

Hengellisyys – mahdollisuus vai taakka ihmisyydessä?

Sisällys

1	Alkusanat	2
2	Johdanto	3
3	Hengellisyys – mahdollisuus vai taakka?	4
3.1	Mitä hengellisyys on?.....	4
3.2	Terve hengellisyys	6
3.3	Hengellisyys taakkana	8
4	Kiintymyssuhteet	14
4.1	Kiintymyssuhteen merkitys elämänkaaren aikana	14
4.2	Kiintymyssuhteen synty	16
4.3	Turvallinen kiintymyssuhde.....	18
4.4	Turvaton kiintymyssuhde.....	20
4.5	Ristiriitainen kiintymyssuhde	22
4.6	Jäsentymätön kiintymyssuhde	23
4.7	Kiintymyssuhteiden vaikutus aikuisuudessa.....	23
4.8	Turvattomat kiintymyssuhteet.....	25
4.9	Kiintymyssuhteet hengellisyydessä.....	31
5	Häpeä.....	32
5.1	Mitä on häpeä?	32
5.2	Häpeä vai syyllisyys	35
5.3	Miten häpeä syntyy?.....	36
5.4	Terve häpeä	38
5.5	Kahlitseva häpeä	39
5.6	Häpeän vaikutus hengellisyyteen.....	41
6	Hengellisyys ja ihminen tavattavissa -mentor	44
6.1	Mikä on ihminen?	44
6.2	Mentoroinnin ja sielunhoidon suhde.....	45
6.3	Ennakkokäsitykset hengellisyydestä	48
6.4	Mitä näen ja kuulen asiakkaan tarpeista?	50
6.5	Miten tuen asiakkaan hengellisyyttä?.....	53
7	Yhteenveto.....	55
7.1	Onko hengellisyys mahdollisuus?.....	55
7.2	Onko hengellisyys taakka ihmisyydessä?	56

7.3	Hengelliset yhteisöt	56
8	Lopuksi	57
	Lähdeaineisto	59

1 Alkusanat

Istuin kotona loppuun palaneena miettien, miten ihmeessä päädyin taas tähän tilaan. Muistelin ensimmäistä loppuun palamistani ja yritin ymmärtää itseäni. Mikä minua ajoi tällaiseen murhaavaan vauhtiin? Miksi pyrin riittämään ja olemaan kaikille kaikkea? Miksi hylkäsin puolisoni monet varoitukset ja pyynnöt hiljentää vauhtia? Minusta tuntui, että koko maailma lepää minun harteillani ja on syytä jatkaa sen kannattelua, jos haluan maailman pyörivän tällä telluksella.

Olin hiljan sanoutunut irti yrityksen palveluksesta, jolle olimme myyneet keskisuuren yrityksemme. Jäin tuoloin samaan tehtävään, jossa olin toiminut, kun yritys oli meidän omistamamme. Uskoin silloin naivistisesti, että vieraille töissä ollessani en enää ottaisi huolta ”taloudellisesta” puolesta. Toisin kävi. Luulen, että minusta tuli vieläkin suuremman taakan kantaja. Olin vastuussa toiselle tekemisestä ja tekemättömyydestä. Itse asiassa tekemättömyys ei ollut vaihtoehto, koska silloin pettäisin toisen enkä olisi minkään arvoinen.

Puuduttavan rutiininomaisen sairaalatyön tylsistyttämänä olin aiemmin lähtenyt toteuttamaan omaa haavetani. Halusin kehittää yksilöllisempiä ja kokonaisvaltaisempia mielenterveyskuntoutujien avohoitopalveluja. Tämä johti isoon menestymiseen. Ehkä sosiaalinen tilaus yhteiskunnassa ja uskalias kokonaisvaltainen ajattelu vaikuttivat siihen, että yrityksemme kasvoi suuriin mittoihin. Kokemattomina yrittäjinä emme kuitenkaan osanneet kasvattaa hallintoa siinä suhteessa kuin olisi pitänyt. Tämä johti loppuunpalamiseeni.

Voimavarani jälleen puhki kuluttaneena mietin, mitä alkaisin tehdä? Syvällä itsessäni tiesin, etten kykenisi enää tekemään sairaalatyötä, enkä edes halunnut. Halusin jotain muuta elämältäni. Miniän vinkillä ohjauduin Ihminen tavattavissa -koulutukseen. Lähdin sinne hakemaan työkaluja ihmisen auttamiseen. Minä – vuosikymmenet mielenterveystyötä tehneenä erilaisilla osastoilla, avohoidossa ja hoivapalvelujen yhtenä kehittäjänä. Vuosikymmenet tunnustavana kristittyinä, yli kolmekymmentä vuotta puolisona, kolmen aikuisen lapsen isänä ja silloin kahden lapsenlapsen isoisänä. Minä – en oman itseni takia mitään tarvitse, otan vain työkalut ja lähdän töihin!

Toisin kävi. Jaksoin reilun vuoden näytellä kaiken osaavaa. Mutta sitten prosessi otti oman kliimaksihetkensä. Esikoislapsenlapseni kuoli. Tähän päättyivät Einon b-luokan näytelmät. Piti ollakin totta! Tapahtui se, mihin koulutus oli koko ajan vääjäämättömästi ohjannut. Tämän Senni-enkeli sitten auttoi tapahtumaan. Minusta alkoi purkautua erilaisten itse rakentamieni roolien ja kulissien vyyhti. Tuli tilaa synnyttää jotain aitoa. Opiskeluryhmä ei vaatinut vaan hyväksyi minut puutteineni varauksetta heimonsa täysvaltaisena jäsenenä.

Tuolloin minulle tuli ensimmäisen kerran kokemus, että minut hyväksytään, ilman mitään rooleja. Tunsin ensimmäistä kertaa olevani oikeasti yksi tämän heimon jäsenistä. Edes hengellisessä yhteisössä, joka on minulle erittäin rakas ja tärkeä, en koskaan tuntenut tätä samaa tunnetta. Nyt ymmärrän miksi. Uskalsin ensimmäistä kertaa luottaa, että minut hyväksytään ilman naamareita.

2 Johdanto

Käsittelen uskonnollisen hengellisyyden muotoutumista ihmisen elämään. Pyrin tuomaan esiin näkökulmaa, kuinka varhaislapsuuden kokemukset kiintymyssuhteiden rakentumisessa tai niiden puutteissa voivat vaikuttaa ihmisen hengellisen Jumala-suhteen luonteeseen ja laatuun.

Pyrin tuomaan esiin ihmisen omat sisäiset prosessit, joiden alku saattaa nousta lapsuudessa koetuista tunteista. Nämä ovat synnyttäneet puolustusmekanismit, jotka ovat siirtyneet ihmisen myöhempiin selviytymisstrategioihin. Hengellisessä kentässä ne saattavat johtaa siihen, että ihminen muuttuu ahtaaksi uskonnolliseksi suorittajaksi. Ihminen voi suorittaa uskonnollisia rituaaleja, jotta hän voisi luottaa kelpaavansa Jumalalle. Henkilö ei tunnista Jumalan ihmeellistä, suurta rakkautta ja armoa, jota hän tarjoaa kaikille ihon väriin, kulttuuriin, asemaan, oppineisuuteen, terveyteen tai sairauteen katsomatta.

Pyrin valottamaan näkökohtia, jotka saattavat johtaa yksilön terveeseen, voimaannuttavaan ja rikkaaseen elämään. Ihminen kelpaa sellaisenaan puutteineen ja vajavuuksineen täysivaltaisesti Jumalan armon omistajaksi.

En ensisijaisesti pyri osoittamaan hengellisesti sairaan yhteisön osuutta ihmisen ohjautumisessa ankaraksi uskonnollisuuden harjoittajaksi. Sivuan kuitenkin aihetta näkökulmasta, kuinka se vastaa yksilön tarvetta tulla nähdyksi ja rakastetuksi. Tässä yhteisön luomat kirjoittamattomat säännöt ohjaavat yksilön ajattelua ja käytöstä niin, että edellä luetut syvimmit tarpeemme tulevat täytetyksi.

Yritän avata näkökulmaa siihen, kuinka terveinkin hengellisen yhteisön antamasta tuesta huolimatta ihminen alkaa ohjautua yksilöksi, joka ei suvaitse toisella tavalla uskovia tai ajattelevia ihmisiä. Käytän tässä sanaa lainalainen. Tällä termillä tarkoitan, että henkilö on itse asettanut erilaisista rituaaleista ja suoritteista mitan, jolla hän todistaa itselleen, Jumalalle ja muille olevansa rakastettava ja kelpollinen.

Sanalla uskonnollisuus tarkoitan rituaalista suorittamista, tilannetta, jossa ihminen ei itse luonnostaan haluaisi elää. Oman sisäisen sekä ulkoisenkin hyväksynnän saamiseksi hän haluaa alistua elämään toisten määrittelemässä tilassa. Uskon terveeseen hengelliseen Jumala-suhteeseen. Siksi hengellisyys merkitsee minulle aina vastavuoroista suhdetta ja yhteyttä Jumalaan.

Käsittelen aihetta ainoastaan kristinuskon kautta, koska se on henkilökohtaista kokemusmaailmaani. Muut uskonnolliset ideologiat (islamilaisuus, buddhalaisuus jne.) jätän pois, koska en tunne näitä oppeja.

Tuon työssäni esiin omia kokemuksiani lapsuudessa rakentamistani miellyttäjä- ja ylisuorittajamekanismeista. Nämä siirtyivät aluksi terveeseen hengelliseen Jumala-suhteeseen, mutta muuttivat minut pikkuhiljaa tiukaksi, ahtaaksi uskonnolliseksi suorittajaksi. Omat kommenttini ja kokemukseni pyrin erottamaan kursivoinnilla ellen muuten sitä mainitse.

Hengellisyys ja Ihminen tavattavissa -mentoriosion suorissa lainauksissa käytetyn terapiasanan rinnastan koskemaan myös mentortyöskentelyä. Mentorointikoulutus pitää opetusmateriaalinaan samoja oppikokonaisuuksia kuin muutkin terapiaopinnot. Lähestymistavoissa ja asiakkaan hoitamisen painopisteissä saattaa olla vivahde-eroja.

3 Hengellisyys – mahdollisuus vai taakka?

3.1 Mitä hengellisyys on?

Kiinnostuin kysymyksestä ja mietin, miten se yleisesti ymmärretään. Laitoin nettiin hakusanan ja sieltä poimin joitain määritelmiä kyseisestä aiheesta.

”Henkisyys, hengellisyys ja uskonnollisuus liittyvät kiinteästi toisiinsa. Hengellisyys tarkoittaa kiinnostusta elämän perimmäisistä arvoista, elämän tarkoituksesta ja oman olemassaolon merkityksestä. Hengellisyys on osa henkisyttä, jolla tarkoitetaan sisäistä kiinnostusta jumaluudesta tai korkeammasta voimasta.” (terveysnetti.turkuamk.fi 08.09.2015)

”Hengellisyys voi viitata äärimmäiseen tai materiattomaan todellisuuteen; A) Sisäiseen polkuun, joka mahdollistaa yksilön sisäisen voiman löytämisen tai syvimpien arvojen ja merkityksen, joiden mukaan ihmiset elävät. B) Hengelliset riitit sisältävät usein rukoilua ja mietiskelyä joiden tarkoitus on kehittää yksilön sisäistä elämää;

Tällaiset harjoitukset usein johtavat kokemukseen yhteydestä suuremman todellisuuden kanssa tuottaen kokonaisvaltaisemman minän; toisten ihmisten tai yhteisön kanssa; luonnon tai kosmoksen; tai jumalallisen ulottuvuuden kanssa. C) Hengellisyys on usein koettu inspiraation lähteenä tai suunnan antajana elämässä. D) Se voi käsittää uskon materiattomien todellisuuksien kanssa, tai kokemuksia läsnäolosta, tai luonnon transienttisuudesta luonteesta. Usein siihen liittyy ihmisen suhtautuminen yliluonnollisuuteen ja siten uskonnolliseen ajatteluun ja oppeihin. Hengellisyyden paino on henkilökohtaisessa kokemuksessa. Hengellisyys on osa ihmisen maailmankatsomuksellisuutta.” (wikipedia.org/wiki/Hengellisyys 08.09.2015)

Ihmisellä on perustarve löytää yhteys itseään suurempaan. Se on ikään kuin sisäänkirjoitettu geeneihin. Sen voi helposti ymmärtää, kun katsoo ihmisen historiaa. Sieltä tulee vastaan muodossa jos toisessa ihmisen tarve saada palvelua itseään suurempaa. Menemmepä minnepäin tahansa maailmaa tai historiaa, löydämme ihmisiä ja yhteisöjä, joiden kulttuurissa näkyy halu olla yhteydessä itseään suurempaan. Ihmisillä on kautta aikojen ollut tarve omaan jumalaansa, jolla on luotu omat palvelutavat ja -muodot. Tällä he ovat tyydyttäneet syvää jumalakaipuutaan.

Meillä länsimaissa kristillinen Jumala-käsitys on lähtöisin juutalaisuudesta. Sitä ennen Suomen alueilla palvottiin luonnonuskontoja. Tämä puhuu sen puolesta, että ihmisellä on kaipaus yhteyteen jonkin itseään suuremman kanssa.

Kun puhun hengellisyydestä, tarkoitan sillä sitä, että ihminen on omasta vapaasta tahdostaan tehnyt päätöksen lähteä seuraamaan Jeesusta. Hän haluaa toteuttaa kristillisiä arvoja elämässään.

Kohdallani tämä oli prosessi, johon liittyi dramatiikkaa, joka johti miettimään itseäni ja tuonpuoleista elämää. Merkillepantavaa oli, että en elämässäni ollut koskaan käynyt hengellisissä tilaisuuksissa eikä minulle oltu koskaan ”Jeesusteltu”. Tämä tarve syttyi minussa kuitenkin ja johti etsimiseen ja löytämiseen. Koko prosessi tapahtui täysin minun sisälläni.

Puhuttaessa tunnustavista kristityistä tai ihmisistä, joiden ammattinimike kertoo heidän kantavan kristillistä vakaumusta, heillä oletetaan olevan tietynlainen käyttäytymisnormisto. Tämä liitetään ihmisen elämään ja käyttäytymiseen.

Oletuksena on, että sellainen henkilö on kuin uusi keraaminen paistinpannu. Häneen ei tartu mitään eikä häneen tule naarmuakaan.

Aina silloin tällöin median lööppeihin nousee henkilöitä, jotka osoittautuivatkin perin inhimillisiksi ihmisiksi. Hyvä niin, koska hengellisyys ei ole tae siitä, että ihminen kykenisi elämään virheettömästi.

Hengellisyys voi olla tie alustalle, joka kantaa nimeä rakkaus. Rakkauden ominaisuutta kuvataan Raamatussa mm. seuraavasti; pitkämielinen, lempeä, ei kadehdi, ei kerskaa, ei pöyhkeile, ei käyttäydy sopimattomasti, ei katkeroidu, ei ole oman edun tavoittelija, ei pidä mielessään pahaa, ei iloitse vääryydestä vaan totuudesta. Kaiken se peittää, uskoo, toivoo ja kärsii. Rakkaus ei koskaan häviä! Niin pysyvät nyt usko, toivo ja rakkaus nämä kolme; Mutta suurin niistä on rakkaus! (Raamattu 1Kor.13:4-13)

3.2 Terve hengellisyys

Terve hengellisyys voidaan määritellä niin, että se auttaa ihmistä kasvamaan omana itsenään yksilönä ja Jumalan kuvana sellaiseksi, että hän saa olla hyväksytty kaikkine tunteineen. Hänen ei tarvitse kokea häpeää eikä syyllisyyttä vajuudestaan. Hän elää kristillisyydessään omasta vapaasta tahdostaan.

Terveen hengellisyyden yksi näkyvä piirre on, että ihminen kykenee elämään hetkessä elämästä nauttien. Ihmisen hetkessä elämiseen sisältyy tunteiden koko kirjo. Hänellä on lupa tuntea ja näyttää niitä. Terve hengellisyys ei siis syrjäytä inhimillistä ihmisyyttä. Saatamme kokea hyvinkin alamittaisuutta ja huonoutta, vaikka olemmekin tunnustavia kristittyjä. Terve hengellisyys rohkaisee ihmistä arvostamaan ja rakastamaan itseään ”niinkuin Jumala rakasti maailmaa”. Ben Malinen onkin sanonut hengellisyydestä seuraavasti; ”Uskossa ja hengellisyydessä on monia ihmisiä auttavia elementtejä. Esimerkiksi kristinuskon keskeinen sisältö on sanoa riittävydestä, armosta ja anteeksiannosta”. (Ekh s.173 Ben Malinen 2010)

Terveessä hengellisyydessä ihminen ymmärtää oman rajallisuutensa, hyväksyy sen ja on armollinen. Terve hengellisyys antaa oikeaa tukea, näkee ihmisyyden haavat ja hyväksyy ne osana ihmisyyttä. Hengellisyys ja ihmisyydet eivät siis kumoa toisiaan, vaan yhdessä vahvistavat sitä, että ihminen kelpaa itselleen, yhteisölleen ja Jumalalle.

Terve hengellisyys käsittää ihmisen kantavan omia lapsuudessa ja identiteetin rakentumisvaiheessa tulleita haavoja. Hänen elämässään ja hengellisyydessään ne näyttäytyvät hänelle ominaisella tavalla. Ihminen on rakastettu ja arvokas vajavaisena ja puutteellisena.

Yhteisö, hengellinenkin, koostuu yksilöistä ja on siis yksilöidensä summa. Terveessä hengellisessä yhteisössä ei käytetä yksilöön henkistä väkivaltaa, vaan arvostetaan ja kunnioitetaan ihmisen yksilöllisyyttä. Terve yhteisö pyrkii tukemaan ihmistä hänen kasvussaan ja vuorovaikutuksessaan Jumalan ja muihin jäseniin kanssa. Terve hengellinen yhteisö on avoin, vuorovaikutteinen ja hyväksyy ihmisyyden yhteisönsä kuuluvana luonnollisena osana.

Katolinen pappi, professori ja kirjailija Henri J. M. Nowen (1932–1996) on pohtinut, mikä olisi yksi ainoa sana, jonka hän toivoisi jäävän kaikille mieleen. Se sana on rakastettu. Hengellinen elämä on hänen mielestään rakastettuna olemista. Tämä sana nousee Raamatun kertomuksesta, jossa Jeesus kasteen saatuaan näkee taivaat auenneina ja Henki laskeutuu kyyhkysen tavoin hänen päälleen. Tuolloin taivaasta kuuluvat sanat ”Sinä olet minun rakas poikani, sinuun minä olen mieltynyt”. (Matt. 3:17 Raamattu)

Hengellisen elämän perusviesti on siis: Jumala katsoo ihmisen puoleen ja toteaa: ”Sinä olet rakastettu” (HH s. 189 Paavo Kettunen).

Itselläni nousee terveestä hengellisyydestä mieleen Raamatunpaikka, ns. pienoisevankeliumi: ”Sillä niin on Jumala maailmaa rakastanut, ettei yksikään, joka häneen uskoo hukkuisi, vaan hänellä olisi iankaikkinen elämä.” (Joh. 3:16, Raamattu) Ei yksikään, joka uskoo häneen. Jumala ei siis rajaa ihmisiä. Vain usko lunastukseen merkitsee. Ei tarvita suoritteita; ei mitään muuta kuin ottaa vastaan tietoisuus rakastettuna olemisesta.

Hengellisessä sanomassa minua kutsuikin voimakkaimmin tietoisuus siitä, että joku rakastaa minua. Tämä tuntui liian hyvältä ollakseen totta, mutta jota kuitenkin janoisin sieluni syvyydestä asti. Lapsi minussa, joka tämän rakkauden perään oli huutanut, tunnisti jotain sellaista, jonka evankeliumi kertoi. Evankeliumin syvin viesti sisimpääni oli: Olet rakastettu sellaisenaan.

Eräs tarina mielestäni kuvaa hyvin sitä, miten terve hengellisyys näkee ihmisen arvon. Suoriteyhteiskunnassa, jossa elämme, arvomme perustuvat usein ihmisen suorituksiin ja saavutuksiin. Terve hengellisyys näkee ihmisen seuraavan tarinan tavoin.

Kiinassa oli lähetystyöntekijä viime vuosisadan puolella välissä lähetystyössä. Lähtiessään lomalle kotimaahansa hän osti vaimolleen muistoksi torilta helmet. Ne maksoivat noin viisi dollaria. Kerran vaimon riisuesaan helmiä kaulastaan lukon mekanismi hajosi. Puoliso vei helmet kultasepän liikkeeseen korjattavaksi.

Kultasepän katseltua helmiä hetken hän alkoi kiinnostua; tarkisteli helmiä ja pyysi saada viedä ne tarkemmin tutkittavaksi takahuoneeseen. Tullessaan sieltä helmien kanssa hän kysyi, olisiko lähetystyöntekijä valmis myymään ne hänelle? Lähetystyöntekijä hieman ihmetteli, miksi joku ostaisi torilta ostetut rihkamahelmet. Kultaseppä kuitenkin lupasi maksaa useita tuhansia dollareita helmistä. Lähetystyöntekijä ei halunnut myydä, vaan alkoi kiinnostua helmistä. Kultaseppä ei halunnut kertoa, miksi hän maksaisi viiden dollarin helmistä noinkin paljon. Lähetystyöntekijä meni toiseen kultaseppäliikkeeseen, jossa sama toistui. Ainoastaan ero edelliseen oli, että tarjottu hinta kasvoi yli kymmeneen tuhanteen dollariin. Lähetystyöntekijä oli ihmeissään, mutta halusi saada selville syyn. Hän meni kolmanteen liikkeeseen ja hinta nousi jo kolmeenkymmeneen tuhanteen dollariin. Lähetystyöntekijä lupasi myydä ne, jos hänelle kerrottaisiin, miksi viiden dollarin helmet olivatkin kolmenkymmenen tuhannen dollarin arvoiset. Kun asiasta oli sovittu, kultaseppä kertoi, että näissä tummanvihreiden helmien jokaisessa helmessä on henkilön nimi, kenelle nämä helmet on alun perin tehty. Helmissä luki Joséphine de Beauharnais. Alan asiantuntijat tiesivät, että tällaiset helmet Ludvig Napoleon oli aikoinaan hankkinut puolisolleen. Helmet oli myyty heidän elämänsä loppuvaiheilla rahantarpeeseen ja myöhemmin kadonneet historian hämärään. Helmet olivat kulkeutuneet pitkän matkan ja päätyneet torikojuun.

Terve kristillisyyss katselee ihmistä tietäen jokaisen arvokkaaksi, koska ihmisen sielun helmeen on helmen valmistaja kaivertanut nimensä. Tommy Hellsten onkin lanseerannut lauseen, joka kuvaa tätä hyvin; ”Tärkeintä ei ole mitä teet, vaan kuka olet”. Ihmisen arvo ei siis perustu tekemisiin, saavutuksiin tai edes epäonnistumisiin, vaan hän on lähtökohtaisesti arvokas.

Terve hengellisyys lepää rakkaudessa. Se sisältää totuuden ihmisestä ja ihmisen arvosta, joka ei perustu ihmisen onnistumiseen eikä yhteiskunnalliseen statukseen. Terve hengellisyys hyväksyy armon sellaisenaan ja tietää, että Jumala on aina valmis tukemaan ihmisen eheytymistä kokonaiseksi.

3.3 Hengellisyys taakkana

Hengellisyys voi muuttua ihmiselle myös tekijäksi, joka ottaa enemmän kuin antaa. Tähän vaikuttavat monet asiat. Esimerkiksi se, jos hengellinen yhteisö on itsessään sairas. Silloin usein kyseessä ovat yhteisön sisäiset rakenteet ja hyväksytyt normit, jotka rajoittavat ihmistä. Näissä yhteisöjen tunnusomaisin piirre on autoritääriinen johtamistyyli. Yhteisön johtajaksi voi valikoitua esimerkiksi narsistisia piirteitä omaava henkilö, joka tarvitsee hoviväkensä ihaillemaan häntä. Näin narsistinen johtaja vahvistaa haurasta minäkuvaansa. Näissä tapauksissa hengellisyys on tullut keinoksi paeta pelkoa, joka muuten uhkasi ihmisen minuutta. Joskus yhteisö voi muotoutua sellaiseksi, että se antaa myös turvallisuutta ja hyväksytyksi tuleminen tunnetta. Tämä ajan

oloon voi irrottaa yhteisön ympäröivästä maailmasta. Voidaan puhua yhteisön heimoistumisesta. Heille syntyy oma kieli, sisäinen kulttuuri ja he alkavat eristäytyä.

Kristillisuus on siis ideaalitasolla hyvinkin vankka pohja, jossa ihminen saa turvallisesti katsella omaa ihmisyytään. Terveen kristillisen yhteisön hyväksyvä tuki rohkaisee ihmistä olemaan aito. Jos yhteisön sisäinen oppi ja normisto tukeekin sitä, että emme saa olla tai tuntea eritavalla kuin yhteisössä yleisesti on hyväksyttyä, on tilanne aivan toinen. Silloin ihminen on astunut yhteisöön, joka on paennut kristillisyyden naamarin taakse. Tuolloin ihminen alkaa herkästi näytellä b-luokan näyttelijän roolia lausuen, - liikkuen, - tuntien niin kuin hänelle sanotaan. Ihminen on hylännyt itsensä, jotta yhteisö voisi hyvin. Kristillisyyden ydinsanomasta on tullut sen irvikuva. Siitä on tullut taakka, joka nujertaa ihmisen alleen. On tapahtunut sadun tavoin, että kukaan ei uskalla kertoa, ettei keisarilla ole vaatteita.

Paavo Kettunen on kirjoittanut kirjan *Kätkeyty ja vaiettu suomalainen hengellinen häpeä*. Hän käsittelee hengellisiä yhteisöjä häpeän näkökulmasta. Kettunen mainitsee hengellisessä yhteisössä koetun häpeän luonteesta seuraavaa (KjV s.182,183 2011): ”Uskonnollisessa yhteisössä koettu häpeä on kelpaamattomuutta yhteisön normien edessä. Se on kokemus siitä, ettei täytyä niitä mittoja, joita yhteisö asettaa tai ei muuten tule hyväksytyksi ja vastaanotetuksi yhteisön piirissä”. Uskonnollisessa yhteisössä koettu häpeä ja kelpaamattomuus nousee siis yhteisön sisäisistä normeista. Nämä normit yhteisö on pyrkinyt hakemaan siitä ideologiasta, joka on heille tärkeä. Hengellisessä yhteisössä Raamatun ohjeet ei aina suoraan anna ohjeita tämän päivän kysymyksiin, kuinka kulloinkin olisi hyvä toimia. Yhteisössä vastuussa olevat pyrkivät kyllä löytämään niitä Raamatusta. Tämä usein johtaa asiayhteydestään irrotettujen kohtien hyvinkin irvokkaaseen tulkintaan.

Johtajakin saattaa olla omien häpeän ja riittämättömyyden tunteidensa sekä pelkojensa ohjaama yksilö, joka tulkitsee Raamattua omien vääristävien lasiensa lävitse. Johtajien hyvinkin laveat tulkinnat yhteisössä saateen ottaa ikään kuin ns. Jumalan ohjeina. Näin on varsinkin silloin, jos johtajana on ihminen, joka ei mielestään tee virheitä. Tällaiselle johtajalle on tärkeää, että seurakunta pitää häntä, jos ei nyt Jumalana, niin hänen verrattavana henkilönä. Yhteisön tahtoon alistuvuudesta on tullut hänelle viesti, että hän riittää ja kelpaa. Hän on pyrkinyt kelpaamaan lapsuuden yhteisölleen täyttämällä sen toiveita, ettei tulisi torjutuksi. Tämä mekanismi on siirtynyt uuteen yhteisöön, ellei hän ole tullut tietoiseksi itsestään. Mikäli yhteisö kyseenalaistaa johtajansa ohjeistukset, hänessä voi aktivoitua lapsuuden aikaiset tunnekokemukset: ”En ole hyväksytty, en riitä, minua ei oikein saisi olla olemassakaan”. Häpeä on saanut hänessä alustaa. (KjV s. 182,183 Paavo Kettunen 2011)

Taakaksi hengellisyys voi siis muuttua, jos ihminen on lapsuudestaan saakka pakotettu toimimaan yhteisön normien mukaan. Hän on voinut suostua niihin juuri siksi, että kokisi tulevansa hyväksytyksi ja nähdyksi. Tä- hän häntä ovat johtaneet ja tukeneet myös hänen vanhempiensa hyväksytyksi tulemisen tarpeet. Näitä odo- tuksia siirretään herkästi lapseen ns. ainoana oikeana ajattelu-, tuntemis- ja käytösmallina. Lapsi tai nuori saattaa kokea hylkäämisen uhkaa, jos ei suostu ajattelemaan ja käyttäytymään muiden toiveiden mukaisesti.

Muistan omassa lapsuuden perheessäni huomanneeni äidissäni tätä käyttäytymistä. Hän osoitti sitä muille sisaruksilleni, jotka eivät vielä olleet uskon askelta ottaneet. Itse olin jo muutaman vuoden uskossa elänyt. Jopa minä tunnistin, kuinka äitini osoitti kylmyyttä sisaruksiani kohtaan. Tunsin, että äitini viesti sisaruksilleni oli: "saatte rakkauteni, jos lähdette tälle tielle". Silloin en ymmärtänyt mistä tuo kylmyys nousi, mutta olin surullinen, kun sen olemassa olon tunsin ympärilläni. Tajusin tuossa viestissä olevan jotain väärin, mutta kos- ka itse olin vahvasti siitä riippuvainen, hyväksyin sen.

Yhteisö voi siis tietämättään tukea ihmisen ohjautumista niin sanotuksi suoritususkovaksi. Ihminen voi vasten omaa tahtoaan joutua elämään yhteisön normien mukaisesti. Hän ei uskalla asettua poikkitelein, koska silloin häntä uhkasi hylkääminen, se mitä hän eniten pelkää. Hylkäämisen tunne voi nousta tietoisuutena; "Minut hylkää Jumala, vanhempani (jos vanhemmat edustavat samaa vakaumusta) sekä seurakuntayhteisö (eli per- he)."

Normit, joita käytännöt synnyttävät usein yhteisöille, ovat seurakunnan vastuullisten henkilöiden rakentamia. He toimivat kenties täynnä hyvää tahtoa ja vilpittömyyttä. Normit voivat kuitenkin olla rakentuneet yksilöit- ten omista peloista käsin. Pohjaa ne ovat hakeneet Raamatusta. Näin ne näyttävät Jumalan sanaan verratta- vilta ohjeilta. Raamatussa on kiinnostava kohta, missä Jeesus varoittaa näistä "lain kiivailijoista". He siis laitta- vat ihmisten päälle raskaita ja vaikeasti kannettavia taakkoja ja panevat ne ihmisten harteille, mutta itse eivät tahdo sormellakaan niitä liikuttaa. (Matt.23:4, Luuk, 11:46)

Hengellisyys voi muuttua taakaksi, jos ihmisen minuudessa on syntynyt haavoja, joita ihminen pyrkii erilaisin keinoin peittämään. Ihminen kokee elämänsä turvattomaksi ja uhatuksi, jos joku alkaakin nähdä hänen vaja- vuuttaan. "Rakastetaanko minua, olenko hyväksytty silloinkin?" Kettunen kuvaa hyvin sitä, miten ihminen esim. häpeänsä lävitse näkee itsensä ja kuinka se välittyy hengellisyyteen.

Ihmisen minäkuva ohjaa Jumala-kuvaa. Jos Jumala-suhdetta ohjaa häpeä, tunnemme olevamme riittämät- tömiä, merkityksettömiä ja arvottomia Jumalalle. Meidän on vaikea hahmottaa, mistä tämä tunne nousee.

Ihminen ei useinkaan kykene erottamaan, että teot tai elämäntapahtumat eivät estä kokemasta yhteyttä Jumalaan. Ihmisen sisäinen tunne on tuo este. (HH s.150 Paavo Kettunen 2014)

Minulle Jumala ja hänen armonsä, joka nojaa tiukasti hänen ylitsevuotavaan ehdottomaan rakkauteensa tuntuivat aluksi hyvältä. Kuitenkin pikkuhiljaa minuun hiipi tunne; miten joku vois minua rakastaa ihan noin vain? Enhän ole tehnyt mitään erinomaista. Mistä voisin päätellä, miksi minua pitäisi rakastaa? Isän ja äidin kyvyttömyys osoittaa lapselle hyväksyntää ja rakkautta johti siihen, etten kyennyt luottamaan Jumalan täydelliseen ja ehdottomaan rakkauteen. Rakkautta ja hyväksyntää kyllä sain, jos olin onnistunut jossain niin paljon, että se herätti vanhempieni huomion. Koska tämä vaati aika paljon voimia lapselta, kehitin helpomman tavan saada huomiota; tein jotain sellaista, mitä ei saanut tehdä. Tulinkin sitten nähdyksi ja sain peilikokemuksen itsestä. Yleensä seurasi jonkinlainen sanktio. Tämä vahvisti minussa tunnetta siitä, että olen jotenkin huono. Hylkäämiskokemukset ja tunne siitä, että en ole riittävän hyvä rakastettavaksi, olivat integroituneet minäkuvaani. Häpesin itseäni. En osannut kohdistaa sitä mihinkään tiettyyn fyysiseen tai henkiseen minuuteen. Olin vain jotenkin liian "norsumainen", joka vaadin vanhempieni vähiä rakkauden voimavaroja. "Minua taitaa olla vaikea rakastaa, kun minä olen niin kumman näköinen" ajattelin.

"Jokainen osaa jotakin ja on hyvä jossakin. Mutta kukaan ei ole hyvä kaikessa. Joudumme väistämättömästi vastatusten sen kanssa, että emme aina onnistu. Epäonnistumiset, vastoinkäymiset ja hylätyksi tulemiset koettelevat itsetuntoamme ja jaksamistamme. Peruskysymys ei tällöin ole, tuleeko niitä vai eikö tule. Olenaisista on, miten niiden kanssa elämme ja tulemme toimeen. Onnellisuus, hyvinvointi ja elämän mielekkyys eivät rakennu täydellisyyden varaan, vaan sen pohjalle, miten osaamme elää sen kanssa, mitä meillä on". (HH s.183 Paavo Kettunen 2014)

Ihminen, joka ei ole kokenut lapsuudessaan ehdotonta ja hyväksyvää rakkautta, ei pysty kohtaamaan sitä myöhemminkään. Jos hän ei ole oppinut rakastamaan itseään, hänen on vaikea vastaanottaa rakkautta sen enempää muilta ihmisiltä kuin Jumalaltakaan. Riittämättömyyden - ja kelpaamattomuuden tunteet sekä toistuvat hylkäämiskokemukset vahvistavat sitä käsitystä, ettei edes Jumala hyväksy ihmistä sellaisena kuin hän on. (Ekh s. 173 Ben Malinen 2010)

18-vuotiaana erittäin dramaattisten tapahtumien jälkimainingeissa "tulin uskoon" eli tein tietoisesti tahtoratkaisun Jumalan puoleen. Siinä ikään kuin pyysin Jeesusta tulemaan elämäni. Sen seurauksena elämäni muuttui. Sisäinen minuus sai kokemuksen, mitä olin koko pienen elämäni kaivannut.

Tuli rakastetuksi tulemisen kokemus, tunne siitä, että ”kelpaan tällaisenaan” huikea tunne. Noin puolen vuoden jälkeen liityin yhteisöön, josta oli muodostunut minulle hengellinen koti. Yhteisö hyväksyi minut yhteyteensä ilman suoritteita. Mutta ei aikaakaan, kun tunsin, että haluan palvella yhteisössä ja kantaa oman korteni kehoon. Tunsin hyväksynnän lisääntyvän ja itsekin uskoin siihen tunteeseen. Tein hyvää pyyteettömästi, mikä johti minut tunteeseen: olen hyväksytty! Sain positiivista hyväksyntää, mikä nuorelle poikapoloiselle oli mannaa. Pohja suorittamisen tielle oli hakenut väylänsä ja saanut laumalta vahvistuksen: ”kun noin epäitsekästi palvelet yhteisöäsi, olet todella mahtava tyyppi”. Hmmm . . . mitä muuta voisin vielä tehdä!

Perushäpeän kokemus ihmissuhteissa siirtyy myös Jumala-suhteeseen. Myös siinä epäilemme oikeutta olla olemassa ja sitä, kelpaammeko Jumalalle. Tarvitsemme kokemusta, joka muuttaisi tuon perushäpeän. Hengellisyys saattaa muodostua taakaksi silloin, kun huonommuuden tunne valtaa ihmisen mielen. Tähän hengelliseen kelpaamattomuuteen liittyy usein oman uskon vajavuuden ja riittämättömyyden tunnistaminen. Tähän on löydettävissä kolmenlaisia syitä.

- a) Oma kielteinen minäkuva: tällöin hengelliseen kelpaamattomuuteen liittyy myös psyykkistä kelpaamattomuutta. Tämä voi olla yksi syy, että ihminen itse on asettanut itselleen niin korkeat hengelliset vaatimukset, ettei yllä niihin. Se voi siis olla yritys selviytyä häpeästä.

Aloin siis noudattaa varhaislapsuudessa oppimiani selviytymiskeinoja ”ansaita” rakastetuksi ja hyväksytyksi tulemisen oikeutta. Aloin lukea Raamattua säännöllisesti ja paljon. Ajattelin, että Jumala ihastuu minuun ikihviksi, kun olen näin innokas. Sitten rukouselämä: sitä lisättiin tuntuvasti. Minä paistattelin Jumalan rakauden ympäröimänä tietoisena, että nämä teot, ”hengelliset hikipisarot otsallani” todistavat minun sen ansainneen.

- b) Toisena syynä voi olla se, että toiset ihmiset (yhteisö) aiheuttavat tuon tunnon. Ulkopuoliset asettavat normit, millaista uskon pitäisi olla ollakseen kyllin hyvää. Hengellinen kelpaamattomuus voi siis syntyä, kun ihminen ei kohoja hengellisyydessä, tässä tapauksessa toisten asettamien odotusten tasolle.

Olin siis päässyt oman sisäisen suojaimekanismin innoittamana ”ansaitsemaan” hyväksytyksi tulemiseen lupaa rakkauden kokemiseen Jumalalta. Yhteisön hyväksynnän ja ihailun saaminen lisäsivät kovasti pyrkimykseni ”suorittaa” uskoani. Tämä taas ympäristön positiivisten signaalien vahvistamana rohkaisi yhä enemmän lisäsuorituksiin. Minusta kasvoi tiukka rakentamieni uskonnollisuusrituaalien suorittaja. Tämän alkupohjana

oli kuitenkin rakastetuksi ja hyväksytyksi tulemisen kaipuu. Luonteeltani olen herkkä ja pyrin ottamaan toiset aina huomioon ja hyväksyä ihmiset sellaisinaan. Tämä alkoi vaihtua hiljaiseksi vaatimukseksi toisille, että myös heidän olisi syytä ponnistella hengellisillä suoritteilla, jotta olisivat ”hyviä uskovia”. Tauti pyrki leviämään myös läheisiini.

- c) Kolmantena syynä kelpaamattomuuden kokemukselle Jumalan edessä voi olla synnintunto ja hengellinen hätä. Ihminen kokee elävänsä Jumalan tahtoa vastaan ja olevansa erossa hänestä. Hän tunnistaa jollakin tavalla Jumalan, mutta Kristuksen elämäntyö hänen puolestaan ei ole kirkastunut. Tällöin hengellinen häpeä jää hänen yksin kannettavakseen. Taakaksi tämä tulee, jos ihminen ei saa kokealleen tunteelle positiivista viestiä siitä, että hän voi heittäytyä Jumalan ja Kristuksen kannettavaksi ja kokea Jumalan armon ja anteeksiantamuksen koskevan myös häntä.

Minulle tämä hengellinen ytimeltään vapauttava ja kantava elämä, muuttui taakaksi. Johtuen siitä, että kukaan ei kyennyt näkemään, mistä minun hätäni nousi: minäkuvan vääristymisestä ja siihen kehitetyistä puolustusmekanismista.

Olemme luoneet puolustusmekanistit jo lapsuudessamme selviytyäksemme, täyttääksemme tai suojellaksemme syvintä minuuttamme. Nämä mekanismit ovat mukana elämässämme ajatteluamme ja tekojamme ohjaten. Hengellisessä yhteisössä ihminen helposti yksipuolistuu saadakseen syvimpään tarpeeseensa täytymystä. Hänelle ei ole niinkään tärkeää fyysisen olemuksensa hoitaminen, puhumattakaan henkisen minän hoidosta.

Hänelle alkaa olla tärkeää vain hengellisyyden huomioonottaminen, varsinkin jos hengellinen yhteisö antaa hyväksyntää tälle. Tämä voi johtua usein siitä, että henkilö on kahminut vastuita seurakunnan tehtävistä niin paljon, että se täyttää hänen elämänsä. Hän alkaa laiminlyödä muiden sosiaalisten suhteiden ylläpitoa hänelle aiemmin muodostuneiden verkostojen kanssa. Hän saattaa alkaa nähdä ne turhiksi. Ne tuntuvat hänelle toissijaisilta, maallistuneilta. Näiden suhteiden tuottama arvostuksen tunne ei pysty kilpailemaan uskonnolliselta yhteisöltä ja Jumalalta saatuun arvostukseen.

Ihmiselle on tärkeää saada kuulua yhteisöön. Luonnollisin yhteisö ihmiselle on useinkin se, mihin hän on syntynyt ja missä kasvanut. Luonnollinen sosiaalinen yhteisöllisyys hyväksyy ihmisen sellaisenaan eikä useinkaan vaadi normien täyttämistä. Jos hengellinen elämä alkaa syrjäyttää tai rajoittaa tätä, ihminen alkaa ennen pitkää kokea epätyytyväisyyttä oloa.

Jumala-suhteemme ei ole erillään muusta elämästä. Arkisen elämän ja Jumala-suhteen tapahtumat kietoutuvat tiiviisti toisiinsa. Eksistentiaalista perushäpeää kokenut odottaa kokevansa jotain uutta, joka olisi parempaa ja voimakkaampaa kuin tuo aiempi tunne.

Jumalasuhteen tarpeita ja siihen liittyvää kaipuuta ei voi erottaa yksilön henkilökohtaisen elämän häpeästä. Kokemus, kuinka ihminen kokee Jumalan tunnetasolla, saa usein värinsä niistä suhteista, jotka hänellä on ollut omiin vanhempiinsa ja muihin läheisiin ihmisiin. Jos koen olevani yksinäinen, tunnen helposti, ettei Jumalakaan minusta välitä. (HH s.151–158 Paavo Kettunen 2014)

4 Kiintymyssuhteet

4.1 Kiintymyssuhteen merkitys elämänkaaren aikana

Kiintymyssuhde syntyy jokaiselle ihmiselle jo lapsuudessa. Se on peruspilari, jonka varaan ihminen alkaa rakentaa kuvaa itsestään ja ympäristöstään. Tähän pohjautuu ihmisen kyky kokea tunteita ja hyväksyä ne itsensä sekä toisissa. Kiintymyssuhteen pohjalta kehitetään osittain myös defenssit, joilla ihminen pyrkii suojaamaan itseään epämiellyttäviltä tunteilta. Kiintymyssuhdetta pidetään arvokkaana ihmisen myöhemmissäkin kehitysvaiheissa. Kiintymyssuhteen vaikutus säilyy aina, eikä se ole tietoisesti hallittavissa. Tämän tietoisuuden saattaminen vaatii usein terapiakeskusteluja, jotta ihminen kykenee alkaa hahmottaa itseään.

Vastasyntyneen vauvan kehittyminen on hänen vanhempiansa varassa. Erityisesti sen vanhemman vaikutus on oleellinen, jonka kanssa vauvalla on ajallisesti enemmän kohtaamista ja vuorovaikutusta. Lapsi on aluksi hyvin riippuvainen vanhemmistaan, eikä hän selviäisi, elleivät vanhemmat huolehtisi hänen fyysisistä ja henkisistä tarpeistaan. Vauvan ensimmäinen kieli onkin tunnekieli. Tällä kielellä vauva pyrkii ilmaisemaan omia tarpeitaan, ja näihin viesteihin vanhemmat pyrkivät vastaamaan. Se miten vanhemmat kykenevät tyydyttämään vauvan tarpeet ja vastaamaan lapsen viesteihin, luo varhaisen kiintymyssuojan, johon lapsi alkaa tyyntymään. Varhaisen kiintymyssuhteen perustalla lapsi alkaa kehittyä yksilölliseksi persoonaksi. Kiintymyssuoja on pohjana myöhemmille kehitysvaiheille. Sen merkitys jatkuu varhaisesta hoivasta opettavan ja kasvattavan vuorovaikutuksen kautta nuoruusiän itsenäistymisen kannatteluun ja aina lapsen omaan aikuisuuteen ja vanhemmuuteen. (PL Saara Salo s. 45)

Kiintymyssuhteet ovat siis kuin perustus, jonka päälle ihminen alkaa rakentaa minäkuvaansa. Pääsääntöisesti on kuitenkin niin, että rakentajalla itsellään ei ole rakennustarvikkeita, joilla hän kykenisi vaikuttamaan

kiintymyssuhteen betonin koostumukseen. Emme voi valita vanhempiamme, emme me ole voineet vaikuttaa siihen, millaisista rakennusaineista heidän oma minäkuvansa muodostui. Meillä ei ole ollut valtaa siihen, millaisia suoja mekanismeja he kehittivät selvittääkseen niin sanotusti hengissä. Kuinka paljon heistä siirtyi oman minäkuvan rakennus/suoja mekanismeiksi (tukirakenteiksi) omaan vanhemmuuteen.

Rakkaudettomuuden ja näkymättömyyden tunteet muodostuivat itselleni lapsuudessa, koska vanhempani eivät kyenneet tarjoamaan rakkautta ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksia. Heidän omat kokemuksensa ja omassa lapsuudessaan kokemansa tunnekylmyys ja ehdollistetut hyväksynnät olivat omiaan kasvattamaan heidät itsensä sellaisiksi vanhemmiksi. He antoivat ”parhaansa” kyllä; mutta hyvin yksipuolisen hoivan, mikä keskittyi enemmänkin fyysisten tarpeiden turvaamiseen, kuin henkisen tarpeiden täyttämiseen. Olen nyt jälkeinpäin usein tuskaisena huomannut omaksuneeni ja jopa siirtäneeni niitä omiin lapsiini.

Kiintymyssuhteen erilaiset häiriöt voivat näkyä aikuisuuteen saakka erilaisina oireiluina; käytöstapoina ja reagoitina, joka tuntuu ihmiselle itselleen täysin luonnolliselta, mutta saattaa herättää hämmennystä ulkopuolisessa. Ihmisen käytös tai suhtautuminen elämän vastoinkäymisiin voi paljastaa lapsena kehittyneitä suoja mekanismeja, joilla hän on pyrkinyt puolustamaan/ suojaamaan itseään. Näistä mekanismeista poissoppiminen aikuisuudessa vaatii niiden takana olevien pelkojen ja tarpeiden näkyväksi saattamista. Usein tähän tarvitaan läsnäoloa toiselta henkilöltä, jolla on riittävä tietoisuus ihmisen rakentumisesta. Kiintymyssuhteen häiriöt saattavat tulla näkyviin aikuisen käytöksessä. Tunne-elämä ja käyttäytyminen saattavat saada absurdisia piirteitä.

Tulee mieleen ajatus, että ”vietettyjen syntymäpäivien määrä paljastaa heidän eletyn ikänsä, mutta heidän käyttäytymisensä laatu paljastaa, missä vaiheessa heidän elämänsä on lapsuusvaiheessa”. (Ka s.7 David Seamands 1985 RV)

Kiintymyssuhteen merkitys kattaa ihmisen koko elämän. Hyvä turvallinen kiintymyssuhde auttaa lasta kehittymään tasapainoiseksi ihmiseksi. Hänellä on kyky läpi elämän luoda läheisiä ihmissuhteita. Turvallisesti kiinnittyneitä on helppo lähestyä ja heidän lähellään voi tuntea olonsa turvalliseksi. Heistä tulee ihmisiä, jotka seisovat ns. omilla jaloillaan. Turvallisesti kiinnittyneet kykenevät kohtaamaan elämäänsä kuuluvia vastoinkäymisiä tavalla, joka suista heidän koko elämänsä raiteiltaan. He kykenevät tarkastelemaan omaa ja toisten toimintaa asiallisesti, kriittisestikin. Heillä on myös joustava kyky muuttaa toimintatapaansa, jos he huomavat sen olevan haitaksi itselle tai toiselle. Turvallisen kiintymyssuhteen omaava löytää usein puoliso kseen

toisen turvallisen kiintymyssuhteen omaavan. Heitä ei siis suhteessa ohjaa puolustusmekanismit. Turvallisesti kiintynyttä ihmistä kuvataan autonomiseksi, joka tarkoittaa ihmistä, jolla on kyky toimia jäsenyteen ihmissuhteissaan. Ei-autonominen useimmiten hakee puolisoon häntä täydentävän parin. Kansankielessä kulkee sananparsi sellaisesta henkilöistä; ”tuo ihminen on renttuimuri”. Tällä tarkoitetaan paria, josta toinen on alkoholisti / addiktoitunut ja toinen uhrautuja / taakankantaja.

Vaikka uhrautuja/taakankantaja eroaisi alkoholisoituneesta puolisoistaan, hän ei kykene elämään yksin. Hän ahdistuu ja joko yrittää uudelleen entisen kanssa uskoen tämän lupaukseen muuttumisesta, tai hän hakee uuden puolison, joka osoittautuu alkoholistiksi. Usein näissä kiintymyssuhdemallimme ohjaavat meitä näissä valinnoissa.

4.2 Kiintymyssuhteen synty

Kiintymyssuhde on ensimmäinen suhde, joka alkaa rakentua häntä hoitavan vanhemman kanssa. Se mil-laiseksi tämä suhde vauvalle ensimmäisten elinvuosien aikana muotoutuu, antaa pohjan, jolle ihminen alkaa rakentua. Lapsen kasvaminen omaksi itsekseen on pitkä prosessi. Se koostuu monista pienistä palasista, joita lapsi saa rakennusaineikseen. Geeniperimä on ensimmäinen kortti, jonka elämän jakaja on käteemme antanut. Samoin lapsuskoti ja sosiaalinen ympäristö ovat asioita, joihin emme ole pystyneet itse vaikuttamaan. Näillä eväillä olemme oppineet – kuka huonosti, kuka paremmin – elämänpelinsä rakentamaan. Pelissä moni oppii pitämään pokerinaamansa eikä koskaan paljasta, että kädessä ovat surkeat kortit. Toinen taas ei kykene pitämään tyytyväisyyttään piilossa; hänellä kun on kädessään värisuora. On myös ihmisiä, jotka tajuavat kort-tiensa huonouden ja pelkäävät häviävänsä. Pelkonsa vuoksi he ovat oppineet röyhkeällä käytöksellään hajot-tamaan pelin, ja siinä sivussa tuhoamaan toistenkin pelin. Sitten alkavat hävetä niin, että ikään kuin valuvat lattiassa olevasta aukosta maan syvyyksiin, koska kokevat olevansa täysin arvottomia.

Nämä erilaiset puolustusmekanismit vaikuttavat tässä elämänpokerissa pärjäämiseen. Merkityksellisin asia kuitenkin on, että jokainen näistä pelaajista on syytön siihen, kuinka he suhtautuvat pelin kään-teisiin. Heitä ohjaavat elämään valitut suojamekanismit, joiden tarkoitus on ollut suojata herkkää pientä lasta hylkäyksiltä.

Saamme perimästä jonkin verran hahmotusta persoonamme syntyyn, mutta kiintymyssuhteiden luonne ja laatu ohjaavat ja vahvistavat sen, millaiseksi koemme itsemme. Vauvalle luontainen ominaisuus on kyky kiin-nittyä ja ylläpitää läheisyyttä aktiivisesti. Merkitsevää on vanhemman kyky antaa hoivaa ja huolenpitoa: Kuin-ka vanhempi viestittää läheisyyttä, miten koskettelee vauvaa, millä äänenpainolla ja voimalla puhuu. Samoin

kasvojen ilmeet, katsekontaktit, vanhemman saatavuus ja määrä ovat vaikuttamassa kiintymyssuhteen syntyn ja laatuun.

Lapsi kokee vajaaksi jääneet tunneviestit turvattomuutena. Poikkeavuutta lisää myös se, jos hoivaaja vaihtuu. Vauva aistii sen erilaisuutena, mikä on omiaan lisäämään perusturvattomuutta. Tämä johtaa kiintymyssuhteen häiriöihin, ja yleensä kykyyn muodostaa kiintymyssuhdetta.

Vauvan kehitys omaksi itseksi on suuressa vaarassa muodostua hyvinkin hajanaiseksi. Kiintymyssuhteen puutokset tai häiriöt vaikuttavat myös tiedolliseen ja taidolliseen oppimiseen. Häiriöt vaikuttavat myös lapsen kykyyn myöhemmin luoda ja ylläpitää hyviä ihmissuhteita.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että kiintymyssuhteen herkkyyksikautena, noin alle kahdeksan kuukauden iässä, adoptoiduilla lapsilla todettiin vähemmän ongelmia oppimisessa ja kyvyssä luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Jos adoptio tapahtui myöhäisemmällä iällä, lapsilla havaittiin ongelmia käyttäytymisen säätelyssä. He takertuivat kehen tahansa, joka osoitti ystävällisyyttä. Näillä lapsilla ilmeni myös sulkeutuneisuutta, vetäytymistä ja kyvyttömyyttä normaaliin inhimilliseen käyttäytymiseen sekä tunteiden jakamiseen. (PL Saara Salo s. 46, 47)

Omaa kiintymyssuhdehistoriaani olen voinut tarkastella kirjeistä, joita olen siltä ajalta saanut käsiini. On myös muutama harva kerta, kun vanhemman (äidin) kanssa ja isän kahden sisaren kanssa keskusteltiin näistä ajoista. Myös kahden siskoni kanssa jaettujen tietojen pohjalta, olen alkanut ymmärtää sitä suhdetta. Vanhempani elivät tuolloin vieraassa maassa kielitaidottomana (äitini), eri kansallisuuksien sekamelskan keskellä. Lapsia oli syntynyt reilun vuoden välein kaksi. Siinä välissä muutto ulkomaille. Ulkomailla syntyi vielä kolme lasta, joista viimeiset olivat kaksoset. Kaksosista toinen olin siis minä. Puolison jatkuva poissaolo kotoa työn vuoksi, pelko selviämisestä arjesta vieraalla maalla, sekä pyrkimys varjella lapsia pelottavalta ja vieraalta ympäristöltä eivät voineet olla vaikuttamatta elämäämme. Pelko, epävarmuus ja väsymys välittyivät kahdelle nuytille. Kovin eri tavoin ja vaihtelevasti vauvan tarpeisiin vastattiin. Riittämättömyyden taakka välittyi äidin kirjeistä Suomeen siskolleen. Niissä äiti sai hieman kaunistellen asioita purkaa, syvän kotimaan ikävän lisäksi. Tosin se nuyttihän ei sitä ymmärtänyt; hän vain tunsu vaihtelevasti saadun hoivan, tullen tyydytetyksi tai hylätyksi.

David A Seamands kertoo kirjassaan meissä asuvan sisäisen lapsen osuudesta kaikessa elämässämme. Laina tähän hänen ajatuksen:

”Sinäkin olet ollut lapsi, vaikka yksityiskohdat ovat muistoissa himmenneet. Kuitenkin lapsella, sillä nuorella, joka aikoinaan olit, on sinulle yhä paljon merkitystä. Hän elää sinussa edelleen”. David jatkaa ” Monet tärkeimmät langat minuutesi monimutkaisessa luomuksessa ovat peräisin lapsuudestasi ja ennen kaikkea suhteestasi vanhempiin”. (Ka s. 9 David A Seamand)

Kiintymyssuhteita voidaan nähdä eritasoisia ja -laatuisia. Nämä voidaan jakaa karkeasti neljään erilaiseen kiintymyssuhteeseen. Kiintymyssuhde muodostuu lapsen syntymästä aina noin neljään vuoteen. On myös arveltu, että jo sikiövaiheessa lapsi alkaa rakentaa kiintymyssuhdettaan, varsinkin kolmen viimeisen raskauskuukauden aikana. Vanha sanonta on, että jos äiti on raskauden lopulla kovasti itkuinen, lapsesta tulee myös herkästi itkuinen.

Myös äidin raskauden aikana kokemat pelkotilat voivat välittyä lapseen. Tällöin syntymän jälkeen lapsi on korostuneen herkkä ympäristössä tapahtuville muutoksille. Äitejä rohkaistaankin silittämään vatsaansa, puhumaan ja laulamaan rauhoittavasti tulevalle lapselleen. Näin välitetään tulevalle vauvalle tunnetta rakkautta ja hellyydestä.

([www.harmoninenlaulu.org/ kirjasto/silta.thm](http://www.harmoninenlaulu.org/kirjasto/silta.thm) väliotsikossa: Ennen syntymää 18.12.2015)

Jari Sinkkosen toimittamassa kirjassa Pesästä lentoon Jukka Mäkelä kirjoittaa osuudessaan Eri aivoalueiden toiminta: “ Liskoaivokeskukset säätelevät autonomisen hermoston kautta ruumiintoimintoja, kuten uni- ja valverytmiä, syömistä ja ruoansulatusta. Ne ohjaavat myös hyvin perustavia, lajille ominaisia käyttäytymispiirteitä.

Ne säätelevät perusvireyttä eli lapsen suuntautumista joko ulospäin, kohti uutta ja kiinnostavaa tai sisäänpäin liiallisten aistiärsykkeiden välttämiseksi. On hyvin mahdollista, että mielialat – myönteinen tai kielteinen, kiinnostunut tai torjuva tai sellaiset havainnot suuntaavat perustunteet kuten hämmennys ja inho – ovat liskoaivojen toimintaan liittyviä kokemuksia”. (PL s. 21, 22 Jari Sinkkonen 2002)

4.3 Turvallinen kiintymyssuhde

Hyvän kiintymyssuhteen synty muodostuu siis monesta osatekijästä. Perimästä ja vanhempien kyvystä vastata lapsen tarpeisiin. Tähän vaikuttavat vanhempien omat kokemukset kiintymyssuhteidensa rakentumisesta. Kansan syvissä riveissä eläkin seuraava sanonta: ”Ei voi kauhalla vaatia, jos on lusikalla annettu”. Sanonta osuu aika oikeaan tässä kohdassa. Poikkeuksen tekee tietysti se, jos vanhempi on käsitellyt omat haavansa,

on tullut ”näkyväksi ja totta olevaksi itselleen”. Tämä auttaa usein katkaisemaan suvun kirouksen eli mallin, jossa siirretään omat haavat ja niiden suojaksi kehitetyt suojamekanismit lapsille. Tärkeää on vanhempien riittävä saatavilla olo ja lapsen tunne, että tulee riittävästi kuulluksi ja hänen tarpeisiinsa vastataan.

Saara Salo toteaaakin kiintymyssuhteista: ”Lapsen hyvälle kehitykselle on ensiarvoisen tärkeää hänen tunteensa siitä, että tulee kuulluksi ja nähdyksi. Kun lapsi saa kokemuksia, joissa hänen tarpeensa tulevat sopivasti tyydytetyksi sekä henkisiltä, että fyysisiltä tarpeiltaan, se vahvistaa pohjaa itsestä hyväksyttävänä ja rakastettavana.”

Turvallinen kiintymyssuhde vaikuttaa kehittyvässä lapsessa monikerroksellisesti. Epäonnistuessaan jossain asiassa lapsi kykenee rauhoittamaan itsensä ja käsittelemään tapahtumaa. Hän voi oppia siitä ja muuttaa toimintatapaansa, kun seuraavan kerran kohtaa samanlaisen asian. Hän voi soveltaa oppimaansa muihinkin vastaavan kaltaisiin haasteisiin. Turvallinen kiintymyssuhde rohkaisee lasta kehittymään tiedollisesti, ja hän säilyttää luontaisen uteliaisuutensa oppia lisää.

Turvallisen kiintymyssuhteen luoneet lapset kykenevät ilmaisemaan itseään niin positiivisten kuin negatiivisten tunnetilojen osalta. Heille kasvaa kyky rauhoittaa itsensä ja he odottavat saadakseen tarpeelleen loogisia vasteita. Heille jää voimavaroja ja kiinnostusta ympäristönsä tutkimiseen, oppimiseen ja tietotaidollisten valmiuksien kehittämiseen”. (PL Saara Salo s. 62, 63)

Turvallinen kiintymyssuhde on hyvä perusta, jolle lapsi alkaa rakentaa omaa minuuttaan. Turvallinen kiintymyssuhde antaa lapselle rohkeutta, avoimuutta ja herättää kiinnostusta oppia itsestään ja ympäristöstään. Lapsi kykenee ilmaisemaan itseään ja tunteitaan avoimesti. Hän myös kykenee odottamaan, jos hänen tarvettaan ei välittömästi voida tyydyttää. Hänellä on kyky turvata itse itseään kunnes hänen tarpeisiinsa vastataan.

Aikuisuudessa turvallinen kiintymyssuhde näkyy kykyä tunnistaa omat tarpeensa. Silloin aikuinen tiedostaa, koska ei kykene turvaistamaan itseään ja hakee turvaa läheisiltä ihmisiltä. Hän kykenee tunnistamaan ja tuntemaan pelkoaan ja erottaa omat tunteensa toisen tunteista. Hän ymmärtää kyllä toisen tunteet, mutta se ei horjuta hänen sen hetkistä tunnetilaansa. Turvallisesti kiintynyt kykenee ilmaisemaan myös intiimejä ja seksuaalisuuden tarpeita. Turvallisesti kiintynyt kykenee hyvin hahmottamaan lapsuuttaan ja vanhempien sekä itsensä välisiä suhteita.

4.4 Turvaton kiintymyssuhde

Turvattoman (kuvataan myös välttävän, etäistävän sekä vastustavan kiintymyssuhteen avulla) kiintymyssuhteen syntyyn vaikuttaa se, ettei vanhempaa ole saatavilla tai vanhempi ei reagoi riittävästi lapsen tarpeisiin. Lapsi oppii kieltämään tarvitsevuutensa eikä enää ilmaise sitä. Kielteisten tunteiden ilmestyessä hän alkaa etsiä keinoja, joilla pyrkii säätelemään niitä itse. Huomatessaan vaikeuden kyetä säätelemään kielteisiä tunteitaan hän turvautuu helpompaan keinoon: Hän alkaa vältellä tarvitsevuuttaan tai kieltää sen kokonaan. Hän alkaa toimia syysuhdeoletuksen kautta (turvaton kiintymysmalli). Tällöin lapsi huomioi, että vaivaamalla aikuista mahdollisimman vähän, hän saa parhaiten huomiota. Hakiessaan hyväksyntää aikuiselta hän saattaa olla kiltti, tottelevainen, ahkera, ja käyttäytyä järkevasti. Tämä voi näkyä sillä tavalla, että esimerkiksi fyysisesti loukkaannuttuaan hän ei itke. Näin tapahtuu siitä syystä, että muistikuva edellisistä loukkaantumisista on, että vanhempi vihastui lapseen, vaikka lapsen olisi pitänyt saada hoivaa ja huomiota.

Lapsi joka toistuvasti tulee torjutuksi turvaa hakiessaan, oppii kieltämään tarvitsevuutensa. Tämä johtaa hänet elämään tavalla, jossa hän pyrkii elämään ilman toisten ihmisten rakkautta. Hän pyrkii elämään niin, ettei tarvitse kohdata toisia ihmisiä tunnetasolla. Hän pyrkii luomaan itsestään myönteistä kuvaa. Tämä onnistuu siten, että hän etäännyttää itsensä toisista ja kieltää hylätyksi tulemisen haavoittuvuuden. Lapsuudessa se voi näyttäytyä keskittymisenä esinemaailmaan (etäistävä).

Myönteisesti käyttäytyvälle tulee usein se ongelma, että vanhempi ei edelleenkään kykene antamaan riittävästi myönteistä palautetta. Lapsessa se saattaa lisätä tyhjyyden tunnetta. Vanhempi puolestaan voi tulkita käytöksen väärin ja muille jopa kehua, kuinka lapsi on helppohoitoinen ja vähään tyytyväinen. Voi syntyä tilanteita, joissa lapsi näyttää tarvitsevuuttaan, mutta vanhempi tulkitseekin tämän itsepäisyydeksi ja rankaisee lasta esimerkiksi jättämällä tämän omiin oloihinsa. Vanhempi saattaa ajatella, että lapsen on helpompi rauhoittua. Lapsi voi kuitenkin kokea sen hylkäämisenä. Jos vanhempi kehuu lasta ylenpalttisesti siitä, kuinka helppohoitoinen hän on, voi se johtaa siihen, että lapsesta kehittyy hyvin itsekäs. Itsekkyuden pohjalla voi olla patoutunutta vihaa, jota ei saanut olla olemassa. Myöhemmin kielletty viha saattaa purkautua hallitsemattomalla tavalla (välttävä kiintymysmalli).

Kielteisten tunteiden sisälle patoaminen vie energiaa ja joskus se pienikin tippa saattaa katkaista kamelin selän aiheuttaen purkautumisen tavalla, josta vanhempi on ymmällään. Vanhempi voi reagoida tavalla, joka lisää lapsen hylkäämisen kokemusta. Vanhemman epäjohdonmukainen suhtautuminen lapsen tunteisiin on lapselle hyvin energiaa kuluttavaa. Tällaisen suhtautumisen vuoksi hänen tarkkaavaisuutensa on viritetty

vanhempien tunnetilojen lukemiseen niiden arvaamattomuuden vuoksi. Lapsen on valppaasti seurattava, millaisena ja minkä kokoisena hänellä on sillä hetkellä lupa olla olemassa, jotta hän saisi tunteilleen vastinetta. (Vastustava kiintymysmalli). Lapselle, joka joutuu turvautumaan välttävään tai vastustavaan kiintymysmalliin, kehittyi heikompi tunne omasta itsestään. Lapsi saattaa vetäytyä epävarmana toisten seurasta (välttävä) tai ripustautua toisiin saadakseen palautetta (vastustava). Molemmat muodot voivat johtaa masennukseen, ahdistuneisuuteen, neurooseihin tai jopa rajatilapersoonamuotoihin. . (Vvt s. 38,39 2008 WSOY, www.Psychenet.wordpress.com 02.01.2016)

Turvattomasti kiinnittynyt lapsi välttelee tunteidensa ilmaisemista. Hän oppii miten miellyttää muita varmistakseen turvallisuuden ja on arka yksin ryhtymään uusiin asioihin. Toisen seurassa hän voi näyttää positiivisia tunteitaan mutta yksin ollessaan vaipua passiiviseen olotilaan. Hän lukee tarkasti ympäristöään, millaisena hänen on lupa liittyä yhteisöön tai tilaan. Ihminen käyttää näin ollen paljon energiaa epäaidon tilansa ylläpitämiseen. Myöhäisemmässä elämässä hänellä on alttius masennukseen. (PL Saara Salo s. 62)

Lapsuudestani muistan tilanteita, kun olisin tarvinnut lohtua. Olin loukannut itseäni ja kipu sillä hetkellä oli kova. Äidilleni sitä ilmaistessani, sain sellaiset nuhteet ja vihaisen kohtelun, kun ”iso poika tuolla tavalla komppuroi, mulla on ihan tarpeeksi tekemistä, että vielä tällaisia ylimääräisiä ei tartte tulla”. Kyllä pientä poikaa pelotti, mutta toisaalta ei tullut kuitenkaan tukkapöllöä, että hyvinhän se meni. . . Paha olo vaan vaivasi pitkän aikaa jälkeensä. Olen omassa itsessäni tunnistanut, niin kaukaa kuin muistan käytöstäni, kuinka mielelläni väistyin pois tilasta, ainakin henkisesti, kun alkoi olla vahvoja mielipiteitä ilmassa. Niitä saatettiin ilmaista hyvinkin kovaäänisesti pohjalaiseen persoonaan kuuluvilla luuhun asti-leikkaavilla sanoilla. Turvaistin itseäni sillä, että en inttänyt vastaan, vaikka tiesin olevani oikeassa. Lähdin usein fyysisesti yksinäisyyteen ja tukahdutin sisältä pyrkivän pahan olon. Asioita en uskaltanut tuoda esille, peläten hylkäämiskokemusta. Vanhempien vieläkin huomaa, että usein tukahdutan omat mielipiteeni. Usein saan itseni kiinni lukemassa toisista, millaisena minun on lupa olla olemassa. Usein jouduin pelkoni vuoksi ”syömään” toisten mielipiteet ja unohtamaan omani. Hylkäsin käytännössä itse itseni, jotta saisin edes jonkinlaisen ulkoisen viestin oikeudesta olemassaolooni. Olin siis olemassa ulkopuolelta tulevan hyväksynnän kautta. Sain palautetta pojasta, joka on mukava ja jolle sopii kaikki. Tämä toi mielihyvää just niin kauan, kuin sen hetkinen sosiaalinen verkosto oli paikalla. Kun verkosto muuttui, piti jälleen lukea millaisena ja minkä kokoisena minun nyt on soveliaista olla, jotta minusta pidettäisiin. Yksin ollessani tunsin vihaa ja selittämätöntä paha oloa. Inhosin itseäni enkä tienänyt syytä.

4.5 Ristiriitainen kiintymyssuhde

Lapsi pyrkii käyttäytymisellään viestimään tunteitaan voimakkaasti, jotta varmasti tulisi kuulluksi. Hän saattaa toisaalta olla hyvin takertuva tai vihamielinen. Ristiriitaisesti kiintyneellä lapsella on vähäinen kyky ilmaista tunteita. Oppiminen on hänelle työlästä, eikä hän yleensä kykene pitkäkestoiseen keskittymiseen. Epävarmuus itsensä hyväksymisestä voi aiheuttaa voimakkaita tunnelatausten purkautumisia. Lapsi ei usein kykene ottamaan eikä antamaan lohdutusta.

Ristiriitaisesti kiinnittynyt odottaa muilta pahuutta ja hylkäämistä. Hänen on vaikea kontrolloida tunteitaan ja pienikin altistuminen konfliktiin räjäyttää tunnevyöryn. Tämä saattaa näkyä myöhemmässä elämässä voimakkaina tunnesiteinä ystäviin ja seurustelukumppaneihin. Ristiriitaisesti kiinnittyneet kuitenkin pettyvät hyvinkin nopeasti, kun epävarmuus hyväksyttävyydestä horjuu. Tuloksena saattaa olla hyvinkin rajuina tapahtuvat eroamiset kumppanista.

Heille muodostuu vahva odotusarvo toisesta turvallisuuden ja tarpeitten täyttäjänä. Kun odotukset eivät täyty, he ovat valmiita radikaaleihin toimiin. Heille saattaa muodostua useiden toiveiden ja pettymysten kautta kyyninen asenne ihmisiin.

Olen pohtinut usein omia alkoholikokeilujani murrosiässä. Ne sopivat minuun heti ensimmäisestä ryppystä lähtien. Tuntui, että nyt uskallan ilmaista itseäni ja minut huomataan. Alkoholien ottamisesta tulikin minulle nopeasti säännöllinen tapa, jonka avulla uskalsin tuoda itseäni esille. Juominen oli hyvin itsetuhoista, ja päättyi useimmiten tappelun kautta sammumiseen. Oliko humalatila se, missä Eino purki vihaansa ja öykkärimäisellä käytöksellään toi pahaa oloaan esille? Jonkun ollessa eri mieltä, sai se Einon etsimään syytä millä purkaa vihaansa. Joka tapauksessa ”ilon irti repiminen elämästä” onnistui hyvin! Tilalle jäi kipua, syyllisyyttä, häpeää, itseinhoa ja vihaa.

Ristiriitaisen kiintymismallin saanut lapsi hakee aikuisenakin hyväksyntää. Hänen ylitsevuotavien ja tunteisiin vetoavien viestien tarkoituksena on ainoastaan oman itsensä hyväksytyksi tulemisen kokeminen. (PL Saara Salo s. 62, Vvt s. 40, 41 2008 WSOY)

4.6 Jäsentymätön kiintymyssuhde

Jäsentymättömässä (integroitumattomassa) kiintymyssuhteessa ei suhdetta ole koskaan oikein päässyt syntymään. Syynä voi olla esimerkiksi vanhemmat, jotka eivät ole kyenneet vastaamaan edes lapsen perushoittoon liittyviin tarpeisiin. Lapsen elämä koostuu hyvin traumaattisista hetkistä, joissa lapsi on jäänyt yksin ilman tunnetta rakkaudesta ja välittämisestä. Usein vanhemmilla on riippuvuuksia, jotka vievät heidän koko huomionsa. Heillä on oman traumaattisen lapsuutensa johdosta psyykkisiä ongelmia. He eivät kykene huomioimaan lapsen tarpeita tai ainakaan vastaamaan niihin niin kuin lapsen kehityksen kannalta olisi suotavaa. Tämä johtaa siihen, ettei lapsi kykene ilmaisemaan tarpeitaan tavalla, jolla hän tulisi ymmärretyksi.

Näissä tapauksissa lapsen huostaanotto mahdollisimman varhaisessa vaiheessa on ainoa oikea tapa. Tällä turvataan lapsen kehittyminen ihmiseksi, joka oppii ilmaisemaan tarpeitaan ymmärrettävällä tavalla. Mikäli huostaanottoa ei tehdä ajoissa, lapselle ei synny tervettä kiintymyssuhdetta tai se muodostuu hyvin puutteelliseksi. Hän kokee maailman kaoottisena. Hänen on vaikea muodostaa kuvaa itsestä ja itsestä toisen kanssa. Hän voi hakea lohtua täysin vieraalta tai olla hakematta sitä käpertyen omaan maailmaansa.

Jäsentymättömässä kiintymyssuhdemallissa lapselta puuttuu kaikki johdonmukaiset viestien palautteet. Hän elää pelossa ja on hyvin epävarma siitä, kuinka käsitellään tunteita vaikeissa tilanteissa. Tällaisen lapsen elämään kuuluu usein väkivallan kokemista. Aikuisuudessa hänellä ilmenee usein mielenterveysongelmia. Joillekin diagnosoidaan rajatilapersoonallisuus. (Vvt s. 41,42 2008 WSOY, www.Psychenet.wordpress.com 02.01.2016)

4.7 Kiintymyssuhteiden vaikutus aikuisuudessa

Lapsuudessa muodostuneet kiintymyssuhteet ovat siis pohja, jolle ihminen rakentaa elämäänsä. Suojautumismekanismit ohjaavat meitä tiedostamattomasti. Tämä näkyy aikuisuudessa siinä, kuinka me käyttäydymme erilaisissa tilanteissa.

Skeematerapeutti ja kouluttaja Kimmo Takanen kertoo kirjassaan *Tunne lukkosi* lapsuudessa muodostuneiden käyttäytymismallien vaikutuksesta aikuisuudessa. Hän käyttää skeematerapiassa tutumpaa termiä tunnelukko. Hän kertoo kirjassaan seuraavasti: ”Tunnelukot pohjautuvat sisäisiin uskomuksiin, joita meillä on itsestämme, toisistamme ja elämästä yleensä. Nämä uskomukset voivat olla hyvin tiedostamattomia, vaikka ne heijastuvatkin joka hetki ajattelussamme, tunteissamme ja toiminnassamme. Tunnelukko aiheuttaa sen,

että ajattelemme tunnelukkoon liittyvän uskomuksen olevan totta. Vaikka uskoisimme sataprosenttisesti jonkin uskomuksen olevan totta, kyseessä on edelleen uskomus, ei tosiasia. Nämä uskomukset ohjaavat meitä voimakkaasti ja toimimme siten, että uskomus oman toimintamme seurauksena muuttuukin elämässämme tosiasiaksi. Toimintamme ohjautuvat pitkälti tunnelukkojen aiheuttamista uskomuksista käsin, tiedostamme sitä tai emme, haluamme sitä tai emme. Tunnelukot saavat meidät uskomaan negatiivisia asioita itsestämme, toisistamme tai maailmasta”. (TL s. 16 Kimmo Takanen 2011)

Kiintymyssuhde on siis syntynyt lapsuudessa ja kulkee ihmisen aikuiselämässä vaikuttaen hänen suhtautumiseensa ja tekemiseensä. Ihmisen käyttäytymistä ohjaa se, millainen kiintymyssuhde hänelle on syntynyt. Kiintymyssuhde vaikuttaa vuorovaikutussuhteissa, puolison valinnassa, harrastuksissa ja ammatinvalinnassa. Se vaikuttaa myös omien lasten kasvatusmetodeissa.

Turvallisesti kiinnittynyt aikuinen kykenee toimimaan jäsentyneesti ihmissuhteissa. Hän kykenee kuvaamaan uskottavalla ja johdonmukaisella tavalla elämänsä vaikeita tai mieluisia kasvuperheeseensä liittyviä kokemuksia. Ihmissuhteissa ja puolison valinnassa häntä ohjaa tietoisuus siitä, että hän liittyy ryhmään tai parisuhteeseen tasavertaisena kumppanina. Lapsuusiässä turvallisesti kiinnittynyttä ihmistä sanotaan autonomiseksi.

Hengellisyydessä turvallisesti kiinnittynyt ihminen elää tasavertaista suhdetta Jumalan kanssa. Hän uskaltaa harjoittaa ja elää uskoaan arjessa ihmisyyttään pois sulkematta. Hän ymmärtää puutteensa eikä pyri peittelemään niitä hengellisillä naamareilla. Hänen Jumalasuhteensa ei ole katkolla, vaikka hän itse huomaisi virheitä elämässään tai jos muut ihmiset kyseenalaistavat hänen elämäntapaansa. Syvä luottamus Jumalan rakkautteen säilyy, vaikka elämään tulisi vastoinkäymisiä. Hän voi myös elämän kivuissa sanoittaa negatiivisiakin tunteita Jumalaa kohtaan luottaen Jumalan ymmärtävän ihmisyydestä nousevaa kipua. Hänellä ei ole tarvetta seurata muiden ihmisten elämäntapaa eikä arvioida heidän Jumala-suhteensa laatua. Hänellä on kyky ymmärtää, että jokaisesta ihmisestä löytyy puutteita, mutta se ei vähennä ihmisen arvoa. Hän lepää tietoisuudessa ihmisen arvosta suhteessa Jumalaan, vaikka hän näkee ihmisyyden raadollisuutta. Hän kykenee ja uskaltaa vastustaa hengellistä väkivaltaa ja manipulointia, jos huomaa tällaista ilmenevän. Häntä on helppo lähestyä ja hänen on helppo lähestyä ihmisiä tavalla, jota ei koeta uhkaavaksi.



Kaavio 1 Eino Hoisko/ Matti Lappalainen 2016

Tässä kaaviossa pyrin kuvaamaan, kuinka turvaistunut ihminen kykenee asettumaan elämän viivalla. Hän on itsensä kanssa sinut. Minä kuvassa ei ole vajauden häpeää, joka pudottaisi hänet elämän viivalta pois. Hänessä ei ole ohjaavaa ihanneminäkuva, vuorta jonka huipulla hän yrittää kelvata. Häneen ei kohdistu ulkoisia vaatimuksia, mitkä uhkaisivat hänen oloaan elämän viivalla.

4.8 Turvattomat kiintymyssuhteet

Aikuisuudessa turvaton kiintymyssuhde näkyy omassa vanhemmuudessa vaikeutena huomata ja säädellä omia tunnetiloja. Siksi tällaisen henkilön on vaikea tunnistaa myöskään vauvansa tunnetiloja. Omien säätelyongelmiensa vuoksi ne alkavat kasvatuksessa siirtyä lapseen. Näiden tunnetilojen siirtymisen katkaisemiseksi sukupolvelta toiselle olisi hyvä, että lapsella olisi joku, joka auttaisi huomaamaan ne ja helpottaisi niiden tunteiden kohtaamista ja säätelyä.

Välttävästi kiinnittynyt aikuinen välttää usein tunnepitoista informaatiota. Hänen on vaikea käsitellä kielteisiä tunteita. Hänen kykynsä palauttaa mieleensä lapsuusajan kokemuksia on rajoittunut, joskus jopa vääristynyt. Tietoisesti hän voi idealisoida ihmissuhteitaan eli korostaa hyviä ja vähätellä ikäviä puoliaan. Hän ei usein kaipaa emotionaalisesti läheisiä ihmissuhteita vaan voi turvautua pelkästään fyysiseen läheisyyteen.

Vastustavasti kiinnittynyt on lapsuudessaan kokenut, ettei ole saanut vanhemmiltaan apua tunteiden säätelyssä. Tästä syystä elämisen keinoksi voi muodostua tunteiden tukahduttamisen sijasta niiden liioittelu. Hän on tottunut ilmaisemaan tunteitaan isoilla eleillä. Tämä saattaa olla haittaava tekijä hänen omassa itsenäistymisprosessissaan. Hän kokeekin hankaluutta lähestyä toisia ihmisiä ja tuntee, ettei pääse heitä niin lähelle kuin haluaisi. Vastustavan kiintymyssuhteen omaava pelkää yksinäisyyttä ja hyljättyksi tuleamista.

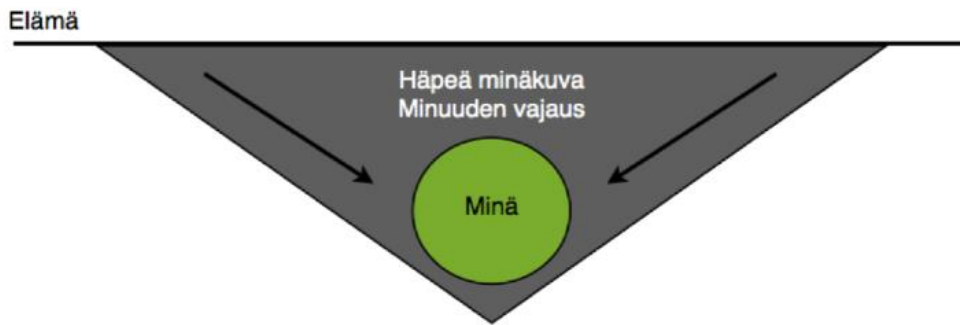
Aikuisella, joka on turvattomasti kiinnittynyt, on vaikeuksia oman kiukun säätelyssä. Vanhempana hän voi ohittaa tunteettomasti lapsensa tunnetilat ja tarvitsevuuden ilmaiset ja vastata niihin riittämättömästi. Epäjohdonmukainen suhtautuminen tunteisiin johtaa myös lapsen epäjohdonmukaiseen tunteiden ilmaisemiseen. Joko niin että niitä ei ilmaista lainkaan tai ne ilmaistaan hyvin voimakkaasti suhteessa tilanteeseen (vastustava kiintymysmalli). (www.Psychenet.wordpress.com 04.01.2016)

Hengellisyydessä aikuinen, joka on turvattomasti kiinnittynyt, kokee suhteensa Jumalaan samanlaisena kuin omaan vanhempaansa. Aikuinen peilaa suhdetta suurempaan metaforallisesti, kuin omaan vanhempaansa. Rakastamisen ja hyväksytyksi tulemisen tunteen saavuttamiseksi hän ei uskalla elää ihmisyyttään täysillä. Jos hänessä jotain tulee näkyväksi, on se yhteisön yleisesti hyväksytyjen tunteiden kategoriaan kuuluvaa. Yleensä ilmaistavat tunteet ovat sisällöltään positiivisia viestejä. Pelko siitä, miten Jumala suhtautuu hänen heikkouksiinsa, hallitsee häntä. Hän muistaa oman vanhempansa epäjohdonmukaiset tunteiden säätelyt ja peilaa ne Jumala-suhteeseensa. Hän ei voi tästä syystä luottaa siihen, että Jumala rakastaa. Ajoittain negatiivisten tunteiden padotusta painekattilasta pääsee paineita ulos. Miten Jumala suhtautuu? Tuleeko nyt tuomio pääläni? Hyväksytyksi tulemisen saavuttaminen johtaa usein siihen, että hän on valmis hylkäämään kaiken maallisen ajatuksena, että Jumala mielistyy häneen paremmin.

Jumalan ansaitsematon rakkaus ja armo eivät aukene hänelle niin, että hän kykenisi lepäämään ja uskaltaisi nauttia elämästä. Jumala saattaa muuttua hänelle vaatijaksi, jonka ydintehtävä on saada narauttaa ihminen virheestään ja niin saada syy rankaisemiseen (splittaus jäsentymättömässä kiinnittymismallissa) Usein splittaajan ominaisuuksilla varustettu onnistuu jopa hajottamaan yhteisön, ja se saattaa hajota useimpiinkin leireihin.

Minulla oli minäkuvassani jatkuvasti tunne, olen jotenkin vääränlainen, kokoinen, näköinen, en osaa, eikä minulla ole lahjoja. Tämän vuoksi koin jatkuvaa kelpaamattomuutta. Olin sisältä hyvin epävarma, ja kaikista onnistumisistakin huolimatta, minua seurasi tunne, ettei mikään riitä. Ajattelin, että minun pitää pyrkiä täyttämään kaikkien toiveet kelvatakseni. Joitakin vuosia uskossa eläneenä, huomasin yhä useammin yhden piirteen nousevan minussa. Haluni palvella Jumalaa kasvoi. Siksi tämä johti yhä enemmän suorittamiseen erilaisissa palvelutehtävissä seurakunnassani. Palautteet joita luin ihmisten viesteistä, antoivat minulle hetkellisiä onnen tunteita. Uskalsin jopa ajatella, että ”kyllä Jumala nyt investoi oikeaan mieheen, tätä kannattaa rakastaa, kun hän noin kovalla suorittamisella osoittaa rakkauttaan”. Henkilökohtaisessa Jumalanpalveluksessani aloin laatia itselleni määriä hengellisille suoritteille. Ne suoritettuani otsallani kiilsi muutama ”hengellinen hikipisara” rankasta suoritteestani Jumalalle! Kyllä Jumala nyt tykkää minusta!

Häpeäminäkuva



Kaavio 2. Eino Hoisko / Matti Lappalainen

Tässä kuviossa olen pyrkinyt kuvaamaan, kuinka pyrin elämään häpeäminäkuvan pohjalta. Koska minun elämäni hallitsee kuva itsestä riittämättömänä ja osaamattomana, minuun kohdistuu sisäisesti vaatimuksia, joita en kykene täyttämään. Kun yritin päästä normaalin elämän viivalle, asettamani vaatimukset (nuolet) ohjasivat valintojani, että mielestäni kelpaisin. Hahmoton häpeä vetää minut kuitenkin aina takaisin häpeämään. En siis ole kelpollinen elämän viivalla elämään.

Ristiriitaisesti kiinnittyneellä (turvattomasti kiinnittynyt) aikuisella on vaikeuksia hallita herkästi viriäviä negatiivisia tunteitaan. Hänen on vaikea erottaa tämänhetkistä aikuisen ja lapsuusiän suhdetta ja havaita oman toiminnan ja sen seurausten välistä yhteyttä. Ihmissuhteissa hän voi olla takertuva ja vaatia jatkuvaa huomiota. Hän voi leimata toiset riittämättömiksi ja olla epävarma siitä, hyväksyvätkö muut hänet. Näitä kahta viimeksi mainittua kiintymyssuhdetta kutsutaan ei-autonomisiksi. Ne syntyvät lapsuusiän turvattomien kiintymyssuhteiden pohjalta.

Ei-autonomisesti kiinnittyneet ihmiset valikoivat usein kumppanikseen itseään täydentävän parin. Parisuhteessa he kuluttavat suhteen nopeasti niin sanotusti loppuun ja saattavat ajautua eroon. Heidän on vaikea elää yksin ja he hakeutuvatkin helposti uusiin suhteisiin. Toimintaa ohjaavat enemmän tunteet kuin järki. Parisuhteessa se voi näkyä väkivaltana, hyväksikäyttönä ja manipulointina. Taustalla on kuitenkin halu tuntea hyvää oloa. Kun vauhti alkaa hiljetä, paha olo ilmoittelee olemassa olostaan. (PL Saara Salo, s. 72–74, vvt. s 40, 412008 WSOY)

Minulle kasvoi siis vauvasta lähtien miellyttämisen tarve, jossa saisin hyväksyntää ja huomiota. Huomion tarvisijoita oli useita perheessämme, ja käytännössä meidän oli useimmiten tyydyttävä niihin rippeisiin, joita jokainen sai osakseen. Lakata tarvitsemasta takasi jotain "välitilaa", josta sitten opittiin tarkkailemaan ympäristöä, millaisena tila minulle antoi luvan olla. Tämä suojaus/puolustusmekanismi vahvistui, kun kasvoin kohti aikuisuutta. Muutettuumme ulkomailta takaisin Suomeen, taloudellinen tilanteemme perheessämme huononi. Toisen vanhempani alkoholin käyttö lisääntyi myös kotimaahan palattuamme. Nämä tilanteet johtivat jännittyneisiin ja turvattomiin hetkiin. Silloin vahvistuivat opitut suojausmekanismit: tukahduta tarpeesi/tunteesi, lakkaa tarvitsemasta, vetäydy ja tarvittaessa miellytä ja hae huomiota sitten, kun tila antaa myöten.

Hengellisyydessä ristiriitaisesti kiinnittynyt henkilö saattaa olla hyvin tunnepitoinen. Aluksi kaikki on hienoa, mutta pian hän saattaa aloittaa sodan, mikä voi näyttäytyä oikeaoppisuuden puolesta taistelijana. Liittyesään yhteisöön hän voi esiintyä hyvinkin lähelle pyrkivänä kuitenkin pitäen etäisyyttä, jos häntä lähestytään. Hän voi lukea toisten normaaleja ihmissuhdeviestejä hyvinkin erilaisesti riippuen sen hetkisestä omasta olostaan. Reagointikäyttäytyminen voi olla ylimitoitettua suhteessa asiaan.

Hänestä saattaa usein kehittyä seurakunnassa esirukouksen suurkuluttaja. Hän saattaa olla sielunhoitopalvelujen suurkäyttäjänä. Hänen suhteensa Jumalaan voi sisältää ääri-ilmiöitä. Hän voi siis yhtenä hetkenä iloita täysillä uskostaan Jumalaan. Jonkin ajan kuluttua hän kipuilee tunteesta, että hänet on tuomittu ikuisesti, ja hän joutuu käymään jälleen sielunhoidossa.

Hänellä on vastustamaton halu palvella seurakunnassa, ja hän tuo esille sen Jumalan rakkauden innoittamana. Todellisuudessa pieni lapsi hänessä pyrkii tyydyttämään rakkauden nälkänsä. Yhteisö voi hurmaantua ja viestiä hänelle ylistäviä kannustuksia. Hänelle eivät sovi arjen harmaus ja rutiinit, koska niistä puuttuvat ne kiksit, joita sisäinen haavoitettu tarvitsee uskoakseen olevansa rakastettu. Palvelemisesta saadut huumaavat kiksit tarvitsevat yhä enemmän annosviivoja. Hänen henkilökohtaisessa Jumalan-palveluksessaan se saattaa tarkoittaa lisää työtunteja.

Hän saattaa uupumisen vaiheessa vaatia toisilta samanlaisia palvelusmuotoja. Yhteisön jäsenten väistellessä näitä hän voi voimakkaasti moittia heitä hengellisesti veltoiksi. Yhteisö saattaa alkaa vältellä henkilöä ja pelätä tämän kohtaamista. Mikäli yhteisö eristää hänet yhteisön sisällä, henkilö kokee pahimman tapahtuneen, siis hylkäämisen.

Jäsentymättömässä kiintymyssuhteessa aikuisen on vaikea liittyä toiseen. Hänen omakuvansa itsestään ja tarpeistaan on jäsentymätöntä. Hänen on vaikea rakastaa toisia, koska hän ei tiedä, mitä rakkaus on. Itsensä ja toisten rakastaminen on vaikeaa juuri edellä luetun tähden. Parisuhteeseen tällainen henkilö pääsee yli-
vuotavalla kohteliaisuudella, jonka tarkoitus on saada palautetta hyväksytyksi tulemisesta. Kun arki tuo myös kielteiset tuntemuksensa, joita hän ei kestä, alkaa hän projisoida ne läheisiinsä. Läheisyys ja rakkaus usein vääristyykin seksuaaliseksi holtittomuudeksi, minkä hän ymmärtää rakkauden osoittamisena. Siinäkin pääpaino on lähtökohtaisesti itsensä tyydyttäminen. Hän kohtelee parisuhteessa kumppaniaan kaltoin pyrkies-
sään hakemaan itselleen turvaa, koska hän on jo lapsuudessaan kokenut, ettei hänen tarpeitaan ole riittävästi tyydytetty tai niihin on vastattu rankaisemalla.

Hän saattaa hakea huomiota negaation kautta. Hänen on vaikea hyväksyä itsessään negatiivisia tunteita. Hän pyrkii siksi projisoimaan ne toisiin ja vastaa myös niihin lapsuudessa opitulla tavalla. Jäsentymättömässä kiintymysmallissa henkilön on vaikea luottaa toiseen henkilöön, ja toisaalta hänen käyttäytymisensä on takertuvaa. Jäsentymätön kiintymyssuhde on yleensä pohja narsistiselle käyttäytymiselle. Jäsentymättömästi kiinnit-
tyneen henkilön aikuisuudessa ilmeneviä häiriöitä diagnosoidaan narsistiseksi persoonaksi.

(www.Psychenet.wordpress.com 04.01.2016)

Hengellisyydessä tämän ilmeneminen näkyy ehkä kaikkein irvokkaimmin. Henkilö on usein toimintatavoillaan pyrkinyt johtavaan asemaan. Hän pyrkii hänelle hyödyllisten henkilöiden läheisyyteen saadakseen hyväksy-
tyksi tulemisen kokemuksia.

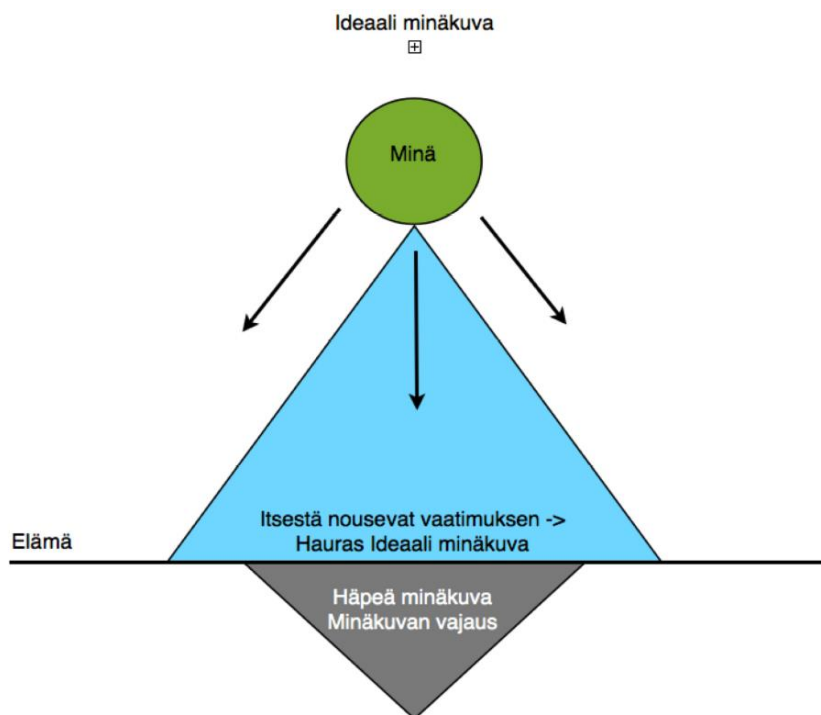
Hän saattaa aluksi palvella hyvinkin pyyteettömästi, mutta taustalla on hyväksytyksi tulemisen varmistami-
nen. Hengellisyys tarjoaa loistavan kasvualustan tällaisille henkilöille. He voivat hyvinkin nopeasti saada val-
taa omien tarpeidensa täyttämiseksi.

Lähtökohtaisesti hengellisyydessä ajatellaan ihmisen ja Jumala-suhteen olevan vuorovaikutteinen. Suhde on
ihmisyyttä kunnioittava, arvostava ja rakastava.

Jäsentymättömän kiintymyssuhteen omaavalla on yksiselitteisesti oman itsensä hyvinvointi tärkeää. Evanke-
liumin sanoma voikin vetää häntä puoleensa. Oman rakentumisensa vuoksi hänen on silti vaikea ymmärtää
rakkautta, joka perustuu tasavertaiseen vuorovaikutteiseen suhteeseen. Vallan saanti hengellisessä yhteisös-
sä onnistuu aika helposti palvelualttiudella.

Mikäli hänen toimintatapaansa kyseenalaistetaan yhteisössä, hän voi nopeasti reagoida aloittaen pyhän sodan vastustajiaan kohtaan. Yleensä hän pyrkii ylimitoitettuun vastarintaan, vaikka ongelma olisi hyvin mitätön. Narsistisen persoonallisuuden omaava henkilö kokee hyvin syvästi uhkaavana kokemansa tilanteet. Hän käyttää kyseenalaisin perustein valtaansa korostamalla myös omia valtuuksiaan Jumalan antamina.

Hän pyrkii hallitsemaan seurakuntaa, joka palvelee viipymättä hänen tarpeitaan. Hän voi toimia pitkäänkin asemassaan aiheuttaen paljon tuskaa yhteisössään. Tämä jossain vaiheessa johtaa yhteisön sisäisten jännitteiden syntyyn. Osapuolina ovat usein hänen hankkimansa hoviväki ja ne yhteisön jäsenet, jotka eivät suostu manipulointivälikäiksi. Tällaiset tilanteet johtavatkin usein yhteisön hajoamiseen. Surullisinta siinä on, että kentälle jää vain haavoittuneita.



Kaavio 3.

Tässä kaaviossa pyrin kuvaamaan ihmistä, joka hauraan tai vajaan minäkuvan suojaksi on rakentanut vahvan ideaali-minäkuvan. Hän pyrkii sen turvin peittämään syvällä vellovan pelon, ja häpeän omasta vajavaisuudestaan. Häneen kohdistuu kuitenkin ulkoisia viestejä, jotka pyrkivät hänen ideaali-minäkuvaansa horjuttamaan (nuolet). Minuus, joka on elänyt "harhansa turvin" ja millä hän on pyrkinyt selviämään. Hänen energiansa kuluu jatkuvaan "vartiointiin" ettei minuus vieri alas pelon / häpeän kuoppaan, kun ulkoinen reaali viesti kertoo toista kuin rakentamansa ihanneminä.

4.9 Kiintymyssuhteet hengellisyydessä

Kiintymyssuhde siis koostuu meistä riippumattomista tekijöistä, kuten geeniperimästä, ympäristöstämme ja vanhemmistamme. Tiedetään myös, että vaikka lapsi olisi elämään syntyessään saanut huonot kortit, voi hän kuitenkin yhdenkin hyvän ihmissuhteen avulla valita selviytymisstrategian, joka vahvistaa hänen sisäistä turvaansa ja auttaa kohti eheämpää ihmisyyttä.

Ihmistä ohjaa suojamekanisminsa (defenssit), jotka ihminen kehittää selvitäkseen elämässä ja kyetäkseen turvaistamaan oloaan. Kun ihminen kokee uhkaa hyväksytyksi tai rakastetuksi tulemisen kokemisessa, hän käyttää tiedostamattomasti suojamekanismejaan. Hengelliset kysymykset eivät ole poikkeus. Ehkä enemmän niin, että hengellinen suhde luojaan on enemmän kuin suhde ihmiseen. Hengelliset asiat voivat siis toimia stimulanttina suojamekanismien käyttöön, jotta ihminen kokisi turvallisesti elää suhteessa kaikkietävän Jumalan kanssa. Tällöin kiintymyssuhteen suojamekanismit voivat vääristää Jumala-suhdetta.

Hengellisyys ja sen ydinsanoma kertovat, että on olemassa joku, joka rakastaa ihmistä juuri sellaisena kuin on. Ihminen törmää usein hengellisiin kysymyksiin elämänsä jossain vaiheessa ja tekee ratkaisunsa suhteestaan siihen. On vaikea olla ajattelematta, että terve, armollinen, ihmistä rakastava ja arvostava sanoma ei vaikuttaisi ihmiseen, jos ihminen on siihenastisen elämänsä elänyt tuntosarvet herkkinä haistellen ja aavistellen, minkä kokoisena hän saa olla olemassa. Kun ihmistä ohjaa kiintymyssuhteen pohjalta muodostuneet suojamekanismit, voi hengellinen sanoma tarjota hänelle ilmaisen ja helpon suojan levähtää ja nauttia kelpaavuudestaan.

Vaikka hengellinen yhteisö ydinsanomaltaan olisikin terveellä pohjalla, yhteisön sisällä toimii ihmisiä, joita ohjaavat heidän omat puolustusmekanisminsa. Hengellisyys ei itsessään korjaa ihmisyyden haavoja, mutta se antaa todella verrattoman ja turvallisen alustan rohkaistua kasvamaan ihmisenä.

Valitettavaa on, että me ihmiset, jotka tulkitsemme hengellistä sanomaa (Raamatun tekstejä), tulkkaamme sitä tiedostamattomien, meihin rakentuneiden mekanismien kautta. Näiden seurauksia saamme aika-ajoin lukea mediasta. Hengellisyys siis tarjoaa ihmiselle alustan, jolla ihminen voi turvallisesti kasvaa omaksi itseksensä. Mutta meidän kiintymyssuhteessa opittujen defenssien vaikutuksesta tervekin hengellinen sanoma voi saada mitä erikoisimpia korostuksia.

Hengellisistä yhteisöistä löytyy samat lainalaisuudet, mitkä kaikissa muissakin yhteisöissä toimivat. Aina on ihmisiä, jotka haluavat johtaa ihmisiä. He ovat varmoja, että heidän johtamisensa auttaa ihmistä, jos hän vain alistuu siihen. Yhteisöissä on ihmisiä, jotka – vastavuoroisesti – haluavat alistua johtamiseen, vaikka se maksaisi oman hyvinvoinnin hylkäämisen. Niissä on myös ihmisiä, jotka eivät alistu ja pyrkivät tämän vuoksi avaamaan tilaa keskustelulle. Näitten kaikkien alla liikkuu ihmisen tiedostamattomat tunteet hyväksytyksi ja rakastetuksi tulemisen tarpeesta sekä niiden saavuttamiseksi kehittyneistä suoja mekanismeista.

Tervettä hengellistä yhteisöä leimaa piirre, että siellä ihminen saa olla aito ja kokea kaikki tunteensa ilman pelkoa siitä, että hänet hylätään. Sellainen yhteisö houkuttelee ihmistä kasvamaan ihmisyyteen, jossa voi kokea muiden muassa ilon ja onnen rinnalla vihaa, surua, kipua ja riittämättömyyttä. Eikä näiden kokeminen ja ilmaiseminen uhkaa hänen hyväksytyksi tulemistaan tasavertaisena ihmisenä ja yhteisönsä jäsenenä.

5 Häpeä

5.1 Mitä on häpeä?

Häpeä-sana on tunnelataukseltaan hyvin negatiivinen. Meillä jokaisella on elämässämme kohtia, joista ajatellaan ”kunpa en koskaan olisi sanonut, tehnyt, mennyt jne.” Häpeän tunne saattaa meidät niin syvään tunnetilaan, että se jossain tapauksissa jopa horjuttaa minäkuvaamme. Häpeään liittyy siis aina se, että olemme tulleet yllätetyksi ja olemme paljastuneet toisille ja joskus itsellemmekin epäedullisesti. Häpeällä on meille kuitenkin aina positiivinen vaikutus, jos sen aiheuttama paljastava kokemus johtaa kasvamisen tielle. Paavo Kettunen on kirjoittanut tutkimuksessaan seuraavaa:

”Ihminen on kokenut häpeää olemisensa aamuhämärästä saakka, tai ainakin paratiisin iltahämystä alkaen. Häpeä on voimakas tunne ja koskettaa ihmisyyttä syvältä. Häpeä voi liittyä siihen, mitä hän on tehnyt. Tähän liittyy myös saman aikaisesti tunne syyllisyydestä, jos tekeminen on ristiriidassa ihmisen sisäisen moraalin ja oikeustajun kanssa, tai yleisen mielipiteen ja lainsäädännön kanssa. Ihminen voi kokea häpeää myös siitä, että hän ylipäänsä on olemassa tai miten hän olemisensa mieltää”. (HH Paavo Kettunen 2014)

”Terve häpeä osoittaa ihmiselle hänen oikean kokonsa. Se kertoo, milloin ihminen on astumassa toisen rajojen yli. Terve häpeä estää meitä toteuttamasta itseämme toisen kustannuksella, se näyttää meille omat rajamme, joiden sisäpuolella meidän on määrä pysyä”. (It s. 95 Tommy Hellsten 2009)

Häpeää on siis kahdenlaista ns. hyvää häpeää, jonka tehtävänä on suojata ihmistä ja ohjata elämään niin, että voi olla sovussa itsensä ja ympäristönsä kanssa.

Toinen on liiallinen häpeä, joka alkaa suojelun sijasta sabotoida. Tällaista ovat mm. häpeä, joka

- a) rajoittaa ihmisen elämää = häpeän tunne sanelee, miten voi elää, toimia ja tuntea
- b) on jatkuvasti läsnä = tulee osaksi identiteettiä, jolloin ihminen kokee vajavaisuuden, huonouden ja kelpaamattomuuden tunteet
- c) saa ihmisen valppaaksi ja varuilleen = herkistää tarkkailemaan ja arvioimaan omia ja muiden tunnetiloja ja käyttäytymistä. Henkilö toimii silloin toisten ihmisten odotusten mukaan, eikä kuuntele omia tarpeita ja toiveita. (Nyyti ry www.nyyti.fi/häpeä 18.12.2015)

Funktionalistinen (toiminnallinen) tunneteoriatulkitsi häpeän reaktioksi. Häpeän tehtävä on etäännyttää yksilö häntä arvostelevista ihmisistä. Häpeä saa ihmisen tuntemaan väärin tekemisen tuskalliseksi ja korostaa siten standardien noudattamisen tärkeyttä. Häpeäkäyttäytyminen vähentää tätä kiusallista oloa. (PL s.129 Klaus Helkama)

Häpeä koskee koko olemustamme juuri siksi, että sen perusmuoto syntyy niin varhain. (HH s. 15 Paavo Ketunen)

Minulle häpeä itsestä ja oikeudesta olla olemassa oli läsnä vahvana. Tekemällä jotain "suurta", vähän helpotti niitä hetkiä. Näin sain tunteen hyväksytyksi ja rakastetuksi tulemisen tunteesta. Näitä hetkiä oli ilmeisesti kiusallisen vähän, koska ne eivät ole edes jääneet mieleeni. Toisin kuin hetket jolloin tekemiseni, tai tekemätömyyteni saivat isältäni halveksivan naurun ja osoituksen moisista "haihatteluista". Nämä jättivät minulle kuvan itsestäni epäonnistujana. Äitini ei edelleenkään kyennyt antamaan rohkaisevaa, itsetuntoa tukevaa palautetta. Usein jos vilkkaat lapset tekivät jotain, (jotain aina tehtiinkin) tuli niistä seuraamuksia. Kuulimme äidin puolustavan "naapurin lapset ja meidän kersat, joita sai hävetä silmät päästä". Olimme varmaankin "rasittavia." Minusta kasvoi epävarma, joka ei luota omiin kykyihin. Ryhtyessäni johonkin, pyrin aina siihen, että kykenisin sen myös saavuttamaan. Tuloksena vain oli, etten mihinkään oikein uskaltanut ryhtyäkään, koska oli niin epävarma olo selviämisestä. Tuotanko häpeää vanhemmilleni, perheelleni ja lopuksi itselleni? Jos Joskus onnistuin tekemisissäni, tyytyväisyys vanhempien olemuksessa oli ehkä hiljaista myhäilyä. Suoraa positiivista palautetta ei ole muistoihini piirtynyt.

Häpeä kohdistuu ihmisen kelpaavuuteen ja riittävyteen. Sen vaikutus minäkuvaan muodostuu hyvin varhaisesta vaiheesta lähtien. Häpeän kokemukset, niiden syvyys ja tiheys, määrittävät, tuleeko niistä ihmistä vahingoittavia. Pahimmillaan häpeäkokemukset voivat johtaa ihmisen elämän rajoittumiseen.

Ihmisellä ei ole uskallusta elää täysipainoista elämää. Hän katselee itseään suhteessa muihin niin sanottujen vajauden hämärälasiensa läpi. Hänen kuvansa itsestään on valmiiksi vääristynyt. Se saattaa johtaa alisuoriutujaksi. Hän voi hakeutua ammattiin, joka selvästi on hänen osaamisen tasoa alempi. Hän asettuu hyvin nopeasti ”anteeksi, että olen olemassa” -olotilaan. Hän on arka aloittamaan mitään uutta, koska hän ajattelee, ettei kuitenkaan onnistu. Hän pelkää paljastavansa muille, kuinka huono on. Hän voi siis vähätellä itseään. Hän voi myös pyrkiä kaikin keinoin peittelemään itseään. Hän voi yrittää yhä enemmän ja enemmän. Tähän ajaa juuri se tunne, että kun on onnistunut jossain kohtaa, sama onnistuminen ei enää seuraavalla kerralla tuokaan samaa tunnetta. Tämä kierre voi johtaa yhä suurempiin voimia vaativiin suorituksiin.

Kehityopsykologiselle ajattelulle on sukua näkemys, jonka mukaan häpeää ja syyllisyyttä pidetään omatuntoon liittyvinä arvotunteina. Näiden arvotunteiden on nähty muovaavan ihmisen eettistä persoonallisuutta ja juuri sen tähden ne ovat keskeisiä ihmiselle. Häpeän ei tarvitse perustua siihen, että ihminen vertaa itseään muihin ja kokee itsensä muita huonommaksi ja arvottomammaksi. Häpeä voi syntyä siitä, että vertaamme itseämme asettamiimme eettisiin ihanteisiin ja huomaamme olevamme alamittaisia suhteessa niihin. Häpeään sisältyvä vertailu tapahtuu siis suhteessa omiin sisäisiin normeihin ja arvoihin. Asettaessaan itselleen ihanteita, ihminen saattaa itseasiassa jo olla häpeätilassa. Hän siis yrittää selvittää oman häpeänsä kanssa olemalla täydellinen.

Tällainen tila on kova ja armoton: mitä enemmän yrität olla täydellinen, sitä vajaamittaisemmaksi joudut itsesi tuntemaan. Mikäli kukaan lähipiirissä tai yhteisössä ei tajua, että korkea moraalitavoite voi olla ihmiselle yritys selvittää häpeästä, saatetaan korkeita ihanteita tukemalla aiheuttaa ihmiselle suurta tuskaa ja mitättömyyden kokemuksia. (Ilomantsin mummulta kysyttiin, miten hänellä menee? Hän vastasi; ”Hyvin menee, kun ei vertaile!”) (HH s.16 Paavo Kettunen)

Koska itse jo vauvasta saakka jäin riittävää turvaistumista vaille, johti se minäkuvassani epätietoisuuteen millainen minä olen. Epätietoisuuteen myös siltä osin, millaisena minun toivotaan olevan. Katsellessani omaa minäkuvaani, en kyennyt hahmottamaan millainen minä olen. Tunsin vain olevani jotenkin liian ”iso, kömpelö, taitamaton jne. Minusta kasvoi epävarma, joka häpesin itseäni, kun olin niin epäsoviva. Koska vanhempani eivät kyenneet antamaan positiivista palautetta, aloin hahmottaa ihannekuvaani ulkoisten toiveiden mukaan.

(Vanhempien palaute ilmeni ”kehumalla” naapurin lapsia ja heidän saavutuksiaan) Kun en saanut palautetta, millä olisin voinut asemoida itseäni, vaikka mielestäni olin onnistunut jossakin, jätti se minuun tunteen, etten riittänyt. Häpeä ja epävarmuus yltyi, ero oman kuvan ja ihannekuvan välillä oli niin suuri, häpesin!

5.2 Häpeä vai syyllisyys

Häpeän ja syyllisyyden rajaa on vaikea erottaa. Usein syynä on, että syyllisyys ottaa voimansa meihin sisäistyneestä ihanneminäkuvasta. Tämä saattaa olla muotoutunut ulkoisista viesteistä ja odotusarvoista suhteessa meihin. Olemme siis asettaneet itsellemme kuvan siitä, millainen pitäisi olla, jotta kelpaisi yhteisöön ja olisi rakastettu. Kun emme hahmota todellista minäkuvaamme muuten kuin hahmottomasti, koemme ettemme yllä ihannemittoihin. Syyllisyys nousee moraalista, millaisena minun odotetaan olevan. Koemme itsemme pettureiksi ja epäonnistujiksi. Koemme siis syyllisyyttä ja häpeää samanaikaisesti.

Syyllisyys tarvitsee ulkoisesti tuotettua tietoa, joka asettaa mittariston kahteen suuntaan:

- a) Millainen minun tulisi olla ja miten elää?
- b) Minun ei saa olla, en saa tehdä tai tuntea näin.

Se siis koostuu positiivisista odotusmittareista ja tai miinusmerkkisistä kielloista. Usein nämä ilmenevät yhdessä.

Häpeä saattaa olla vaikeasti tunnistettavissa. Se sekoitetaan usein syyllisyyteen, johon se onkin läheisesti kytköksissä. Normaalisti syyllisyys on eriytyneempi tunne kuin häpeä. Se liittyy johonkin tekoon, kun taas häpeä koskettaa koko ihmistä. Me tunnemme syyllisyyttä jostakin aikeestamme tai teostamme, mutta häpeä kohdistuu epämääräisesti itseemme, koko minuuteemme.

(H ja muita tutkielmia Ikonen Pentti, Rechartt Eero Nuorisopsykoterapia-säätiö 1994)

Syyllisyydessä huomio kiinnittyy yleensä tehtyyn tekoon, sen aikomukseen tai siihen, että on jättänyt jotain tekemättä. Se liittyy siihen, että ihminen, joka omaa terveen minäkuvan, tuntee syyllisyyttä. Hän keskittyy kuitenkin enemmän itse tekoon. Hän voi kokea häpeää, mutta hän ei ohjaudu toimimaan häpeän kautta. Syyllisyyden tunne kumpuaa siitä, että tekee väärin. Häpeässä se syntyy siitä, että kokee olevansa väärä ja riittämätön.

5.3 Miten häpeä syntyy?

Tutkimuksissa on havaittu, että jo alle vuoden ikäisillä lapsilla on ensimmäisiä häpeään liittyviä tunteita. Niitä voidaan pitää häpeäntunteen esiasteena, vaikka vauva ei tietenkään itse pysty niitä ymmärtämään tai erittelemään. Häpeä on ikään kuin seuraava askel kiintymyssuhteen luonteesta. Kiintymyssuhteen ollessa välttelevä tai ristiriitainen, viestit saattavat toistuvina kokemuksina ja epäloogisina palautteina vääristää minäkuva. Palautteet voivat olla hyvinkin ylimitoitettuja sekä sisältää usein kielteisiä viestejä siitä, että lapsi on tarvitseva. Lapsessa alkaa muodostua kuva itsestä. Hän saattaa ajatella olevansa jollain tavalla epäkurantti. Lapsi alkaa hahmottaa itsessään jotain hävettävää, jos hänen tarpeisiinsa ei tule vastinetta tai jos hän saa vanhemmiltaan kielteistä palautetta. Kaikkein merkittävimmät elämää kahlitsevat häpeäkokemukset sijoittuvatkin ensimmäisiin elinvuosiin. Ne ovat liitoksissa kiintymyssuhteen syntyyn ja laatuun.

Pienen lapsen häpeän syntyyn vaikuttaa niinkin pieneltä tuntuva asia kuin katsekontaktin puuttuminen. Lapselle on tärkeää olla yhteydessä äitiinsä silmien kautta. Hän hakee silmillään äitiään ja odottaa tämän vastaa van katseeseensa. Jos äiti ei syystä tai toisesta suostu katsekontaktiin, lapsen pää painuu ja hän kokee häpeää. Lapsi tarvitsee ensimmäisten kuukausien ja vuosien aikana äidin ja isän suomaan turvallisuutta. Kun yhteys äitiin tai isään katkeaa tai yhteys jää saamatta, lapsi kokee, että vika on hänessä. Kokemus puolestaan synnyttää epäonnistumisen, kelpaamattomuuden ja hylätyksi tulemisen tunteen ja johtaa lopulta häpeän kokemiseen. (Hmk s. 12, 13 Ben Malinen 2003 Kirjapaja)

Häpeää syntyy esimerkiksi lapsuudenkodin huonossa tunneilmapiirissä, mutta myös lapsen synnynnäinen temperamentti vaikuttaa häpeäkokemusten syntymiseen. Tunnistamattomana häpeä usein periytyy. Kielteiset kokemukset heikentävät lapsen itsetuntoa, ja torjutuksi tulemisen tunne synnyttää häpeää. Lapsesta tuntuu aikuisena, ettei hän kykene täyttämään hyvän ihmisen ja kunnan kansalaisen odotuksia.

Kodin huonoon tunneilmapiiriin on erilaisia syitä. Tunnettuja ovat esimerkiksi ahdasmielinen uskonnollisuus, päihteet, vanhempien mielenterveysongelmat, seksuaalinen hyväksikäyttö ja vanhempien tai vanhemman henkinen poissaolo.

Myös isot muutokset, kuten vanhemman kuolema tai köyhyys voivat edesauttaa häpeäkokemusten kasvua. Lapsen synnynnäisen temperamentin ominaisuuksista ujous, arkuus ja pelokkuus voivat voimistaa häpeän kokemusta. Siihen voi liittyä voimakas vierauden tai yksinäisyyden tunne. (Helsingin Sanomien haastattelu Ben Malinen keväällä 2010)

Olin noin 4,5-vuotias, kun muutimme Suomeen takaisin. Isäni jäi vielä vuodeksi töihin ulkomaille. Muutimme äidin synnyinkotiin ja majoituimme talon yläkertaan yhteen huoneeseen koko viiden hengen perhe. Muistukuvia siitä on vähän. Pienelle lapselle muodostui kuitenkin tunne, olemme liikaa täällä. Mitään isoa dramatiikkaa ei liittynyt, mutta sellaisia pieniä asioita, mitkä lapselle antoivat tunteen ”ylimääräisyydestä”. Äidin vanhemmat edustivat vanhollislestadiolaisuutta. Pappa oli luonteensa puolesta hyvin ankaran oloinen. Tämä välittyi pienelle lapselle ankarana ja pelottavana, jos ei elänyt arkea oikein. Lapsen kerkeävällä luonteella ei aina muistanut, mitä sai/ ei saanut / piti (odotettiin) tehdä. Jotenkin koin itseni epäonnistujaksi, kun rikoin vaatimuksia ja odotuksia. Palaute oli usein ankaraa torua, mikä siinä elämän tilanteessa ylimääräisenä olemisen tunteen kanssa, aiheutti lapselle häpeän kokemista. Tunne muodostui hyvin pienistä puroista, ja se yhteen sulautuessaan vakuutti lapselle, sinussa on jotain väärin. En ollut oikean kokoinen, luonteinen, näköinen yms. Hahmoton häpeä kääntyi huonouden kokemiseksi itsestä, ja se alkoi saada vahvistusta.

Tommy Hellsten kertoo häpeän synnystä käyttämällä vertausta: ”Ilmeisesti häpeällä on biologinen perustansa. Kun lauma sulkee jäsenensä itsensä ulkopuolelle, tämä jäsen on suojaton ja turvaton. Lauma ei enää anna sille turvaa vihollisilta, jotka haluavat tappaa ja tuhota sen.” ...” Tästä poissuljetun lauman jäsenestä on tullut ”ei mikään” tai ”joku muu” Hän on menettänyt laumansa turvan”. (IT s. 95,96 Tommy Hellsten 2009)

Kun siis jäsenellä ei ole laumaa, johon samaistua, hän kokee menettäneensä suojan ja turvan. Tämä lapsen sisäinen kokemus vanhempien viestinnästä, jossa vanhemmat eivät ole kyenneet erottamaan toisistaan lasta itseään ja hänen tekoaan, johtaa siihen, että lapsi kokee olevansa hylätty sen sijaan, että kokisi tehneensä väärin. Tästä seuraa se, että kun lapsi ei voi suhtautua vanhempiensa tuomioon kriittisesti, hän hyväksyy heidän viestinsä ehdottoman oikeiksi. Hän alkaa siis samaistua vanhempien viestien mukaisesti alkaen kokea häpeää itsestään. Häneen istuu kuva häpeästä.

”Lapsi ei kykene hylkäämään vanhempiaan, vaan hän mieluummin hylkää itsensä saadakseen laumastansa sen tarvittavan turvan ja suojan”. (IT s. 97 Tommy Hellsten 2009)

Niin pitkälle, kuin olen kyennyt elämään hahmottamaan, olen ymmärtänyt, kuinka kaikki suoritteeni, joilla pyrin tekemään itseäni rakastettavaksi, ovat olleet häpeän peittämistä. Olen katsellut itseäni häpeän silmälasien lävitse. Tuntenut ja ajatellut lähtökohtaisesti: ”olen huono ja minussa on jotain hävettävää”. Vaikka kuinka asetin toisten edut itseni ja perheeni edelle, sama tunne riivasi, ”minä en kuulu laumaan”. Aikuisuudessa olen ymmärtänyt, että se johti minua elämään katsomalla eiliseen ”toivoen etten olisi tehnyt jotain niin

kuin olin tehnyt". Samalla tavalla opin katsomaan tulevaisuuteen ihannekuvani mukaan "sitten kun olen tämän ja tuon saavuttanut". Elämä siinä välissä meni ohitse, ja johti minua aina näkemään itseni epäonnistujana. Hävetti olla tällainen ... luuseri.

"Psykoanalyttisen näkemyksen mukaan häpeän syntyteoria kiinnittääkin huomiota siihen, miten ja millaisissa tilanteissa häpeä varhaisimmillaan syntyy ja ilmenee. Heidän mukaansa häpeän alkuperä on vauvan torjuttu tulemisen tunteessa silloin, kun hän pyrkii hyväksyvään vastavuoroisuuteen äidin tai muun häntä hoitavan kanssa". (HH s. 18 Paavo Kettunen)

Esimerkiksi kun vauva kuulee äidin lähestyvät askeleet, hän olemuksellisesti jännittyy. Vauva kohottautuu äitiä kohti, ikään kuin ajatellen "olen niin hyvä ja arvokas, että äiti tulee minun luokseni". Jos äiti sitten meneekin ohi, vauvan pään on todettu notkahtavan pettymyksestä. Hänessä syntyy toisenlainen tunne, "en ollutkaan niin hyvä ja arvokas, että äiti tulee minun luokseni". (<http://www.teologia.fi/artikkelit/uskonto-ilmiona/95> 12.01.2016)

Minun tapauksessa kiintymyssuhde muodostui vauva-ajan kokemuksista ja niiden toistuvuudesta. Vastavuoroisuuden kaipuu ja siihen saatava myönteinen, tai kielteinen vastakaiku koskettivat koko lapsen olemusta. Tällöin kuva itsestä, millainen olen alkoi syntymään. Häpeään pohjautuva minuuden kuva, missä tunsin olevani huono, koska en saanut riittävästi positiivista palautetta. Tunsin olevani epäkelpo ja jotenkin rikkinäinen, ja näitä tunsin häpeäväni. Käytänkin kuvaa omasta tunteestani "hahmoton häpeä". Tällä tarkoitan laaja-alaista jatkuvaa häpeän tunnetta. Pysin kuvaamaan olotilaa, missä tunnen olevani jotenkin vajaa, olen epäsuhtainen kooltani, liikkeiltäni, ymmärrykseltäni. Toisin sanoen minulla oli tunne, etten riittäisi tekemättä ulkoisia suoritteita. Jos en saanut mitään vastetta suorituksistani, tunsin olevani altavastajaan asemassa kaikissa elämäni liittyvissä haasteissa. Tämä tunne itsestäni oli jo niin nuoresta, kuin jaksan muistaa. Tämä tunne vaikutti minussa sillä tavalla, että pyrin kaikin tavoin osoittautumaan kelvolliseksi yhteisön jäseneksi. Hylkäsin siis itseni ja tarpeeni täyttäessäni muiden tarpeita ja toiveita.

5.4 Terve häpeä

Häpeä on luonnollinen tunne, jonka tunnistaminen tai tunnustaminen ei sinänsä uhkaa olemassaoloamme. Ongelmia syntyy vasta, kun yritämme torjua, piilottaa tai kieltää häpeän. Emme yleensä suostu jäämään häpeäntunteen vangiksi, vaan pyrimme siitä eroon mahdollisimman nopeasti. Vaikka häpeä tuntuu epämiellyttävältä, sen pohjimmainen tarkoitus on ihmisyyttä suojaava ja rakentava. Hieman kärjistäen voisi sanoa, että ilman häpeää ei olisi inhimillisyyttä eikä elämää.

Häpeä antaa ihmiselle luvan olla epätäydellinen, epäonnistuja ja tarvitseva. Se osoittaa, ettemme pysty hallitsemaan kaikkea. Omien rajojen mahdollisuuksien ymmärtäminen auttaa meitä suhtautumaan itseemme armahtavammin.

Terve häpeä auttaa meitä löytämään todelliset voimavaramme. Häpeä suojelee meitä hankaluuksilta ja vaikeuksilta. Se varoittaa mahdollisilta edessä olevilta nöyryytyksiltä ja vie mielenkiintoamme pois sellaisesta, jonka seurauksena voi olla julkinen häpeä. Terve häpeä auttaa tunnistamaan rajamme ja ajattelemaan ennen tekoihin ryhtymistä. Häpeä onkin kenties moraaliseen käyttäytymiseemme voimakkaimmin vaikuttava tunne.

Terve häpeä pitää siis yhteiskuntaa pystyssä ja meidät oikeilla raiteilla. Koska häpeä on elämän kannalta hyvä ja välttämätön tunne, meidän ei pidä pyrkiä pääsemään siitä kokonaan eroon. Kun ihminen tekee väärin, hänen kuuluukin tuntea häpeää ja syyllisyyttä. Ne ovat kipeitä ja kiusallisia tunteita, mutta ilman niitä menettämme inhimillisyytemme. (Hmk s. 87–89 Ben Malinen 2003 Kirjapaja)

Tommy Hellsten kuvaa kirjassaan tervettä häpeää (hyvä häpeä) ja sen tehtävää seuraavasti: ”Hyvän häpeän tehtävä on asettaa ihminen oikeaan kokoonsa. Häpeä ikään kuin ravistelee ihmistä hereille, kun hän on ylittämässä, tai ylittänyt ihmisyytensä rajat, johon hänellä ei ole valtuuksia. Ihminen ei saa tyydyttää omia tarpeitaan muiden kustannuksella, vaan hän joutuu suostumaan tarpeidensa siirtämiseen, silloin kun on vaarassa astua toisten varpaille. Häpeä pakottaa hänet tähän. Tässä on häpeän positiivinen tehtävä”. (IT s. 99 Tommy Hellsten 2009)

5.5 Kahlitseva häpeä

Silloin kun hyvä häpeä muuttuukin kahlitsevaksi häpeäksi, on se sisäistynyt ihmisen identiteettiin. Tämä merkitsee, että ihminen kokee itsensä lähtökohtaisesti vajaaksi tai vialliseksi. Hän katselee itseään suhteessa ulospäin aina kuin altavastaajan roolista. Silloin hänelle voi syntyä ajatus pyrkiä kaikella tavalla täydellisyyteen, johon ei siis voi kuulua epäonnistuminen. Täydellisyyden tavoittelullaan hän kuitenkin etsii perustarpeiden tyydyttämistä. Näitä tarpeita ovat siis tarve tulla rakastetuksi ja tarve tulla hyväksytyksi. Siis oikeutta olla olemassa.

Kun häpeä on muuttunut elämää rajoittavaksi, se ei ole enää ihmiselle voimavara. Usein elämä muuttuu salaisuudeksi tai täydellisyyden tavoitteluksi. Elämään ei mahdu enää armollisuutta. Häpeä alkaa ohjata ihmisen elämää, niin ulkoista kuin sisäistä käyttäytymistä.

Minä siis opin elämään suorittamalla. Tämä tarkoitti, että pyrin lukemaan tilaa ja ihmisten tarpeita. Laitoin paitani likoon, jotta muilla olisi hyvä olla. "Varjele", jos sain kehuja, en pystynyt ottamaan niitä vastaan. Toisaalta nautin palautteesta, toisaalta minusssa heräsi häpeän tunne. Ajattelin niin kuin kuvaava tarina suomalaisuuden luonteesta kertoo;(amerikkalainen, saksalainen ja suomalainen nähdessään norsun) saksalainen ajatteli "mihin kaikkeen voisin tuota norsua käyttää?" Amerikkalainen mietti, "kuinka paljon tuolla vois tehdä rahaa?" Suomalaisen ajatus oli, "mitähän tuo norsu minusta oikein ajattelee"! Kiitosta vähättelin ja väistelin, vaikka sisälläni siitä nautin kuitenkin. Huomasin, että vaikka nautin kehuista, se myös nostatti häpeää samassa suhteessa. Paikan ja ihmisten vaihtuessa, esiin pyrki tunne "en riitä, olen huono" ja sitten sama rundi alusta. Tämä on seurannut läpi lapsuuden ja aikuisuuden. Sen alttarille uhrattiin vaimo ja lapset tarpeineen. Kunnan vain ulkopuolisilta sain palautetta, hyväksyttävyydestä. Tämä antoi parhaat "fibat".

Kun häpeä on identifioitunut ihmiseen, hänen elämänsä alkaa muuttua varovaiseksi. Hän saattaa kokea tulensa yliajatuksi hyvinkin myönteisessä tilanteessa. Hänet esimerkiksi keskeytetään tilanteessa, jossa hän uskaltautuu olemaan esillä. Vaikka se olisi kuinka luonnollinen keskeytyminen, voi se häpeäkantajassa aiheuttaa hyvinkin suuria häpeän ja hyljätyksi tulemisen tunteita. (Hmk s.90, 91 Ben Malinen 2003)

Minulle kehkeytyi erittäin tarkat "ilmapiiri tuntosarvet": Näillä pyrin "haistelemaan", millaisena ja miten minun oletetaan tilanteessa olevan. Tämä ylsi koskemaan myös sanomisiiani. Jos ikään kuin tiesin, millaisen teeman ympärillä liikuttiin, pyrin sanomiseni muokkaamaan yhteisön odotusarvojen mukaiseksi. Onnistuessani ja saadessani positiivisia viestejä olin onnellinen. Kunnes jälleen sisällä oleva ääni sanoi; "sanovat vaan, eivät oikeasti totta tarkoittaneet. Sinun on väärin uskoa, että he oikeasti kehuvat, eivät vaan kehdanneet sanoa suoraan jne. . ." yritetään ensi kerralla paremmin. . .

Kun ihmiseen on identifioitunut häpeä, hän kokee huonoutta ja riittämättömyyttä perustunteenaan. Tämä voi ohjata henkilöä uhrautumaan ja luopumaan oikeuksistaan sekä hyvinvoinnistaan saadakseen vähänkin tunneviestiä olevansa hyväksyty ja rakastettava. Tämä saattaa rajoittaa ihmistä niin, että elämä jää elämättä, koska hänellä ei ole uskallusta vastata elämän tuomiin haasteisiin. Hän on elänyt elämänsä alisuoriutujana. Hän ei tunnista elettyä elämäänsä omakseen.

Minäkuvassa istuva häpeä on asettanut ihmiselle häpeälasit. Lasit, jotka siis vääristävät koko hänen omakuvaansa. Hän ajattelee ja puhuu silloin itselleen, että "olen huono, tyhmä, en opi, puhun typerästi, ääneni kuulostaa aasin huudolta, tunnen liian syvästi, aina itkemässä, en tunne mitään, vaikka muut tuntevat".

Häpeä voi ulottua myös kehonkuvan vääristymään. Olen lihava, laiha, pitkä, pätkä, rintava, reitevä, käteni ovat liian suuret jne. Listaa voisi jatkaa määrättömästi.

Omista kokemuksistani löysin hyvin hämmästyttävän piirteen. Kun olin suunnittelemassa kouluttautumista tälle alalle, ahdistuin tilaamaan ajan työvoimatoimiston psykologille. Halusin mitata ÄÖ määräni! Huvittavaa siinä oli se, että ennen kuin uskalsin sinne mennä, tein ÄÖ-testin netissä nähdäkseni, kehtaisinko mennä tekemään testin!! Minua oli koko yli 50 vuotiaaksi vainonnut tunne, että olen tyhmä... En ollut!!

Riittämättömyyden ja kelpaamattomuuden tunteita voi yrittää estää pyrkimällä täydellisyyteen. Täydellisydentavoittelu voi olla positiivistakin, mutta usein se rajoittaa ja kahlitsee elämää. Tarve onnistua moitteitta ja ilman virheitä lisää stressiä ja synnyttää pelkoa. Tämä lisää pelkoa, että epätäydellisyyteen liittyvä häpeä paljastuu. (EKH s.126 Ben Malinen 2010)

Muistan omassa nuoruudessani kolme sellaista kohtaa, jotka hyvin paljon vahvistivat omaa hahmottoman minäkuvani vahvistumista. Olen nimennyt ne häpeän nauloiksi, jotka otsaani lyötiin jo nuorena. Tunsin niiden kiiltävän niin, että ihmiset eivät muuta minusta nähneetkään. Muistan aika hyvin kaikki tilanteet. Olin kaikkien kolmen tapahtuman aikana n.10 – 15 vuotias. Merkittävää oli, että jokaisessa tapahtumassa mukana oli jompikumpi minun vanhemmistani. Uskon, että silloin juuri ne tapaukset vahvistivat jo pienenä syntynyttä hahmotonta häpeää minäkuvassani. Johtaen sitten minua elämään niin kuin elin.

5.6 Häpeän vaikutus hengellisyyteen

Kun häpeä on ihmisen minäkuvassa hahmottomana, ihminen tuntee lähtökohtaisesti olevansa altavastaaajana elämälle. Hengellinen elämä ei millään tavalla poikkea eikä takaa, että kristillinen vakaumus auttaisi elämään ongelmista vapaata elämää. Vaikka ns. ratkaisukristillisyyks useinkin vääristyneesti julistaa, että kun luovutat elämäsi Jeesukselle, kaikki ongelmiasi katoavat, selviävät tai muuten vain menettävät merkityksensä eivätkä satuta sinua. Siinä kuitenkin on otettava huomioon julistajan omat vaikuttimet. Kuinka se palvelee hänen omaa ihmisyyttään. On houkuttelevaa julistaa niin kuin se itselle sopii ja kuin se auttaa häntä itseään.

Ihminen, joka on ns. vakaumuksellinen kristitty, on kuitenkin vain ihminen. Hänellä on oma henkilöhistoriansa. Se ei muutu millään tavalla. Ihmisyyden selviämismekanismit toimivat hänessä samalla tavalla kuin kenessä tahansa. Hengellisyys voi houkuttaa varsinkin sellaista ihmistä, joka elää häpeän tilassa. Kristillinen sanomahan itää sisällään ajatuksen ihmisen ehdottomasta hyväksynnästä. Tausta tällaiseen raamatuntulkintaa

tuleekin henkilön omista peloista käsin. Hän on paennut helpon tien käyttäjäksi kohtaamatta rakkauden tarjoamaa turvaa käsitellä ihmisyytensä haavoja.

Itse useita vuosia tulkitsin virheellisesti juuri hahmottoman häpeäni kautta seuraavaa raamatun tekstiä; "Jos joku on Kristuksessa, hän on uusi luomus. Vanha on kadonnut, uusi on tilalle tullut" (Raamattu 2 Kor. 5:17) Tulkitsin tämän tekstin kohdan sillä tavalla, että se ei parantanut oloani, vaan johti suorituskeskeisen kristillisyyden harjoittamiseen. Minä halusin sen uskoa niin, että minun ei tarvitse enää uhrata ajatuksiani tuntemuksilleni ja olotilalleni. Olen "uusi luomus" KAIKKI vanha on kerta kaikkiaan pois pyyhitty. Eli häpeä auttoi ja antoi tulkinnan raamatun lauseelle, joka vain auttoi lopullisesti hylkäämään itseni. Se oikein ohjasi "muuramaan" Jumalan sanalla kaiken sisäisen ihmisen esille pyrkivän kivun ja pelon huudot pahasta olostani.

Uskossa ja hengellisyydessä on kuitenkin useita elementtejä, jotka auttavat ihmisiä. Esimerkiksi kristinuskon keskeinen sisältö on sanoma riittävydestä, armosta ja anteeksiannosta. Se ei kuitenkaan aina eikä automaattisesti helpota kahlitsevaa häpeää kantavan henkilön elämää. Joillakin kasvuvuosien kokemukset voivat olla niin traumaattisia ja rankkoja, että ne tekevät mahdottomaksi uskoa hyvää tarkoittavaan korkeimpaan voimaan. Ihminen, jonka elämä on täynnä torjumista, hylkäämistä, hyväksikäyttöä tai pahoinpitelyä, ei voi helposti uskoa olevansa Jumalan hyväksymä, vaikka haluaisikin.

Häpeän identifioima ihminen pyrkii hengellisyydessäkin olemaan täydellinen. Hän pyrkii osoittamaan Jumalalle, kuinka hyvä hän on. Tähän häntä ohjaa kenties lapsuudessa kehittynyt mekanismi, jolla hän osoittaa olevansa Jumalan rakkauden arvoinen. Hänen on oltava täydellinen uskova, työssään luotettava, ihmissuhteissaan luottamuksen arvoinen, rehellinen ja vastuuntuntoinen. Tämän takana voi olla pelko ja häpeä, että hän ei olekaan riittävän hyvä suorituksissaan kristittyinä ihmisenä.

Minun hengellinen kokemukseni ei perustunut tunneratkaisun pohjalle. En siis tuntenut mitään, kun puolestani rukoiltiin. Ajattelin siinä tilanteessa, kun lähetystyöntekijä rukoili hyvin monisanaisesti puolestani, "tää on aika tärkeä paikka, tässä varmaankin kuuluisi itkeä"! Eli siinäkin olin siis aistinut, miten täällä odotetaan minun käyttäytyvän. Mutta jotain kuitenkin tapahtui sisälläni. Itsestäni pyrki esiin ajatus, mikä muodostui lauseeksi; "olen nyt Jumalalle kelpaava". Tätä ei kertonut kukaan ihminen minulle, vaan se oli hyvin henkilökohtainen sisältö ja syvästä nouseva tunne/tietoisuus. Matkan varrella sisäinen, minuudessa oleva riittämättömyyden ja häpeän tunne kuitenkin vei voiton. Lapsi minussa alkoi todistamaan; "ei sinua kukaan voi rakastaa, ethän sä edes ole tehnyt mitään sellaista, miksi sinua pitäisi rakastaa". Aloin uskoa sitä tunnetta. Tämä johti

minut pois siitä sisäisestä syvästä tietoisuudestani ”olla rakastettu” takaisin suorittajan rooliin. Vanhaan tapaan ajatella, jonka lapsuudessa olin oppinut, janotessani hyväksyntää ja rakkautta.

Ihminen, joka ei ole kokenut lapsuudessaan ehdotonta ja hyväksyvää rakkautta, ei ole oppinut rakastamaan itseään. Hänelle on yhtä vaikeaa vastaanottaa rakkautta niin muilta ihmisiltä kuin Jumalaltakaan. Riittämättömyyden ja kelpaamattomuuden tunteet sekä toistuvat hylkäämiskokemukset vahvistavat käsitystä siitä, ettei Jumalakaan hyväksy ihmistä sellaisena kuin hän on. (Ekh s.126, 173 Ben Malinen 2010)

Hengellisestä häpeästä Tommy Hellsten kertoo seuraavaa: ”Hengellisesti häpeää lähestyessämme huomaamme, että sillä on sama poissulkemisen tehtävä kuin ”biologisestitikin” asiaa lähestyttäessä. Biologisesti häpeän juuret löytyvät laumasta ja yksilön suhteesta laumaansa: hänet suljetaan sen turvallisuuden ulkopuolelle. ”Hengellisesti” häpeä merkitsee Jumalan yhteydestä poissuljetuksi tulemistä. Myöskin tällöin ihminen menettää oman identiteettinsä ja hänestä tulee ”ei mikään”. Tullessaan poissuljetuksi Isänsä yhteydestä, ihminen eksyy omaan majesteettiuteensa. Tätähän näemme ympärillämme joka puolella”.

Tommy jatkaa vielä selittäen, mihin se voi johtaa hengellisen yhteisön keskuudessa, jos yhteisön lauman johtaja ei omaa terveellisen häpeän ominaisuutta:

”Ihminen, joka ei häpeä, on häpeämätön tai hävytön. Häpeä ei saa tehdä hänessä positiivista tehtävänsä ja palauttaa häntä omaan kokoonsa. Hävytön ihminen toteuttaa majesteettiutta, jota hänellä ei ole. Hän on väärin perustein julistanut itsensä jumalaksi ja on kovaa vauhtia riistämässä muita kaikkivaltiuuden harhasaan”. (IT s. 101,102 Tommy Hellsten 2009)

Aloin suorittaa uskoani, enkä elämään siitä. Etsin Raamatusta ohjeita, miten elää Jumalalle suosiollisesti. Eli oman identiteettiini kasvanut perustunne ”en riitä sellaisenaan”. Minun tulee muuttua joksikin. Luin raamatua sellaisten lasien läpi, jotka kertoivat, että tekemällä näin ja noin, voin olla Jumalalle ”riittävän hyvä”, siis minua voi jopa rakastaa. Pian kuitenkin sama kalvava tunne pyrki pintaan, jolloin suorittamisen ”annosta” lisättiin. Tämä suorittaminen antoi rakastetuksi tulemisen ”kiksit” hetkeksi. Minusta kasvoi ”ultra uskovaisten”. Tähän siis kuului ”sanan tarkka tunteminen ” ja sanan käyttäminen tilanteissa missä halusin. Ihmiset ja totta kai Jumalakin huomaavat Einon uurastuksen. Tämä toi taas hetkeksi tunteen, että olen ”yhtä laumaa.” Joku ideologia aikoinaan lanseerasikin lauseen ”uskonto on huumetta” . Tavalla an he olivat oikeassa. Kun siis elin elämäni riittämättömyydestä ja huonoudesta käsin, tarvitsin suoritteita. Niiden avulla pyrin osoittamaan itselleni sisäänpäin ”olen rakkauden arvoinen”. Myös yhteisölleni halusin osoittaa olevani hyvä tyyppi ja rakastettava.

Aivan kuin huume menettää tehonsa samoina annoksina otettuna, samoin en minäkään saanut uskostani enää samanlaista "säväriä" kuin alkuaikoina. Siispä "lisäsin annosta". Kun oman annosruiskuni tilavuus ei riittänyt, päätin ottaa toisten annosruiskut käyttöön. Ennen pitkää suorittamisen tauti levisi itseni ulkopuolelle. Aloin siis yhä enemmän vaatia toisilta samanlaisia suoritteita, jotta saisin uusia, huumaavia hetkiä erinomaisuudestani. En tietenkään sitä julkisesti kenellekään esitellyt, mutta toivoin jättäväni "riittäviä" vihjeitä omasta osuudestani yhteisön jäsenten hengellisen elämän "kunnostamisessa" . . . "mitäs minä vaatimaton, nöyrä palvelijahan minä vain olen" sanoin itselleni. Alttarille uhrattavaksi joutuivat puolisoni ja lapset. Olin valmis hylkäämään rakkaimmat läheiseni, kunhan vain sain yhteisöltä, ja Jumalalta tarvitsemani tunteen hyväksytyksi tulemisesta. Se vei minut oravanpyörään, missä poltettiin koko kynttilä . . . pohjollaisella päättäväisyydellä kaksi kertaa molemmista päistä!

6 Hengellisyys ja ihminen tavattavissa -mentor

6.1 Mikä on ihminen?

Ihminen etsii luonnostaan vastausta olemassaololleen. Hänellä on tarve saada looginen vastaus kysymyksiin: Kuka minä olen? Mistä minä olen tullut? Mihin minä olen menossa? Miksi olen olemassa?

Kysymyksiä löytyisi varmaan enemmänkin. Ne voivat muotoutua hyvin vivahteikkaiksi eri painotuksien riippuen kysyjän persoonasta ja kokemusmaailmasta. Joillekin kelpaa pinnallinen vastaus. Joku ei tyydy mihinkään vastaukseen tai vastauksen saatuaan keksii uusia kysymyksiä itsestä ja tuonpuoleisesta. Kysymykset ovat usein tärkeitä jossain vaiheessa jokaiselle. Ihminen valitsee itselleen sopivimman maailmankatsomuksen, opin tai suunnan olemassa olemisen tarkoituksesta. Näitä oppisuuntia voivat hyvin karkeasti lajitellen olla; humanistinen, ateistinen ja kristillinen suunta. Nämä siis Suomen näkövinkkelistä katsottuna. Ne liittyvät maailman syntyyn ja ihmisyyteen. Näille edellä luetuille löytyy kymmenittäin alalajeja, mutta en lähde niitä tämän enempää avaamaan.

Tarkoituksena on osoittaa, ettei ihminen ihmisyytensä puolesta voi olla neutraali voidakseen olla ihminen. Hänellä on tarve saada selvyys, mikä liittyy ihmisyyteen ja maailmaan. Ihmisen löydettyä vastauksen, on se hänelle usein tärkeä. Olkoon niin, että ihminen on valinnut olemassaololleen vastaukseksi joko ateistisen, humanistisen tai kristillisen arvomaailman. Joskus se voi näkyä myös poliittisena intohimona. Vastauksen löytäminen tukee ihmisen syvimpiä kysymyksiä, ja sillä on siis tärkeä arvo ihmiselle itselleen.

Mentorina toimiessa on tiedostettava ja kunnioitettava ihmisen vakaumusta. Asiakkaan vakaumus voi olla ristiriidassa mentorin oman vakaumuksen kanssa. Mentorilla tulee säilyä aito kiinnostus silloinkin, kun ihminen kantaa erilaista arvomaailmaa kuin se, johon mentori itse uskoo. Asiakkaalla oleva arvomaailma saattaa jopa helpottaa ymmärtämään hänen rakentumistaan.

Mentoroinnin aikana esiin tulevat hengelliset keskustelut voivat antaa hyviä vinkkejä siitä, millä tavalla tämä ihminen on rakentunut. Hengelliset kysymykset saattavat antaa vihjeitä suhteesta vanhempaan. Metaforallisesti ihmisen kertoessa taivaallisesta isästä, saattaa suhtautuminen Jumalaan näkyä samanlaisena kuin suhde biologiseen isään.

Mentoria auttaa tietoisuus hengellisen tarpeen kuulumisesta ihmisyyteen yhtenä osana. Ihminen on psykofyysisyytensä lisäksi henkinen tai hengellinen olento.

6.2 Mentoroinnin ja sielunhoidon suhde

Wikipedia on määritellyt sielunhoidon seuraavasti: ”Sielunhoito on uskonnollisen yhteisön piirissä harjoitettavaa, psyykkiseen kokemistodellisuuteen kohdistuvaa auttamista. Sielunhoito voi sisältää mm. kuuntelemista ja rukousta. Sielunhoito eroaa terapiasta ja on verrattain epäyhtenäinen ilmiö. Niitä yhdistävät toisiinsa psykologisen tiedon ja menetelmien hyväksikäyttö. Sielunhoito ja terapia poikkeavat toisistaan kuitenkin viitekehyksensä ja toimintaympäristönsä suhteen.” (Wikipedia.fi/sielunhoito 18.01.2016)

Noin parivuosisikymmentä vuotta sitten ihmissuhdeterapiaa ja sielunhoitoterapiaa pidettiin hyvin mutkikkaina asioina, ja ne haluttiinkin pitää omissa lokeroissaan. Tänä päivänä ihminen nähdään yhä useammin kokonaisvaltaisemmin psykofyysishenkisenä olentona. Hengellisyys on tunnistettu, mikä ei ole välttämättä huono asia, jos sitä osaa tulkita niin, ettei anna omien lähtökohtien vaikuttaa liikaa. Myönnän auliisti sen, että mielestäni ympäri maapalloa on mitä oudoimpia hengellisiä yhteisöjä. Se laittaa minut ihmettelemään ihmisen rakastetuksi ja hyväksytyksi tulemisen tarvetta.

Teologian tohtori, terapeutti ja sairaalasielunhoitoterapeutti Erik Ewalds pohtii kirjassaan Sielunhoito ja terapia mm. näin: ”Psykoterapiallahan tarkoitetaan sellaista toimintaa, jossa psykologin koulutuksen saanut henkilö keskustelua käyttäen auttaa potilasta terveempiin ihmissuhteisiin. Tässä suhteessa terapia muistuttaa sielunhoitotyötä”.

Sielunhoidon määrittely ei ole yksiselitteisen helppoa, ja sama pätee psykoterapiaan. Sen piirissä on monia koulukuntia ja terveystieteitä. Onko annettu hoito oikeata terapiaa, jos sen perusteena on professori T:n tai tohtori Z:n näkemys? Takaako lääketieteen tai filosofiantohtorin arvo terapian oikeellisuuden? Tai riittävätkö vakuudeksi tietyt kurssit, jokin diplomi tai käytännön kokemus? (SJT s.136, 137 Kara-Sana 1990)

Ongelmana tai ainakin haittaavana tekijänä sielunhoidossa, kuten myös mentor-työskentelyssä, voivat olla sielunhoitajan ja mentorin kapeakatseisuus. Sielunhoitaja saattaa pyrkiä näkemään ihmisellä ilmenevät ongelmat vain hengellisinä. Hän saattaa tarjota lääkkeeksi hengellisiä sakramenteja. Mentortoimintaa voivat ohjata omakohtaiset kokemukset tai läheisten tarinat.

Ihmisen ongelman rakentumisen ymmärtäminen vaatii ennakkoluulotonta mentorin tai sielunhoitajan omista lähtökohdista vapaata neutraalia asennoitumista. Mentorin tai sielunhoitoterapeutin ammatillisuus ja omassa itsessään prosessoidut tunneviestit eivät saa sokeuttaa asiakkaan viestien lukemista, ymmärtämistä ja oikean tuen antamista.

Sielunhoitaja, joka ehkä luonteensa puolesta sopisikin hyvin auttajaksi, saattaa silti toiminnallaan aiheuttaa lisää ongelmia. Hän saattaa olla kykenemätön hahmottamaan asiakkaan viestejä, ellei hänellä ole koulutusta sielunhoitajaksi. Joskus sielunhoitotilanne voi olla liian lyhyt ja hektinen. Ammatillinen osaaminen korostuu esim. niin, ettei sielunhoitaja vahvista hoidettavan huonouden tunnetta, mihin hän on tullut apua hakemaan.

Hengellisissä ongelmissa tulisi käyttää hengellisiä auttamisvälineitä, kuten rippiä ja anteeksiantamista. Tilannetta vaikeuttaa kuitenkin se, että ongelmat ovat usein sisäkkäisiä: psyykinen mitättömyys ja hengellinen kelvottomuuden tunne ovat toisiinsa sidoksissa kuin siamilaiset kaksoiset.

Hengellisessä yhteisössä ihminen, joka kokee olevansa täysin kelvoton ja huono, ei pysty arvostamaan eikä kunnioittamaan itseään. Tällöin hän pyytelee anteeksi olemassaoloon. Tällaiselle henkilölle anteeksiantamus ei auta. Anteeksiantamus on vastaus rikkomuksesta nousevalle syyllisyydelle. Häpeää kantavalle henkilölle se antaa vahvistuksen, että ”annamme anteeksi että olet huono ja kelvoton”. (HH s. 17, 152 Paavo Kettunen)

”Terapialla tarkoitetaan toimintaa, jossa psykologin koulutuksen saanut henkilö keskustelua käyttäen auttaa asiakasta eheämpään itsensä tuntemiseen sekä ihmissuhteisiin. Tässä suhteessa terapia muistuttaa sielunhoitajan työtä ja otsikossa esitetty kysymys (Otsikko on: ”Sielunhoidon ja Psykoterapian suhteesta”. (huom. kirjoittajan lisäys) käy oitis mutkikkaammaksi, koska kumpikin tuntuu liikkuvan samalla alueella. Siksi on

katsottu välttämättömäksi määritellä molempien hoitomuotojen pätevyysalueet ja niiden rajat. Joidenkin mielestä tällainen rajanveto on mahdotonta. Jos terapeutti lukisi tätä kirjaa hän voisi ajatella, että kirjan opetus liikkuu psykoterapian alueilla. Teologi puolestaan voi vierastaa joitakin tässä esitettyjä ajatuksia ja sitä, että Jumalan sanaa ja rukousta sekä hartautta on käsitelty liian vähän”. (SjT s.136 Erik Ewalds 1990)

Roberto Assagioli on kehittänyt psykosynteesiterapiamuodon, jossa otetaan ihmisen sielullinen/hengellinen olemassaolo huomioon. Terapiamuodossa ei pyritä erottelemaan ihmistä eri osiin niin voimakkaalla tavalla kuin esimerkiksi psykoanalyttinen terapia, jossa henkilö ikään kuin hajotetaan osiin (Sigmund Freud). Assagioli kuvasi ihmistä kuin taloa, jossa on kellari ja asuinkerroksen lisäksi välikerros, yläkerta, aurinkotasanne ja hissi. Hän nimitti kehittämänsä terapiaa psykosynteesiksi. Assagioli viittasi nimenomaan ihmisen hengelliseen ulottuvuuteen verratessaan ihmistä taloon. Yläkerta nimittäin edustaa sitä osaa meissä, johon sisältyy luovuus, intuitio ja rakkaus. Aurinkotasanne puolestaan sitä osaa ihmisestä, joka pystyy saavuttamaan yhteyden korkeimpaan ulottuvuuteen ja ottamaan vastaan elämänjohdatusta. (Pierro Ferrucci: 1 Tule ihmiseksi joka olet)

Sielunhoidolla on useita määritelmiä. Linaan tässä Erik Ewalds:n tuomaa määritelmää:

”Sielunhoitajan apu ei merkitse sitä, että apua etsivästä lähimmäisestä tehdään hoidon kohde, objekti, vaan sielunhoidolle on erityisesti ominaista, että avunhakija pysyy koko ajan subjektina. Tämä tarkoittaa sitä, että hoidettava ei alistu käsiteltäväksi, vaan toimii koko ajan aktiivisesti sielunhoitoprosessissa ja kantaa osaltaan oman vastuun onnistumisesta”. (SjT s.10 1990 Kara-Sana)

Itse ajattelen, että terapia ja sielunhoito ovat joiltain osin kyllä omia alueita. Monet ihmisen hengelliset ongelmat juontuvat psyykkisen rakenteen tai minäkuvan vääristymisestä ja ihmisen käyttämistä suojamekanismeista. Tärkeintä on mielestäni kuunnella, millä tavoin hengelliset asiat liittyvät ihmisen olemiseen. Jos ongelmana on syyllisyys, mistä tämä syyllisyys nousee? Ketä kohtaan hän tuntee syyllisyyttä? Millainen tämä syyllisyys on? Onko se tekoihin perustuvaa vai onko se hahmoton syyllinen olo? Voisiko se olla jotain muuta kuin syyllisyyttä?

Paavo Kettunen kirjoittaa kirjassaan Häpeästä hyväksyntään, että ihmisten on helpompi puhua syyllisyydestään kuin häpeästään. Monet arvioivat kärsivänsä syyllisyydestä ja hakivat siihen apua ripistä ja anteeksi antaumukselta. Auttajan kanssa keskusteltaessa saattoi paljastua, ettei ongelmana ollut syyllisyys vaan häpeä. Vasta turvallisen auttamissuhteen myötä ihminen pystyy tunnistamaan syyllisyyttä syvemmillä olevan häpeän. Ripin ja synnin päästön yhteydessä olisi aina ensin käytävä sielunhoidollinen keskustelu, jossa selvitetään,

onko kysymys syyllisyydestä vai häpeästä ja ovatko rippi ja anteeksiantamus oikeita auttamisvälineitä. (HH s.22 Paavo Kettunen 2014)

Mielestäni sielunhoidossa on tärkeää, että sielunhoitoterapiaa antava henkilö on kouluttautunut sielunhoitoterapeutiksi. Koulutuksensa perusteella hänen on helpompaa ymmärtää, jos henkilö puhuu syyllisyydestä. Tarkempi tutkiskelu voi tuoda esiin häpeäidentiteetin. Häpeä syntyy ihmisen omakuvaan varhaislapsuudessa koettujen vaille jäämisten kokemuksista. Toistuvina kokemuksina ne integroituvat omakuvaan. Häpeän vallassa elävän ihmisen hoitoon eivät lyhyet sielunhoitorukoukset alttarilla anna juurikaan tukea. Pahimmassa tapauksessa voidaan niin sanotusti jumalallisesti vahvistaa Paavo Kettusen sanoin ”annamme sinulle anteeksi, että olet huono”. Joskus jopa alttarilla suoritettu lyhyt rukous, olalle taputtelu kliseisten sanojen kera ”kyllä Herra auttaa” tai vielä lyhyemmin ”kyllä se siitä sitten”. Nämä auttamismuodot voivat sysäistä asiakkaan tuttuakin tutumpaan tunteeseen, että ”minua ei kuultu tai nähty taaskaan”. Traagisimmissa tapauksissa ne voivat johtaa epätoivoisiin tekoihin.

Mielestäni Assagiolin kehittämä psykosynteesiterapia tukisi sielunhoitokoulutusta ja avartaisi näkökulmaa kokonaisvaltaisemmasta lähestymisestä. Siinä huomioidaan ihmisen kokonaisvaltainen ihmisenäkemyks myös henkisyiden ja hengellisyiden osalta.

6.3 Ennakkokäsitykset hengellisydestä

Työskentelin eri psykiatrisilla osastoilla ja avopuolen työpisteissä 1990–2000 luvulla. Huomasin alkuvuosina usein kielteisen ajattelutavan, kun puhe kääntyi hengellisyteen. Eryteisesti tämä tuli näkyviin potilaissa, joilla oli psyykkisiä harhoja. Joillakin harhoihin liittyi hengellisiä sanoja tai käytöstä, potilas saattoi rukoilla hädisään ja peloissaan. Henkilön tiedettiin olevan aktiivinen kristitty tai olleen sitä jossain vaiheessa elämässään. Hyvin usein kuulin suoraan tai vihjailevasti, kuinka usko oli tehnyt tämän ihmisen hulluksi. Tosin jäin ihmettelemään ja vastausta vaille, miksi vieressä seisoj potilas saman kaltaisten harhojen vallassa, ilman hengellistä sanastoa tai historiaa. Mikä hänet oli sairastuttanut? Tämä ei poissulje sitä, että hengelliset yhteisöt myös tuottavat toimillaan ihmisille jopa sairauten johtavia tragedioita. Varsinkin jos heidän oppinsa nojautuu johtajaan, joka tulkitsee raamattua omien selviämismekanismiensa varassa.

Mieleeni muistuu tapaus, jonka vuosia sitten luin eräästä sielunhoidon kirjasta. Siinä kerrottiin sairaalapapista, joka meni pitämään iltahartautta psykiatriselle osastolle. Hän oli valinnut mielestään hyvin turvallisen aiheen, mitä ei missään tapauksessa voitaisi kokea uhkana. Hänen mielestään tämä aihe ei myöskään voisi

aiheuttaa mielipahaa, eikä kuulijan psyykkisen tilan huonontumista. Hän puhui armosta. Hetken puhuttuaan eräs potilas oli alkanut ahdistua ja oireilla hyvin näkyvästi. Keskustellessaan potilaan kanssa myöhemmin selvisi, miksi niin turvallinen aihe nosti näitä tunteita. Potilas kertoi, että oli kasvanut kodissa, jossa äiti palvellessaan perhettään oli usein lausunut ”armosta saat nyt tekemääni ruokaa, armosta pesen pyykit jne...” jatkuen moniin muihinkin arkeen liittyviin asioihin. Potilaalle oli muodostunut armosta kuva, kuinka äiti joutui uhrautumaan kaiken aikaa, jotta hänellä olisi kaikki hyvin. Hänen omakuvaansa oli integroitunut häpeä siitä, että hän oli niin tarvitseva. Armo oli saanut hänessä erilaisen käsitetulkinnan, ja siksi se nostatti häpeää ja ahdistusta. Hartaustilanteessa tapahtuneen episodin voisi helposti tulkita niin, että hengelliset asiat olivat syynä potilaan oireiluun. Oireilu näyttäytyi hengellisenä ahdistuksena. Ahdistuksen syyn selvittely kuitenkin avasi mahdollisuuden ymmärtää potilaan omakuvaa ja sen rakentumista lapsuuden kokemuksista käsin. Tämä kokemus antoi hyviä lähtökohtia tukea- antavaan terapiaan, jossa potilas voi kasvaa kohti eheämpää miinua.

Hyvin usein yleisessä keskustelussa päivä- ja viikkolehdistä tai kahvipöytäkeskusteluissa kuulee tarinoita ihmisten saavutuksista. tarinat voivat olla myönteisiä. Tuntemme iloa, kun joku menestyy. Joskus tarinat voivat herättää myös sisäistä kateutta. Silloin on vaikea osoittaa iloa. Harmillisen usein meissä ihmisissä eläkin toinen puoli, joka ehkä enemmänkin iloitsee siitä, jos joku on mokannut elämässään. Tämä tulee varsinkin tunnustavien kristittyjen kohdalla julki, jos kristitty on tehnyt jotain epäsoviva. Suhtautuminen kertookin korkeista odotusarvoista kristityn henkilön elämässä. Odotusarvot ovat korkeammat kuin ns. taviksena elävän ihmisen. Kansan mieliin on syöpynt ajatus, että tunnustava kristitty on enemmän kuin ihminen. Osasyllisiä tähän ovat kristilliset yhteisöt ja yksilöt itse. Jumalaa on saatettu kaupata kokonaisvaltaisena sosiaalipakkettina. Ihmisen tehtävänä on vain ottaa vastaan Jumala, ja tämän jälkeen kaikki muuttuu. Velat muuttuvat saataviksi, sairaus terveydeksi, opiskelu ja työn tekeminen sujuvat kuin itsestään. Ihmistä eivät enää koske tämän ajan lainalaisuudet.

Ihmiset kuvittelevat kristillisen elämäkatsomuksen omaavan henkilön olevan jollain tavalla täydellinen eettiseltä ja moraaliselta kantilta. Onhan totta, että eettismoraaliset arvojen tulisi toimia tunnustavan ihmisen elämässä. Kunhan ihminen ei ole ottanut hengellisyyttä pakokeinoksi olla kohtaamatta ihmisyttään.

Kristillisyyys ei siis takaa virheetöntä elämää, mutta ihminen, joka on kohdannut aidon hyväksynnän myös uskaltaa kohdata omaa ihmisyttään. Hän on tietoinen vahvuuksistaan ja heikkouksistaan. Hän elää sopu- soinnussa itsensä ja ympäristönsä kanssa. Tommy Hellstenin lanseeraaman lauseen, ”ihmisen kuuluu ryvettyä”, voisi ajatella käänteisesti olevan, että se joka ei koskaan ryvety elämässään, ei ole koskaan elänyt!

Itsekin 38 vuoden aikana kristillisessä kentässä eläneenä olen tavannut ihmisiä, jotka virheen tekemisen pelosta ovat lakanneet elämästä. Aito kristillisuus ei sulje pois aitoa ihmisyyttä, ne eivät siis ole toisiaan pois kumoavia vaan toisiaan tukevia.

Ihmiset siis saattavat hakea apua kristillisyydestä epämääräiseen huonoon olotilaansa, mikä voi sisältää pelkoja, häpeää, ja syyllisyyttä. Avun tarve saattaa kuitenkin johtua ihmisyyden haavoista eikä välttämättä hengellisestä tarpeesta.

6.4 Mitä näen ja kuulen asiakkaan tarpeista?

Ihmiset jotka lähtevät mentorointiin, ovat astuneet jo aika ison häpeän läpi. He ovat tunnustaneet omien voimiensa uupumisen. Heillä ei ole keinoja löytää vastauksia sisäiseen hätäänsä. Heillä saattaa olla ns. hengellistä taustaa ja he ovat hakeneet hengellisyydestä mahdollisesti apua. Apu on voinut olla hetkellistä, mutta arki on suistanut heidät jälleen epämääräiseen pahanolon tunteeseen. Tälle ei ole useinkaan löytynyt sanallista vastinetta. Tällöin asiakas tulee mentorin vastaanotolle syvissä syyllisyyden tunnoissa. Ihminen kokee Jumalan ja yhteisönsä puolelta hylkäystä. Hän on saattanut suorittaa ripittäytymistä ja pyytää anteeksiantoa syyllisyyden tunteeseen, mikä on kuitenkin voinut olla häpeäpohjaista. Tämä näyttäytyy hänelle syyllisyytenä, koska hän on oman kiintymyssuhteensa pohjalta rakentanut mekanismin ja siirtänyt sen Jumala-suhteeseensa. Asiakas voi kertoa seuraavasti: ”Vaikka kuinka olen yrittänyt noudattaa yhteisön tai itse itselleni rakentamieni vaatimusten pykälää, en tunne saavani Jumalan hyväksyntää.” He ajattelevat, että he ovat epäonnistuneet niin pahoin tai usein, että Jumala ei enää halua rakastaa heitä. Tällaiset henkilöt tulevat mentorin luokse syyllisyyden tunteen kanssa. He tulevat ns. Jumala edellä. Mentorille tämä saattaa näyttäytyä siltä, että kristillinen vakaumus olisi vienyt ihmisen tähän tunteeseen.

Mentorina ajattelen, kuinka paljon kristillinen vakaumus on jos ei nyt synnyttänyt, niin vahvistanut tätä Jumala-kuvaa? Siitä huolimatta, että itsellenikin on kristillinen vakaumus ja ajattelen ymmärtäväni sitä hiukan kristillisestä näkökulmasta. Mentorin on tarkistettava asiakkaalta, kuinka hän hahmottaa kokonaisuuden: Onko yhteisö johon henkilö kuuluu tai Jumala jota hän palvelee ankara? Onko kuva Jumalasta yhteisön tuottama vai nouseeko se sisältä itsestä? Löytyykö syntyneelle Jumala-suhteelle samankaltaisuutta omasta elämästä? Pyrkiikö yhteisön normit ihmisen elämän rajoittamiseen? Näissäkin tapauksissa on tärkeää, että asiakas saa turvallisesti puhua epäilyjä itsestä, yhteisöstä tai Jumalasta.

Huomasin, kuinka helpottavaa on, kun asiakkaat voivat puhaltua painetta pois sielustaan. Samalla he voivat esittämieni kysymysten kautta tarkentaa tunnettaan. Kun tätä tehdään riittävästi, alkaa hahmottua se, millä tavalla hengelliset asiat tulevat ikään kuin korvaamaan hyväksytyksi ja rakastetuksi tulemisen tunnetta. Kaikeksi kuulemani perusteella voin huomata, etteivät heidän kipunsa olekaan ensisijaisesti hengellisiä vaan mitä suurimmassa määrin ihmisyyteen liittyviä.

Ihmiselle on kuitenkin ensiarvoisen tärkeää viestiä, ettei häneltä olla ottamassa pois hänen vakaumustaan. Siitä huolimatta, vaikka vakaumus saattaisi ylläpitää ihmisen huonoa oloa. Hänelle on tärkeää havaita, että mentori arvostaa, hyväksyy ja tukee häntä. Eikä ole väkivalloin riistämässä hänelle tärkeäksi, vaikka vielä vahingoittavaksi, muodostunutta suhdetta.

Aloittaessani mentor-koulutustani yksi suurimmista peloistani oli, että minulta halutaan riistää tärkeäksi kokemani suhde Jumalaan. Ajattelen useimpien kristillisen vakaumuksen omaavien pelkäävän myös tätä. Pelko, että heille voimavaraksi tai vielä pakokeinoksi tullee suhteelle tulee sanoa hyvästit.

Asiakkaalle on tärkeää saada tunnekokemus siitä, että hänellä on oikeus uskoonsa. Mentor voi kertoa asiakkaalle, että kuulee hänen kertomuksessaan viitteitä ihmisyyden kivusta, mutta kipu näkyy hänen käsityksensä Jumalasta. Mentor voi ehdottaa asiakkaalle: "Voitaisko nyt sopia niin, että laitetaan Jumala istumaan tuohon viereiselle tuolille hiljaiseksi kuuntelijaksi? Näin me voidaan keskustella nyt ihmisinä, mitä sinulle kuuluu. Kuinka sinä voit?"

Mielestäni mentorina minun on kuultava, mitä asiakas tahtoo sanoa. Asiakkaan tulisi voida kertoa ongelmansa pelkäämättä, että hänet leimataan minkään laisena tai loisena, vaikka hän ottaisi hengellisen vakaumuksen esille. Kun asiakas saa kokemuksen turvallisesta ihmisyytensä arvostuksesta, hän alkaa rauhoittua omaan itseensä ja antaa tilaa alkaa puhua oikeista asioistaan. Häntä vaivaavat hyvin yleiset ihmisyyteen kuuluvat asiat. Hän ei tunnista tunteitaan eikä näin ollen kykene hahmottamaan, kuinka tunteet ohjaavat häntä aikuisuudessa ja hengellisyydessä.

Asiakas tarvitsee viestin, että hän voi puhua rehellisesti itsestään, kivuistaan ja ihmisyydestään. Hän tarvitsee tunteen siitä, ettei ole väärin, vaikka hän ei käyttäisikään hengellisiä kliseitä. Asiakkailla saattaa olla monenlaisia ongelmia, joista he kärsivät. Ongelmat voivat liittyä hyvinkin primitiivisiin ihmisen perustarpeisiin.

Seksuaalisuuden tarve on yksi perustunteistamme. Hengellisissä piireissä tämä tarve yleensä on tabu, ja seksuaalisuus yleensäkin koetaan vaikeaksi aiheeksi kristillisyydessä. Tästä syystä ihminen voi alkaa kiinnostua

kristillisissä piireissä yleisesti kiellettyinä pidettyjä asioita kohtaan, kuten aikuisviihteestä. Myös kiusaavat ihastumisen tunteet toista sukupuolta kohtaan saattavat aiheuttaa syyllisyyttä. Näiden tunteiden kieltäminen ja asioista puhumattomuus voivat johtaa syvän syyllisyyden kokemiseen. Henkilö voi käydä sielunhoidossa saamatta asiaan apua ja syyllistyy yhä enemmän, mikäli asiaa ei ole käsitelty ihmisyden näkökulmasta.

Mentor-työskentelyssä asiakas saattaa viestiä hyvin varovasti, rivien välistä siitä oikeasta ongelmastaan. Mentorin herkkyys kuulla oikeat viestit ja luottaminen omaan intuitioonsa mahdollistaa sen, että asiakas kykenee ilmaisemaan ongelmansa ja tuomaan ne rohkeasti esille. Kristitty henkilö voi kokea vakaumuksensa vuoksi myös niin, ettei hänellä saisi olla tunteita, jotka liittyvät kateuteen, katkeruuteen tai vihaan. Siis aivan jokaisella normaalilla ihmisellä ilmeneviä tunteita.

Henkilöt, jotka kokevat riippuvuuksia mitä erilaisimpiin asioihin, mutta joista yrityksistään huolimatta eivät pääse eroon, kokevat syyllisyyttä. Tämä kokemus kertaantuu, kun heille on tarjottu hengellisiä vastauksia kaikilla elämän ongelma alueilla. He kärsivät ja käyvät toistuvasti alttarilla hakemassa synninpäästöä kertomalla suurista ongelmista ja raskaista taakoista. Heillä ei ole uskallusta sanoittaa asioita niiden oikeilla nimillä. He pelkäävät yhteisönsä hylkäämistä, toistuvien riippuvuuksien ilmenemisestä. Kierre toistuviin lankeamisiin jatkuu varsinkin, kun asiat, joihin he tarvitsevat riippuvuutta, eivät tule kohdatuksi. Niinpä he taas kotvan kuluttua tulevat uudelleen langenneena sielunhoitoon.

Asioiden arkaluonteisuudesta johtuen ihminen ei halua sielunhoidossa puhua näin raflaavista ongelmista. Monelle kristitylle on muodostunut käsitys, ettei kunnan uskovassa voi edes olla kielteisiä tunteita. Sielunhoidossa käydessään hänen sanalliset viestinsä voivat olla hyvinkin hienovaraisia, heikkoja signaaleja, ja sen vuoksi hän ei voi tulla kuulluksi. Mentorin on hyvä tiedostaa asiakkaan hengellisen taustan ongelmakohdat, jotka saattavat vaikeuttaa asiakkaan tunteiden sanoittamista.

Kristillisen vakaumuksen omaavan asiakkaan kohdalla pitää muistaa, että hänellä voi olla sisään rakentuneena arvojen ja kirjoittamattomien sääntöjen noudattaminen. Säännöt hän on joko itse rakentanut tai ne ovat rakentuneet yhteisön tuomista viesteistä. Kysymykset näiltä alueilta voivat antaa hyvinkin paljon vihjeitä asiakkaan haavoista ja niiden suojaksi rakennetuista defenseista. Mentorin tulisi kysyä, miten asiakas kokee kunkin esillä olevan asian? Kuinka tärkeitä ne hänelle ovat? Miksi ne ovat tärkeitä? Mihin tarpeeseen ne vastaavat? Mitä jos tätä ei olisi, kuinka kokisit olosi? Mitä tunteita silloin se herättäisi? Vaikka mentor ei itse jakaisi samaa arvopohjaa, hän voi auttaa asiakasta löytämään sen todellisen kipukohdan. Hän voi auttaa ymmärtämään, miten ja milloin suojamekanismi on häneen tullut. Mitä tarvetta se on suojellut?

Kristillisen vakaumuksen omaavat henkilöt saattavat mieluummin hakeutua uskovan terapeutin luokse. Heillä saattaa olla pelko siitä, ettei heidän vakaumustaan ymmärretä tai se voidaan jopa riistää heiltä. Olen rohkaisut heitä sanoen, että joskus mentor, joka katselee ulkoa metsään, näkee selkeämmin sekä puut ja pensaat, joista metsä muodostuu kuin mentor, joka itse samoilee kyseisessä metsässä!

Käydessäni intensiiviterapiassa oli hyvin voimaannuttavaa, kun terapeutini jaksoi udella, kun pohdin suhdettani Jumalaan. Hänen kysymyksensä usein paljastivat, omat ”lukkoon lyödyt” käsitykseni, kuinka luulin Jumalan ajattelevan minusta. Nämä osoittautuivatkin minun itseni muovaamiksi, ja Jumalan suuhun laittamiksi ”totuuksiksi”. Tein myös sen huomion, että Jumala muistutti kovasti minua!

6.5 Miten tuen asiakkaan hengellisyyttä?

Hengelliset arvot voivat olla hyvinkin merkityksellisiä ihmiselle. Ihminen on saanut avun sisäiseen hätäänsä kohdatessaan Jumalan rakkauden. Olisi eettisesti väärin, jos käyttäisin kaiken osaamiseni purkaakseni tämän vakaumuksen. Varhaislapsuudessa koetuista kielteisistä tunnekokemuksista johtuen hengellisyys saattaa joissain tapauksissa pahentaa ihmisen olotilaa. Raamattua voidaan tulkita sillä tavalla, että ihminen ei saisi tuntea vihaa lähimmäistään kohtaan tai niin, että ihmisen tulisi jokaisessa tilanteessa rakastaa lähimmäisiään. Kaltoin kohdeltuna on kuitenkin vaikea rakastaa, jos ihminen on kokenut vääryyttä elämässään. Tällöin hengellisyys voi aiheuttaa lisäkuormaa, mikä näkyy syyllisyytenä. Tämä puolestaan rajoittaa levollista elämän kokemista. Mikäli ongelmat ovat saaneet alkunsa jo lapsuudessa syntyneistä kokemuksista, näiden ongelmien oivaltaminen johtaa terveempään Jumala-kuvaan.

Mentor on henkilö, joka suostuu seisomaan ihmisen vierellä ja näkemään hänen kipunsa. Hän on myös lempeä, kun ihminen tuo tunteitaan esiin kasvukivuissaan. Mentor saattaa joutua asiakkaan tunteiden kohteeksi. Mentor on kuitenkin tarvittaessa lempeän luja, kun tilanne vaatii asiakkaan rinnalle nousemista. Tämä on huomioitava varsinkin silloin, jos hengellisen yhteisön tuottamat dogmit selvästi rikkovat ihmistä. Mentor on myös henkilö, joka rohkaisee asiakasta tarkistamaan ja jopa kyseenalaistamaan yhteisönsä oppien perustaa. Onko oppi ihmistä tuhoavaa vai kantavaa? Mentor voi tukea asiakkaan hengellistä vakaumusta silloin, kun siinä ilmenee ihmisyyttä tukevia elementtejä.

Minulle uskoontulo oli hyvin järisyttävä kokemus. Itsetuhoinen juominen loppui kuin seinään. Mitään tuskaa en kokenut siitä, että ”ilon irti ottamista elämästä” alkoholin avulla olisin enää tarvinnut. Kokemus, että olen rakastettu ja hyväksyty vastasi sisimpääni tavalla, joka tyydytti sisäisen tarpeeni. Samalla sain vastauksen,

kuka olen ja minne olen matkalla. En siis koe olevani päämäärättömänä ajopuuna pyörimässä elämän koskessa. Syvä sisäinen rauha oli läsnä arjessa. Ihmiset näyttivät jotenkin kirkkaammilta, ihanilta suorastaan enkeleiltä! . . .Kuitenkin pikkuhiljaa alkoivatkin ihmisten naamat ärsyttää. (heille alkoi aivankuin kasvaa "sarvia") Mutta enhän minä voi näin tuntea?! Ei uskovan kuulu näin tuntea?! Mikä ihme minua vaivaa? Ahaa! Minun pitää "hengellä kuolettaa lihan teot". Viha ei kuulu uskovalle. Kaiken lisäksi, jos Jumala saa tietoonsa, että Eino ei pidäkään kaikista (ja tunne näyttäisi olevan molemmin puolista). Jumalakin varmaan tarkistaa rakastamistaan Einoon. Jälleen käynnistyi lapsuudessa opittu selviytymiskeino huomionsaamiseksi. Miellyttäminen ja uhrautuvaisuus.

Asiakkaan hengellisyyttä voi tukea mielestäni parhaiten, kun asiakkaaseen luodaan avoin ja luottamuksellinen suhde ja ilmapiiristä tehdään turvallinen. Asiakas kokee voivansa katsella ihmisyytensä kiellettyjä puolia. Asiakas voi kokea, ettei Jumala hylkää, vaikka hän tulee näkyväksi itselleen näiltä osin. Tähän tarvitaan mentoria, joka kykenee avaamaan ihmisen sisäisiä silmiä sille, että ihminen on muutakin kuin ruumiillinen ja hengellinen ihminen. Ihminen on näiden lisäksi psyykinen olento, ja siis kolminainen. Vaikka ihminen on kokenut elämää järjestyttävän uskoon tulon, hän on kuitenkin ihminen. Hän on sama henkilö syntymästään ja lapsuudestaan saakka. Hän on edelleen henkilö, joka on aikuistumisessaan saanut omat vahvuutensa ja haavansa. Armo, jonka raamattu ilmoittaa antaa ihmiselle turvallisen paikan kohdata ihmisyytään. Armo on kuin syli, johon voi ilman mitään suoritteita käpertyä ja jossa voi kokea rakastetuksi ja hyväksytyksi tulemisen tunteen. Sieltä sylistä päin voi katsella haavojaan, häpeäänsä ja silti tuntea hyväksyvän ilmapiirin. Mentor voi olla välittämässä tällaista ilmapiiriä.

Koulutukseni ja siihen sisältynyt intensiiviterapia auttoivat löytämään pitkään kadoksissa olleet hyväksytyksi- ja rakastetuksi tulemisen osat minuudessani. Kun tulin näkyväksi, tulin myös armollisemmaksi itselleni. Samalla koin ihmeen. Jumala ja hänen armonsa kasvoivat paljon suuremmaksi, kuin minä olin koskaan kuvitellut. Tähän asti olin katsellut Jumalaa häpeänlasien lävitse, ja Jumala oli näyttäytynyt kovin minun näköisenäni. Luulin Jumalan ajatelleenkin asioista samaten kuin minä olin ajatellut! Jumala oli kuitenkin koko ajan rohkaissut (nyt jälkepäin huomaan, suorastaan huutanut korvaani) minua kasvamaan omaksi itsekseksi. Hän oli minut hyväksynyt ja arvosti minua omana itsenäni. Intensiiviterapiani lisäksi minulla oli onni saada muuttumismatkalleni ihminen, joka suostui näkemään ja tukemaan silloinkin, kun pelko selviämisestä oli luhistaa minut.

Mentor voi auttaa henkilöä löytämään ihmisyytensä, vaikka hänellä olisi hengellinen vakaumus. Mentor on tukemassa, kun ihminen astuu häpeäänsä läpi kerta toisensa jälkeen kasvaen omaksi persoonakseen.

Ihmisyteen kuuluvat samanaikaisesti hyvät ja myös epämieluisat puolet. Nämä yhdessä tekevät meistä ainutlaatuisen ja arvokkaan. Meillä on lupa rakastaa ja arvostaa itseämme niin kuin Jumalakin meitä rakastaa ja arvostaa.

7 Yhteenveto

7.1 Onko hengellisyys mahdollisuus?

Lopputyöni otsikkoon viitaten mietin siis, onko hengellisyys mahdollisuus ja mikä tämä mahdollisuus on? Raamatun ilmoittama ydinajatuksena ja koko kristillisen sanoman punaisena lankana kulkee se, että Jumala on lähestynyt ihmistä. Paimenet ilmoittivat Jumalan suunnitelman, että ”Immanuel” on syntynyt keskuuteemme. Jeesus kertoi ihmisenä olonsa lopulla, kuinka hän tulee kuolemallaan lunastamaan ihmiset. Hän kertoi Jumalan rakkauden luonteesta pienoisevankeliumissa ”sillä niin on Jumala maailmaa rakastanut”.

Ihmisen syvin tarve on tulla rakastetuksi ja hyväksytyksi. En osaa kuvitella parempaa lääkettä rikkinäiselle kuin mitä evankeliumi tarjoaa: olla rakastettu ilman mitään ehtoja. Terve Jumala-suhde on vastavuoroinen suhde, jossa ihminen kokee olevansa arvokas.

Elävään vuorovaikutteiseen Jumala-suhteeseen ei kuulu ehdollistamista. Hengellisyys sellaisena kuin se raamatussa ilmoitetaan, on ehdottomasti mahdollisuus. Armo, joka nousee Jumalan rakkaudesta, sisältää toisuuden ja halun armahtaa. Armo on hyvä kasvupohja, jossa voi nähdä itsensä arvokkaana ja rakastettuna. Huolimatta siitä, ettei minkäänlaisia mittoja täyty, armo antaa tilan katsella omaa ihmisyyttä ja vajavuutta sekä ymmärtää, miksi ihminen tuntee niin kuin nyt tuntee. Hengellisyys on voimavara ja voimaantumiskenttä, joka kasvattaa aitoon ihmisyteen. Oman vajavuutensa ymmärtävä ihminen on täydellinen ihminen.

Itseäni harmittaa, kuinka jo lapsuudessani syntyneet selviytymismekanismi, vääristivät Jumalakovani täysin erilaiseksi, kuin hän itsestään oli ilmoittanut. Luin raamatun tekstiä omien häpeänilasieni läpi. Raamatun kertomukset Jumalan rakkaudesta, eivät kyenneet saavuttamaan sisintäni. Koulutukseni aikana eräs bibliodraama ”mitä sinä haluat, että minä sinulle tekisin” keskustelu Jeesuksen kanssa avasi lopullisesti silmäni. Jeesus ei ole minua vaatinut elämään niin kuin olin luullut. Siitä hetkestä alkoi raamattu muiltakin osin aukeamaan aivan uudella tavalla!

7.2 Onko hengellisyys taakka ihmisyydessä?

Onko hengellisyys taakka ihmisyydessä? Vastaus voi joissakin tilanteissa olla kyllä. Kysymys onkin, millä tavoin ja miten se tulee taakaksi? Olen pyrkinyt avaamaan näkökulmaa, kuinka terveessäkin hengellisessä yhteisössä ihminen voi kasvaa hengelliseksi suorittajaksi. Häntä ohjaavat tähän omat sisäiset haavat ja niiden suojaksi rakennetut toimintamallit.

Myös yhteisö, joka vahvistaa ihmisen suojamekanismeja niin, ettei ihminen uskalla kohdata ihmisyyttään, voi muodostaa hengellisyydestä taakan. On muistettava se lainalaisuus, että yhteisö on yksilöidensä summa. Myös narsistia piirteitä omaava johtaja voi tehdä hengellisyydestä taakan.

Hengellisyydestä tulee taakka myös, jos ihminen ei uskalla olla totta itselleen ja hylkää itsensä. Itse luodut tai yhteisön säätämät säännöt tukahduttavat ihmisen luonnollisen olotilan. Yhteisön yleiset lausumattomatkin ohjeet tai säännöt kieltävät ihmisen kokonaisuuden. Tällaisen yhteisön edustama hengellisyys muuttuu taakaksi melkoisella varmuudella, ja se voi jopa sairastuttaa.

7.3 Hengelliset yhteisöt

Olen sivunnut hengellisiä yhteisöjä yksilön ja yhteisön näkökulmasta. Tähän liittyvät ihmisen hengellisen vakaumuksen rakentuminen sekä ihmisyyden rakentuminen. Nämä yhdessä muovaavat yleisen mielipiteen hengellisistä yhteisöistä.

On syytä hieman avata tätä näkökulmaa. Hengellisiä yhteisöjä katsotaan kuin suurennuslasin läpi, ehkä enemmän kuin muita yhdistyksiä tai yhteisöjä. Kristillinen sanoma on yleisellä tasolla tiedossa Suomessa. Tämän sanoman sisältö on Jumalan rakkaudessa, jolla voi olla positiivinen merkitys yksilön elämään.

Jotkut hengelliset yhteisöt ovat virheellisesti markkinoineet Jumalaa vastauksena kaikkiin ongelmiin. Tällöin ihmisyyden on kuitenkin unohtunut ja yhteisön sanoma on voinut tulla taakaksi ihmiselle.

Kristillisyyden tunnustetaan yleisesti eettisistä ja moraalisisista arvoista. Yhteiskuntamme lait ja asetukset perustuvat hyvin vahvasti kristillisyydestä nousevalle arvopohjalle. Kristillinen yhteisö synnyttää tietynlaisen mielikuvan, millaisia eettismoraalisia arvoja yhteisö on sitoutunut noudattamaan.

Kristillinen yhteisö muodostuu kuitenkin yksilöistä, jotka saattavat kantaa ihmisyytensä haavoja sekä niiden suojaksi kehittyneitä suojamekanismeja. Nämä suojamekanismit näkyvät yhteisön sisällä toimivassa henkilö-kemiassa. Pahimmillaan ongelmat näkyvät, jos johtotehtäviin valitaan narsistisia piirteitä omaava henkilö. Tällöin yhteisö muuttuu taakaksi yksilölle.

Hengellisyys toimii ihmisen voimavarana yhteisössä, jossa hyväksytään ihmisyyteen kuuluvan myös vajavuutta. Tällainen yhteisö ymmärtää Jumalan rakkauden kantavan ihmistä vajavuuksista huolimatta. Ihminen voi elää aitona hyväksyvässä ilmapiirissä, eikä hänen tarvitse kätkeytyä hyväksytyjen roolien taakse. Tällaisessa yhteisössä hengellisyys toimii ihmisen voimavarana.

8 Lopuksi

Minulle tämä prosessi on ollut matka itseäni, ja se jatkuu edelleen. En tule valmiiksi, mutta tulen yhä enemmän aidoksi itsekseen ja tietoiseksi itsestäni. Tiedän, että kipua, pettymyksiä ja häpeän tunteita tulee edelleenkin olemaan. Niiden vahingoittavuus varmasti pienenee sitä mukaa, kun kykenen hyväksymään vajauteni ja haavani. Samalla ihmisenä oloni helpottuu. En tarvitse kulisseeja enkä naamareita, joilla ostin aikaisemmin hyväksyntää itselleni. Nyt voin rakastaa itseäni. Jumalani, jota edelleen rakastan, on kasvanut niin suureksi ja rakastavaksi isäksi, etten kykene näkemään hänen ääriään. Tunnen hänen suuruutensa ja hyvän tahtonsa minua kohtaan muuttumattomana. Tipahtaessani jälleen kivun pimeisiin kuiluihin näen hänen valonsa ja tiedän, etten ole hukassa häneltä nyt enkä milloinkaan. ”Minä en sinua jätä enkä hylkää” on lause, mikä löytyy Raamatusta ja se on vieläkin voimassa.

Haluan myös kiittää läheisiäni, jotka ovat jaksaneet tukea minua kärsivällisesti muuttumisessani omaksi itsekseeni. Huomaan tämän myös toimineen katalysaattorina heidän muutosprosessilleen. Iloitsen, että olemme löytämässä sanoja tunteille, joita tunnemme.

Liittomme puolisoni kanssa on saanut kovasti uusia nyansseja. Lapsilleni toivon kykeneväni ilmaisemaan kaikella tavalla, tosin kovin myöhässä, että rakastan heitä ja olen sanomattoman ylpeä heistä.

Tunnen myös suurta kiitollisuutta, kun ajattelen kaikkia niitä ihmisiä, jotka ovat mahdollistaneet tämän Ihminen-tavattavissa-koulutuksen. Zeta-Epsilon-heimolaisilleni nöyrät ja syvät kiitokset peileistä, joista sain katsella, kuka todella olen. Kiitokset myös mentor-Helille lopputyöni sisällöllisistä vinkeistä ja miniälleni Jennille sekä puolisololleni Sirpalle suuresta avusta oikeinkirjoituksessa.

En voi ohittaa minulle tärkeää Jumalaa. Hän on koulutuksen aikana kasvanut silmissäni. Syvä kiitollisuus häntä kohtaan nousee, kun nyt ymmärrän hänen rakkauttaan hitusen enemmän.

Kulissit

Säv. / san. Eino Hoisko

Salattua kipua, en enää jaksa piilottaa. Sydämeni oven takaa, esiin tulla saa. Kulissit jotka rakensin, sielun suojaksi hajoaa. Ristiriidan tuulet, pyrkii maailman kaatamaan.

*Miksi tunne mä enää en, mihin katosi toive sen? Mikä pinnalla piti purjeeni valkoiset.
Lavasteet paperiset, repeytyivät myrskyssä sen, haavat esiin on tulleet kipuni, sydämen.*

Huuto yksinäisen, yöhön myrskyyn katoaa. Toivontähti sammui pettymysten pilven taa. Enää nähdä voi mä en, enää ääntä en kuulla voi. Joka minut johdatti, sielun tyyneen vapauteen.

Miksi tunne mä...

Voimat poissa on, jaksa enää en näytellä. Kulissit kaatuneet on, elämäni näyttämöllä. Paikallani seison ja odotan vain tulevaa. Oisko joku jossain joka vähän rakastaa.

Miksi tunne mä...

Kuulen äänen jostain kaukaa, lähelle tulla saat. Näytellä ei tarvitse, totta olla saa. Kannan sinut sylissäni, ei tarvitse jaksaa. Käsi kädessä näin kuljemme hylkää en milloinkaan.

*Luoja joka kerran mut loi, tuntee kipuni ottaa ne pois. Hyväksyvän katseensa minut parantaa.
Matkaa tehdä saan eteenpäin, kohti määränpäättä näin. Olla ihminen, jota luoja rakastaa.*

Lähdeaineisto

PL = Pesästäelentoon, Toimittaja Jari Sinkkonen, WSOY 2002

HH = Häpeästä hyväksyntään, Paavo Kettunen, Kirjapaja 2014

KjV= Kätkeyty ja vaiettu, Paavo Kettunen, Kirjapaja 2011

It = Ihminen tavattavissa, Tommy Hellsten, 2009, Kirjapaja

SjT = Sielunhoito ja Terapia, Erik Edwals 1990, Kara-Sana

Ekh = Elämää kahlitseva häpeä, Ben Malinen, 2010 Kirjapaja

Hmk = Häpeän monet kasvot, Ben Malinen 2003, Kirjapaja

Ka = Kasva aikuiseksi, David Seamands, 1985 RV

TL= Tunne Lukkosi, Kimmo Takanen 2011, WSOY

Vvt = Vuorovaikutuksellinen tukeminen, Vilen, Lepomäki, Ekström, 2008 WSOY

(David Seamands, kirjailija, tutkija. Hän valmistui Asbyryn College, Drew Theologinen seminaarista ja Hartford Seminary -säätio. Hän myös saanut kunniaohtorin arvon. Sekä Asbury College ja Asbyryn teologisessa seminaarissa.)

Terveysnetti, terveysnetti.turkuamk.fi, 08.09.2015

Wikipedia, wikipedia.org/wiki/Hengellisyys, 08.09.2015

Pierro Ferrucci: 1 Tule ihmiseksi joka olet (<http://www.humanova.com/fi/om-humanova/om-psykosyntesen-2/>)

Helsingin Sanomien haastattelu, Ben Malinen kevät 2010, www.teologia.fi/artikkelit/uskonto

Psychenet.wordpress.com/mielen-tukimus-ja-hoito/kiintymyssuhdeteoriat

www.harmoninenlaulu.org/kirjasto/silta.(väliotsikko: ennen syntymää 16.12.2015)

Kaaviot 1–3 Eino Hoisko / Lappalainen Matti 2015

Matti Lappalainen on koulutukseltaan Kauppatieteiden maisteri. Pääaineena henkilöstöhallinto. Kaavion perusideana on Lappalaisen hahmottama kuva ihmisyyden staattisesta tilasta (kaavio 1). Eri variaatiot ihmiseen vaikuttavista tiedostamattomista vetovoimista, jotka pyrkivät ohjaamaan ihmistä, ovat yhdessä Eino Hoiskon ja Matti Lappalaisen ideoimia. Kaaviot 2,3).