhteisönsä elämästä tai ihmisten välisistä sosiaalisista suhteista. Uskonnollinen kokemus on aina rakkauden peruskokemus, joka aktivoi ihmisen tietoisuutta, tukee ja ohjaa kehitystä kohti täysipainoista ja kypsää inhimillisyyttä. Rakkaus ei ole sentimentaalinen tunne eikä subjektiivinen elämys, vaan toisen ihmisen ja Jumalan olemassaolon aktiivista ja tietoista tunnustamista ja tahtomista.

Retriitit, luostarimatkat ja pyhiinvaellusmatkat luovat turvallisen ympäristön ihmiselle hänen etsiessään vastauksia olemassaolon keskeisiin kysymyksiin; kuka olen, mistä tulen ja mihin suuntaan olen menossa. Monet voivat päästä asioissa eteenpäin saadessaan luotettavaa hengellistä ohjausta.

Hengellisen ohjausperinteen juuret ulottuvat vuoteen 270 Egyptin erämaahan, jolloin nuori Antonius alkoi etsiä vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Lopulta hän asettui asumaan erämaan luolaan ja eli erakkona 20 vuotta, vuoteen 305 saakka. Pian oli selvää, että erämaa oli koulu, josta Antonius palasi ajatukset täynnä selkeyttä ja kirkkautta. Hänen sanansa ja tekonsa pitivät yhtä ja hän vakuutti kuulijat olemuksellaan. Hänen esimerkillään oli vetovoimaa, ja monet seurasivat hänen jälkiään erämaahan pitemmäksi tai lyhyemmäksi ajaksi. Erämaa koulutti opettajia, jotka ohjasivat oppilaitaan rukouksen taidossa. Rukous muuttaa ihmistä. He opettivat oppilaitaan tuntemaan sanattoman hiljaisuuden, jossa ihminen kohtaa Jumalan.

On monta tapaa lähestyä omaa sisintään. Hengelliset ohjaajat kehottavat: iltaisin tulisi muistella kuluneen päivän tapahtumia. Tulisi olla tarkkaavainen, etteivät kohtaamiset, hetket ja päivät vain huomaamattomasti menisi ohitseni. Missä ja miten sain tänään vastaanottaa rakkautta, lämpöä ja ystävällisyyttä? Olenko itse päivän aikana osoittanut rakkautta ja huolenpitoa? Hengelliset ohjaajat korostavat, että Jumala on löydettävissä elämämme tosiasioista- ja jokaisen päivän tapahtumista.

Ortodoksinen terapia

Ortodoksisessa perinteessä ajatellaan, että psykologia on uusi tieteenala, syntynyt 1800 luvun lopulla, joka ei nouse kreikkalaisesta patristisesta perinteestä. Ortodoksisessa perinteessä on kuitenkin havaittavissa lisääntyvää kiinnostusta hengellisen elämän, psyykkisen terveyden ja psykoterapian väliseen yhteyteen. Toisin kuin sekulaarissa psykoterapiassa, patristisessa perinteessä ajatellaan, että tunne-elämän ja tunneristiriitojen selvittäminen (puhdistaminen) on tienä ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen. Ortodoksinen hengellinen elämäntapa tukee havaintoa, että hengellisen ja psyykkisen elämäntilanteen välillä on kiinteä suhde. Perinteessä korostetaan katumuksen, parannuksen ja uskon elämään osallistumisen merkitystä sielunhoidossa tai terapiassa, sillä hengellinen elämä voidaan käsittää myös terapiaksi.

Itäisen ortodoksisen perinteen mukaan ihmisen ruumiin, sielun ja hengen välillä on yhteys, jossa kaikki vaikuttavat toisiinsa. Terapian tarkoituksena ja käytäntönä on näiden kolmen alueen hoito, koko persoonan eheytyminen pitkällä aikavälillä. Antiikin kreikkalaisen käsityksen (Pythagoras) käsityksen mukaan ihmisen sairauden juuret olisivat ihmisen ruumiin ja sielun välisessä epätasapainossa. Myös Platon ajatteli, että epäjärjestys tai pahoinvointi aiheutuu vääränlaisesta kasvatuksesta tai väärästä elämäntavasta.

Keskeistä ortodoksisessa sekä yleisesti kristillisessä ajattelussa on ajatus, että ihmiskunta ja ihminen elää langenneessa tilassa. Jumalan kuva ihmisessä on hämärtyneenä tai summentunut ja siksi ihminen

nyt elää elämää, joka on ristiriidassa Jumalan, lähimmäisen ja luonnon kanssa. Ihminen toiminnallaan on tahrannut tai liannut Jumalan kuvan itsessään. Siksi koko elämän perusolemus on vääristynyt.

Mitä ortodoksinen psykoterapia oikein on? On keskeistä, että ortodoksisessa psykoterapiassa hesykasmi, eli hiljaisuuden harjoittaminen ja psyykinen tervehtyminen kuuluvat erottamattomasti yhteen. Hesykasmi tulee kreikan kielen sanasta, joka tarkoittaa hiljaisuutta Jumalan läsnäolossa. Perinteessä korostetaan, että hengellinen tieto tai viisaus ei tule maallisen tiedon kautta, vaan valon, joka nousee puhdistetusta mielestä. Hiljaisuutta harjoitetaan esim. lausumalla Jeesuksen rukousta hengityksen rytmiin liitettynä. Näin vähitellen saavutetaan sydämen rukous, joka johtaa ruumiin ja sielun harmoniaan. Ortodoksinen terapian tärkein päämäärä ei ole psykologisten sairauksien ja ongelmien hoitaminen. Sen tarkoitus on ensisijaisesti hengellinen.

Ortodoksinen terapia pohjautuu vanhaan kokemukseen perustuvaan viisauteen, joka nousee vanhan jakamattoman kirkon perinteestä, joissa luostarit ovat olleet hengellisen- ja kulttuurielämän keskuksia. Niiden perinteissä on aina opetettu, että Jumalan ja ihmisen sisäisen elämän tuntemiseen on olemassa luotettavia teitä. Tämä tie kulkee kristillisen elämäntavan, liturgiaan osallistumisen, ihmisten yhteyden ja erityisesti toiseen ihmiseen kohdistuvat huolenpidon, arvostuksen ja rakkauden kautta. Jumalaa ei voi oppia tuntemaan loogisen päättelykyvyn tai ajattelun avulla

Sekulaariin psykoterapiaan verrattuna ortodoksinen terapia eroavat hoitotekniikassa- ja käytännössä. Kaikista eroista huolimatta on mahdollista, että myös hesykasmi, hiljainen rukous ja mietiskely voivat saada aikaa psyykkistä hyvinvointia ja paranemista. Kuten on hyvin tiedossa lääkkeet ja psykoterapian psyykkiset prosessit vaikuttavat aivoihin, samoin myös hengellinen huolenpito ja mielen puhdistaminen vaikuttavat mielen toimintaan ja käyttäytymiseen.

Usein psykoterapiaprosessin aikana moni ihminen miettii: kuka olen, mistä tulen ja mihin olen menossa? Mikä on tehtäväni täällä maailmassa? Psykoterapia ja kristilliseen spiritualiteettiin pohjautuva ortodoksinen perinne vastaavat kysymyksiin eri tavoilla. Psykologia ohjaa etsimään vastauksia perheen, tai suvun menneisyydestä, traditioista ja ihmissuhteista sekä kasvuvuosien haasteista. Ortodoksinen perinne vastaa: ihminen, sinä olet Jumalan kuva, tulet Jumalan luota ja olet matkalla takaisin kotiin Jumalan luo.