

Tommy Hellstenin ajattelun systemaattis-subjektiivista analyysia
ja peilausta omaan ajatteluuni ja Ihminen Tavattavissa -mentorina
työskentelyyni

Ihminen tavattavissa -mentorkoulutuksen lopputyö

Pirkko Olanterä, tammikuu 2018

Jatkokoulutusryhmä: Theta-Eta, 2015-2016

Sisällys

1	Johdanto	3
2	Hellstenin kirjallinen tyyli ja sen välittämät intentiot lukijalle	4
3	Kirjalliset vaikutteet, vaikuttajat ja taustateoriat Hellstenin ajattelulle	8
4	Hellstenin kristillis-mystinen teologia	13
5	Historiallis-teologisia yhteyksiä Hellstenin kristinuskontulkinnalle	18
6	Hellstenin suhde kirkkoon	23
6.1	Puolesta vai vastaan	23
6.2	Sielunhoito	25
7	Hellstenin ihmiskäsitys	26
7.1	Ihmiskäsityksen tärkeimmät elementit	26
7.2	Keskeinen käsite: ego	27
7.3	Teologisia huomioita egosta	29
7.4	Ego, valemänä, Itse: vertailu muutamiin psykoanalyttikoihin	31
8	Hellstenin terapiamenetelmä	34
9	Oma ajatteluni ja työskentelyni ihminen tavattavissa -mentorina versus Tommy Hellstenin metodi	38
	Lähdeaineisto	42

1 Johdanto

Ihminen tavattavissa mentorkoulutuksen ja Ihminen tavattavissa -ohjelman viestinnässä käytetään toistuvasti ilmaisia, joissa korostetaan ohjelman perustajan ja koulutuksen käynnistäjän Tommy Hellstenin merkitystä. Esimerkiksi seuraavasti:

”Ohjelman arvomaailma perustuu hänen kirjojensa filosofiaan ja viitekehykseen” (Ihminen tavattavissa verkkosivut 23.11.2017)

sekä

”Tommy perusti Ihminen tavattavissa -ohjelman 10 vuotta sitten. Hän ajatteli, ettei yksinään ehdi kohdata kaikkia tai tarjota terapeutista palvelua sitä tarvitseville ja halusi kasvattaa ohjelman avulla rinnalleen hänen arvomaailmansa omaksuneita terapeutin alan ammattilaisia. (29.11.-17 Facebook-sivusto Ihminen tavattavissa, kirjoittaja?)

Tämän lopputyön aiheena on selvittää, mitä nämä ilmaiset pitävät sisällään. Käytän Hellstenin kirjoja pääasiallisina lähdeaineina. Valitsin ne ajallisesti mahdollisimman kattavasti: Virtahepo olohuoneessa (1992), Elämän lapsi (1993), Ihminen tavattavissa (1996), Saat sen mistä luovut (2000) ja Tähän olen tullut (2016). Lisäksi käytän Tommi Sarlinin elämäkertateosta Ihmissyden matkamies (2015).

Käytän metodina pääasiassa systemaattista analyysia. Se on menetelmä, jota käytetään ainakin teologisessa tutkimuksessa. Menetelmää kuvaa teologian tohtori Jari Jolkkonen seuraavasti:

”Systemaattinen analyysi on kokoelma erilaisia tekstianalyttisiä menetelmiä, joiden avulla pyritään 1) selvittämään tekstin sisäinen maailma (kuten käsitteet, väitteet, argumentaatio, edellytykset) ja 2) esittämään tulokset loogisesti järjestettynä kokonaisuutena. Analyysin pohjalta lähdeteksteille voidaan tehdä myös kriittisiä kysymyksiä tai niistä voidaan nostaa esille sisällöllisiä ongelmia.” (Jolkkonen 2007, Systemaattinen analyysi tutkimusmetodinä, metodiopas, Joensuun yliopisto).

Olen itse koulutukseltani teologi ja pääaineeni on ollut systemaattinen teologia (erityisesti kristillinen dogmatikka). Olen myös Suomen evankelis-luterilaisen kirkon pappi. Näkökulmani ja kiinnostukseni painottuu

Hellstenin teologisen työskentelyn hahmottamiseen. Otan selvää hänen suhteestaan kirkkoinstituutioon ja selvitän hänen kristinuskontulkintaansa ja sen suhdetta hänen ihmiskäsitykseensä ja terapiamenetelmäänsä. Käytän ja tuon esille suhteellisen vapaasti myös osin intuitiivisia mielle yhtymiäni Hellstenin ajattelun taustatekijöiden hahmottamisessa. Selventääkseni omaa ymmärrystäni hänen ajatuksistaan vertaan niitä paikoitellen tunnistamiini samankaltaisiin ajattelijoihin ja suuntauksiin sekä teologiassa että psykologiassa.

Lisäksi reflektoin Hellstenin ajattelua omaan ajatteluuni sekä Ihminen tavattavissa -mentorina työskentelyyn.

Kriittisyyteni tiettyjä Hellstenin painotuksia kohtaan nousee omasta prosessistani irtautuessa kristillisen tradition joistakin tulkintamalleista ja merkityksistä. Tunnistan meidän kahden ajattelussa jotain samaa: samankaltaista etsivää agnostismia ja halua oman ilmaisutavan ja ymmärryksen löytämiseen teologeina. Olemme selvästi hakeneet vaikutteita omiin prosesseihimme samaan tapaan esimerkiksi hengellistä mystiikkaa ja psykologiaa käsitteleviä teoksia lukemalla.

Kosketus AA-liikkeeseen on meillä yhteistä sikäli, että olen itse ollut AA:n kautta raitistuneen henkilön puoliso. Hänen mukanaan osallistuin muutaman vuoden ajan AA-liikkeen toimintaan ja Al-Anon-ryhmiin. Kunnioitan AA-liikettä, mutta en allekirjoita kaikkia sen oppeja ja toimintatapoja.

Tiedän, että Hellstenin teoksista ja Sarlinin tallettamista ajatuskuluista voisi rakentaa hyvin toisenlaisiakin johtopäätöksiä kuin minä olen tässä lopputyössä tehnyt. Käsittääkseni juuri tämä onkin Hellstenin ilmaisun tavoittamisen yksi ongelma: hän ”puhuu” monin paikoin ikään kuin joka ilmansuuntaan.

Valitsin tutkia Hellstenin ajattelua yksinomaan kirjallisista dokumenteista. Halusin asettua asemaan, josta suurin osa ”suurta yleisöä” häneen tutustuu. Minua kiinnosti siis kokeilla, mitä luetusta Hellstenistä niin sanotusti jää käteen. Minkälaisia mielikuvia ja oletuksia mentor-asiakkailani voi olla Ihminen tavattavissa -mentorin työstä ja sen sisällöstä, kun he näkevät asian Hellstenin kirjojen pohjalta.

2 Hellstenin kirjallinen tyyli ja sen välittämät intentiot lukijalle

Hellstenin kirjallinen tyyli on spiraalimaista ja osin kehämäistä. Sama käsite, asia tai ajatuskulku toistuu hie-man muunnellussa muodossa yhä uudestaan ja uudestaan. Osin kyse on verbaalisesta taituruudesta, jossa yksi lauserakenne ja sanayhdistelmä johtaa toiseen, synnyttäen kolmannen ja sen merkitysmiellisyhtymä päätty neljänteen ja niin edelleen. Kirjoittaja käyttää hyvin usein lyhyitä, vain päälauseen sisältäviä virkkeitä.

Sellaisia, joita hyvässä saarnassa tai yleensä vaikuttavassa puheessa neuvotaan käyttämään. Monin paikoin ja voimistuen teos teokselta teksti vaikuttaakin enemmän puheenomaiselta.

Hellstenin tekstien kiinnostavuus mutta samalla mielestäni tietty vaivaannuttavuus syntyy mahdollisesti jonkinlaisesta rajattomuuden kokemuksesta: kirjoittaja paljastaa itsestään ja henkilökohtaisista vaiheistaan paikoitellen hyvin paljon. Toisaalta hän astuu ilmaisullaan lukijan tontille yleistämällä ja käyttämällä ilmaisuja, jotka ikään kuin sisällyttävät lukijan kyselemättä kirjoittajan omien kokemusten ja mielipiteiden jakajaksi.

Vaikutelma keskeytymättömästä yksinpuhelusta, jossa vastaanottajalle jää vain vähän tilaa omaan responsiin, syntyyne eräästä tiedostetusta tai tiedostamattomasta tehokeinosta, jota löytyy näistä teksteistä paljon. Hellsten käyttää hyvin usein ilmaisuja kaikki, jokainen ja aina joko eksplisiittisesti tai sitten implisiittisesti kuvailemalla, selittämällä ja kertomalla millainen ”ihminen”, ”ihmiset” tai ”useimmat terapia-asiakkaani” ovat. Persoonapronomini saattaa vaihtua yllättävästi kesken kappaleenkin: jokin pohdinta, jonka hän aloittaa minä-muodossa muuttuu me-muotoon.

Sellaiset lisäykset kuin ehkä, useimmiten, todennäköisesti, luultavasti tai vaikuttaa siltä tai minun kokemukseni mukaan ovat näissä teksteissä aika harvinaisia. Tämäkin on tehokeino, jolla vangitaan lukijan mielenkiinto ja vaikutetaan suoraan, ilman taukoja ja hengitysaukkoja. Väittäminen on voimakkaampi kuin ehdotus.

On hienon hieno mutta merkittävä ero siinä, tarjoaako omaa henkilökohtaista kokemustaan ja omia oivalluksiaan keskustelupuheenvuoroksi vai sittenkin jonkinlaiseksi tyhjentäväksi totuusväittämäksi. Tämä Hellstenin yksinäisyys korostuu hänen teoksissaan mielestäni siinä, ettei hän ilmaise kenen kanssa hän käy keskustelua, kenen kanssa on samaa tai eri mieltä, keneltä tai mistä on jotain oppinut ja oivaltanut.

Osin kyse on ehkä ilmaisutyylistä ja kirjoittamistekniikan valinnasta. Hellsten ei viljele alaviitteitä tai täsmällisiä siteerauksia lähdetietoineen kuin satunnaisesti. Suuri osa suorista sitaateista on peräisin Raamatusta. Muutamia ajattelijoita hän nimeää, mutta toistuvasti hän heittää omia ajatuksiaan täydentävän sitaatin viitauksella ”joku on joskus sanonut” – ja toisinaan tämä ”joku” on hän itse.

Tällainen ilmaisutapa on ekonominen siinä mielessä, että kirjoittaja vapautuu ilmaisemaan puhtaasti ja tauotta omia ajatuskulkujaan ja kokemuksiaan. Lukijalta ei myöskään edellytetä laajaa yleissivistystä tai esimerkiksi psykologisen ja teologisen terminologian tuntemusta. Hellsten ilmeisesti tarkoituksellisesti puhuu ja kirjoittaa niin sanotusti tavallisille ihmisille. Paikoitellen teksti olettaa vastaanottajille valmiita asenteita, esimerkiksi

ennakkoluuloisuutta hengellisyyttä kohtaan tai voimakasta kirkollisuutta, lahkolaisuutta, opillisuutta tai materialistista pinnallisuutta.

Viitteettömän, kielellisesti pelkistetyn ilmaisutavan käyttö antaa Hellstenin tapauksessa mielestäni sen vaikutelman, että hän on hyvin vahva auktoriteetti-opettaja, lopulta jopa jollain tapaa profeettallinen sellainen.

Virtahepo olohuoneessa -kirjassa Hellsten pysyttelee selkeimmin maaperällä, joka ei niin voimakkaasti ole yksinomaan hänen omaansa. Mistä tämä johtuu? Ehkä siitä, että ensimmäisessä kirjassaan Hellsten kutoo sisällön yhdistelemällä ja avaamalla sekä omia kokemuksiaan että tärkeiden kirjallisten ja fyysisten vaikuttajiensa ajatuksia. Näin teksti avautuu moneen eri suuntaan ja ammentaa monesta lähteestä. Syntynyt kudos on joustavaa ja monikäyttöistä.

Huomaan toistuvasti hämmentyväni siitä, miten Hellstenin teksti ikään kuin jatkuvasti lupaa jotain suurta ja vavisuttavaa tulevan esille ”aivan kohta”, ehkä jo seuraavassa sanassa, lauseessa tai luvussa. Kun jokainen sana ja lause kuitenkin tuntuu yhtä painokkaalta ja tärkeältä, minä jään toisinaan kysymään, missä se itse pihvi oli.

Monin paikoin Hellstenin ilmaisutyylillä on itselleni tuttu. Se muistuttaa kuulemiani saarnoja ja hartauspuheita. Hellstenin kirjoissa näyttää toistuvan myös tietynlaiselle herätyskristillisyydelle ominainen ”henkilökohtaisen todistuspuheen” kaava. Erityisen voimakkaana se ilmenee hänen viimeisimmässä teoksessaan Tähän olen tullut, mutta siitä on jälkiä kaikissa hänen kirjoissaan, joita tässä tarkastelin. Kirjoittaja käyttää itseään, omia prosessejaan ja elämänsä tapahtumia esimerkki- ja todistusaineistona.

Hellsten kertoo osallistuneensa lapsena ja nuorena aktiivisesti metodistiseurakunnan toimintaan.

Hänelle ”henkilökohtaiset todistuspuheenvuorot” ovatkin ilmeisesti hyvin tuttu ja normaali, hyväksytyt, ja ehkä jopa ihannoitu, tapa tuoda esille tärkeitä teemoja ja vaikuttaa. Tutustuin Loviisan metodistiseurakunnan tämänhetkiseen (joulukuu 2017) verkkosivustoon ja löysinkin sieltä äänitteitä juuri tällaisista puheenvuoroista. Niitä kuunnellessani sain mielestäni vahvistuksen tämän tyylikeinon käyttämisen mahdollisesta alkuperästä Hellstenillä.

Teos teokselta henkilökohtaisen elämän ja kokemusten esille tuova aineisto laajenee (tai supistuu) perustelemaan Hellstenin esittämien uskonnollisuus – hengellisyys käsitteiden tai ilmiöiden selittämistä. Teksti

muuttuu monin paikoin myös apologeettiseksi eli esimerkiksi jumalauskoa tai kristillisyyttä puolustavaksi argumentoinniksi oletettua vastustajajoukkoa vastaan.

Tunnistan teksteissä myös AA-liikkeen piirissä kuulemaani tyyliä, ja siihen löytynee selitys Hellstenin omakohtaisella osallistumisella AA-liikkeen toimintaan.

Vaikuttaa siltä - ja itse asiassa viimeisen teoksen kohdalla kirjoittaja itse asian kertookin lukijalle -että Hellsten ei editoi tekstejään paljoakaan. Hän kirjoittaa mitä mielessä ja sydämessä kulloinkin liikkuu, eikä enää palaa kirjoittamaansa. Viimeisimmän kirjansa hän kertoo kirjoittaneensa ilman dispositiota. Tämä saattaa olla yksi syy samojen teemojen toistumiselle pienin variaatioin, joskus jopa sanasta sanaan. Tätä kirjoittamistapaansa Hellsten kuvaa mystisesti ilmaisulla ”minussa kirjoitetaan, minussa puhutaan”.

Yksi näistä teksteistä nouseva vaikutelma on pyrkimys kaiken kattavaan, jonkinlaiseen suureen selitykseen ihmisyydestä ja perimmäisistä kysymyksistä. Hellsten puolustaa voimakkaasti ihmisyyden syvimpien kerrosten selittämättömyyttä mutta ei tunnu jättävän sieltä yhtäkään kiveä kääntämättä. Päinvastoin, minulle tulee se vaikutelma, että hän kääntelee valitsemiaan ihmisen sisäisen maailman ulottuvuuksia ja kokemuksia niin kauan verbaalisesti, että niistä on varmasti kaikki mahdollisimman tyhjentävästi sanottu. Monesti Hellsten päättyy tämän ”kääntelyn” päätteeksi lyhyisiin totuuslauselmien omaisiin väittämiin tai paradoksaalisiin aforismeihin.

Juuri aforismit ovat Hellstenille ominaisia. Hän kiteyttää isoja teemoja taitaviin lyhyisiin mietelmiin, joista osaan hän ilmiselvästi itsekkin tykättyä niin paljon, että toistaa niitä. Osa hänen teoksistaan ei olekaan itsenäisiä, erillisiä teoksia vaan pitempien kirjojen sisällöistä poimittuja mietelauseita.

Lukijana kiinnitin erityisesti huomiota erääseen hämmentävään väittämään, jonka Hellsten vuonna 2016 ilmestyneessä kirjassaan Tähän olen tullut esittää. Hän kertoo ”vasta nyt” uskaltavansa kirjoittaa avoimesti hengellisistä, kristilliseen uskonvakaumukseensa liittyvistä asioista. Kuitenkin kristillishengelliset teemat ovat havaintojeni mukaan esillä enemmän tai vähemmän kaikissa tähän tutkimukseen lukemissani Hellstenin teoksissa. Jo vuonna 1992 kirjoitetusta Virtahepo olohuoneesta -teoksen esipuheesta löytyy tämän tematiikan esille nosto: ”En kirjoita mistään uusista asioista vaan asioista, joita ihmiskunta on pohtinut niin kauan kuin se on ollut olemassa. Olen ehkä lähestynyt niitä uudella tavalla, uusin sanoin ja käsittein. En ole karttanut niin sanottuja perimmäisiä kysymyksiä: hengellisyyttä, Jumalaa, perisyntiä ja ihmisen elämän tarkoitusta.”

Hellsten itse on toistuvasti ilmaissut kirjoittamisensa tavoitteeksi ”ottaa selvää jostakin teemasta, jota ei itse ymmärrä” kirjoittamalla siitä kirjan. Hänelle itselleen henkilökohtaisesti tärkeät teemat ovat löytäneet vasta-kaikua monissa lukijoissa. Jos oikein ymmärrän, on Virtahepo olohuoneessa kuitenkin edelleen suosituin ja monelle tärkein Hellstenin teos. Näin myös omalla kohdallani. Muut teokset vaikuttavat ainakin analyysini tässä vaiheessa ikään kuin samojen teemojen eteenpäin työstämiseltä ja osin toistamiselta.

Olen keskustellut Hellstenin teoksista monenlaisten ihmisten kanssa, kylläkin verrattain pienellä otannalla. Useat tuntuvat tietävän mainitun ”Virtahevon”. Sen lisäksi ihmiset ovat maininneet kirjan Saat sen mistä luovut ja harvakseltaan muita teoksia. Hellstenin ajatuksista on vaikututtu ja saatu apua, erityisesti silloin kun henkilö on samaistunut teemoihin liittyen läheisriippuvuuteen. Muutamat ovat kommentoineet, että ”kunhan suodattaa sen uskonnon sieltä pois ne ovat tosi hyviä”.

Mielenkiintoisinta Hellstenin teoksissa on mielestäni kaikki se aines, jossa näyttäisi toteutuvan toistuvien teemojen spiraalinomainen kehityskulku. Ja juuri yhden henkilön kehitystapahtuman ja lisääntyvän itseymmärryksen kuvauksena nämä kirjat ovat mielestäni onnistuneita. Parhaimmillaan Hellstenin tapa asettaa itsensä alttiiksi ja ajatella ääneen uutta ja mielekästä ymmärrystä etsien rohkaisee samaan myös hänen luki-joitaan. Tällainen omaan henkilökohtaiseen prosessiin ja rohkeuteen kannustaminen omalla esimerkillä olisi linjassa Hellstenin esittämän ihmiskäsityksen ja terapiametodin kanssa.

3 Kirjalliset vaikutteet, vaikuttajat ja taustateoriat Hellstenin ajattelulle

Tutkiessani Tommy Hellstenin ajattelun kristinuskon-tulkintaa ja ihmiskäsitystä, mieleeni tuli samansuuntaisia ajatusmalleja ja mystisten kokemusten kuvauksia, joihin olen tutustunut. Muistin lukuisia kristillisiä ja ei-kristillisiä mystikkoja, teologeja, filosofeja ja opettajia eri aikakausilta. Näistä muutamia Hellsten kirjoissaan mainitseekin.

Mielessäni alkoi kaikua yhtymäkohtia seuraaviin: suomalaisen luterilaisen sielunhoidon suuntaukset ja vaikuttajat, opetusneuvos, poliitikko ja maineikas puhuja Yrjö Kallinen, tanskalainen eksistentiaalistikristitty Soren Kierkegaard ja muut eksistentiaalistit, ihminen tavattavissa -koulutuksesta tuttu Paula Salomaa teoksellaan Narsismin tiedostaminen ja tietysti Carita Hellsten teoksellaan Virtaus ja vastarinta. Lisäksi palasin Irene Kristerin teoksiin ja erityisesti hänen kirjaansa Itsensä näköinen ihminen. Filosofian professori Sven Krohniin törmäsin sattumalta hänen kirjansa nimen, Ydinihminen, havahduttamana. Krohniin esittelemä henkinen ihmiskäsitys muistuttaa mielestäni kovin Hellstenin ihmiskäsitystä. Taustalla häämöttävät myös

psykoanalyttikot C.C. Jung ja Sigmund Freud – sekä Freudin perilliset ja kriitikot, kuten Alice Miller, Luce Irigaray ja Julia Kristeva. Lisäksi vertailukohtia löytyy jungilaisen psykoanalyttikkoon Clarissa Pinkola Estesiin ja hänen teokseensa *Naiset jotka kulkevat susien kanssa*.

Hellsten kertoo jo hyvin nuorena lukeneensa monenlaista kirjallisuutta: kiinalaista filosofiaa, teosofiaa, tiibetiläisen gurun T. Lobsang Rampan kirjoituksia, Freudia, okkultismia ja Krishnamurtia.

Koska Hellsten ei itse ilmaise ajattelunsa yhteyksiä ja lähteitä niitä esittäessään, on lukijan asiaan tarkkaan perehtymättä mahdotonta jäljittää mikä on Hellstenin ”omaa” ja mikä ”lainattua” aineistoa. Hän vaikuttaa luoneen kaikesta kuulemastaan, lukemastaan ja kokemastaan tiiviin synteesin, jonka osatekijöiden löytämiseen pyrin.

Ainoa varsinainen kirjallisuusluettelo löytyy Hellstenin ensimmäisestä kirjasta *Virtahepo olohuoneessa*. Siihen Hellsten viittaa teoksen esipuheessa näin: ”Kirjan lopussa olevassa kirjallisuusluettelossa olen maininnut keskeiset teokset, jotka ovat vaikuttaneet omaan ajatteluuni tätä kirjaa tehdessäni. Osan kyseisen luettelon teoksista sain käsiini sellaisenaan, suurimmasta osasta tyydyin omaan aiempaan tietämykseeni, muiden tutkimuksiin sekä internetiin.

Virtahepo olohuoneessa -kirjan kirjallisuusluettelossa mainitut teokset ja ajattelijat ovat:

Jeremiah Abrams, Reclaiming the Inner child

Jeremiah Abrams on jungilainen terapeutti ja kirjailija, breathwork-hengitysmeditaation, tietoisuuden ja ihmisyyden ”varjon” tutkimisen pioneeri 35 vuoden urallaan. (Wikipedia, suom PO).

Melody Beattie

Amerikan rakastetuimpia itseapukirjojen kirjoittajia. Julkaisi ensimmäisen best-seller kirjansa *Codependent No More* vuonna 1986. Siinä esiteltiin ensimmäisen kerran Beattien lanseeraama termi ja ilmiö, jonka Hellsten ilmeisesti käänsi suomen kielelle termiksi ”läheisriippuvuus”. Beattien taustasta löytyy alkoholismia ja muita addiktioita, raitistuminen ja työskentelyä AA-liikkeen parissa. Kansainvälisesti menestyneenä kirjailijana hän ammentaa omista ja autettaviensa kokemuksista. Hänen kirjojaan on saatavilla myös suomeksi.

Claudia Black

M.S.W., Ph.D. Amerikkalainen tohtori, joka on tunnettu ja arvostettu riippuvuuksien ja läheisriippuvuuden asiantuntija 1970-luvulta saakka.

John Bradshaw, Healing the Shame that Binds You, 1986

Amerikkalainen kouluttaja, konsultti, motivaatiopuhuja ja kirjailija, joka työskenteli mm televisiossa vetäen ohjelmia, joissa aiheina olivat addiktiot, toipuminen, läheisriippuvuus ja hengellisyys. Hän oli aktiivinen amerikkalaisessa "itseapuliikkeessä" ja on saanut tunnustusta erityisesti käsitteiden "haavoittunut sisäinen lapsi" ja "dysfunctional family" kansantajuistamisesta. Ilmaisultaan ja työskentelytavoiltaan Bradshawta on usein pidetty teologina. Hän onkin suorittanut yliopisto-opintoja teologiassa, psykologiassa ja filosofiassa. Aiottu pappuus kaatui aikanaan alkoholismien takia. Tämä häpeää käsittelevä teos sisältyy myös Ihminen tavattavissa mentor- koulutuskirjallisuuteen.

Jerry Hirschfield

Alla kopioitua tekstiä Jerry Hirschfieldin Hi connections -nettisivustolta. Tästä lainauksesta löydän yhtäläisyyksiä Hellstenin ajatuskulkuihin erityisesti koskien ihmisyyden ja jumalallisen todellisuuden yhteenkuuluvuutta ihmisen ns. sisäisyyden kautta. Palaan tarkemmin Jerry Hirschfieldiin myöhemmin.

REALIZE YOUR TRUE SELF

Welcome to hi connections

The place to connect with your spiritual center

"To connect to our Spiritual Center, we need to recognize that we are all spiritual beings created by an infinitely loving Supreme Being who has created us out of His/Her own limitless Energy of Love, and has given us an abundance of gifts, including All of Her/Himself. Many of us call this Supreme Being by the name of God, but the name is not important. His/Her "true" name is "I AM" and She/He has placed All that He/She is and has within each of us. In the material world, the God within us is overshadowed by our egos to whom we have relinquished most of the Infinite Power given to us by God, the Supreme Being, our Creator. Our tasks here on Earth are to reclaim the power we have given to our egos, to realize that, at our Spiritual Center, we have an indestructible inner connection to the Supreme Power, and to recognize what we have so long forgotten, that our True Nature is the Pure Energy of Perfect Love." kts www.hiconnections.com/

C.G. Jung

Jungiin liittyen kirjallisuusluettelosta löytyy Wayne G. Rollinsin teos Jung an the Bible, (1983).

Gershen Kaufman, Shame, the power of Caring 1985

Ph. D kliinisestä psykologiasta, Rochesterin yliopisto. Tutkinut ja kirjoittanut erityisesti aiheesta häpeä.

Alice Miller, Lahjakkaan lapsen tragedia 1983 ja Karkotettu tieto 1989

Alice Miller oli lasten kaltoinkohtelun psyykkisten ja kehityksellisten vaikutusten paljastaja.

Vuonna 1988 Alice Miller erosi psykoanalyttisesta yhdistyksestä ja sen sveitsiläisestä jäsenjärjestöstä. Hän oli tullut siihen tulokseen, että (freudilainen) psykoanalyysi on rakennettu niin, että se estää potilaan lapsuuden aikaisten traumojen emotionaalisen (tunteiden tasolla tapahtuvan) kohtaamisen. Millerin mukaan analyysin rakenne pohjautuu siihen, että Sigmund Freud ei koskaan uskaltanut itse kohdata omaa traumaattista menneisyyttään ja näin hänen oli pakko estää se potilailtaankin (Teokset Karkotettu tieto, Murra vaikenemisen muuri). Miller kehitti oman terapiamenetelmänsä, jonka yhteyksistä Hellstenin terapeuttitoimintaan kerron enemmän jäljempänä.

Graig Nakken, The Addictive Personality, 1988

Tämä kirja sisältyy Ihminen tavattavissa -mentorin koulutus kirjallisuuteen. Craig M. Nakken, MSW, CCDP, LCSW, LMFT on kirjailija, luennoitsija, valmentaja ja perheterapeutti, joka on erikoistunut riippuvuuksien hoitoon. Myös Nakkenin taustalta löytyy kytkös Hazeldeniin ja AA-liikkeeseen.

Bryan E Robinson, Work Addiction 1989

Wayne G. Rollins

Rollins oli ensimmäisiä psykologisen raamattukritiikin kehittäjiä, joka käytti hermeneuttista lähestymistapaa. Tämä metodi tarkastelee Raamattua etsimällä sen psykologisia ulottuvuuksia. Tällä tavalla pyritään yhdistämään kolme näkökulmaa: psykologia, traditio ja raamattukriittinen lähestymistapa. Rollins esiintyy Hellstenin lukemistossa nimenomaan teoksella, joka tarkastelee Jungin ja Raamatun yhteyksiä. Euroopassa tämän suuntauksen tunnetuimpiin edustajiin kuuluu Eugen Drewermann, joka sittemmin erotettiin katolista pappisvirasta harhaoppisena pidetyn hengellisen syvyytpsykologisen opetuksensa takia.

Patricia Rosen-Sandahl

Ruotsalainen psykoterapeutti ja kirjailija, joka on koulutukseltaan filosofi, sosiologi ja psykologi. Toiminut retriitinohjaajana Ruotsin tunnetuimmassa retriittikeskuksessa (Stiftelsen Berget i Rättvik).

Anne Wilson Schaeff & Diane Fassel, The Addictive Organization, 1988

Näistä naisista ensimmäinen on mielestäni hyvin mielenkiintoinen. Sukutaustaltaan hän on Amerikan alkuperäiskansan (cherokee) jäsen sekä irlantilainen. Omassa psykologin/ psykoterapeutin työssään hän on kehittänyt omaperäisen kokonaisvaltaisen lähestymistavan, josta lisää osoitteesta <http://livinginprocess.com/anne-wilson-schaeff/>

Ann W. Smith, Grandchildren of Alcoholics, 1988

Ann W. Smith MS, LMFT, on amerikkalainen co-dependency (läheisriippuvuus) -liikkeen johtavia asiantuntijoita. Hän on vierailut aiheen tiimoilta myös Suomessa. Hän on Breakthrough at Caron -ohjelman johtaja. Tämä ohjelma toimii hoitokeskuksissa, joiden tarkoitus on auttaa aikuisia siirtymään pois toistamistaan tuhoisista elämäkuvioista ja parantamaan ihmissuhteitaan persoonallisen kasvun kautta. Hellstenille Caron-instituutti on tiettävästi henkilökohtaisesti tuttu paikka, ja hän on osallistunut jossain määrin sen toimintaan. Liekö tämä yksi esikuva Ihminen tavattavissa -ohjelmalle?

Charles L. Whitfield, Healing the Child Within, 1987

Amerikkalainen lääketieteen tohtori, joka on yksityisvastaanotollaan erikoistunut auttamaan lapsuuden traumaista toipumista. Hän on erikoistunut hoitamaan myös riippuvuuksia kuten alkoholismia ja siihen liittyviä häiriöitä. Whitfield on paneutunut erityisesti lasten seksuaaliseen hyväksikäyttöön ja sen vaikutuksiin.

D. W. Winnicott, jota käsittelen tarkemmin luvussa Ego. Tässä Hellsten mainitsee ruotsinnoksen *Barnet, familjen och omvärlden* (1983).

Janet Geringer Woititz, Irti noidankehästä, 1989

Tämä suomennos julkaistiin Kirjapajan toimesta, mutta Hellstenin suosituksesta. Woititz oli amerikkalainen psykologi ja tutkija, joka tuli tunnetuksi kirjoituksistaan ja luennoistaan, joissa hän käsitteli alkoholistien aikuisia lapsia. Tämä Woititzin kirja – englanniksi *Adult Children of Alcoholics* – oli Hellstenin kertoman mukaan (Sarlin s. 55) hänelle henkilökohtaisesti hyvin merkittävä. Hellsten kertoo sen kautta ensimmäistä kertaa tunnustaneensa oman lapsuustraumansa. Hänelle avautui, ettei hän ollutkaan paha, vaan hänelle oli tehty paha.

Tämän kirjallisuusluettelon pohjalta teen sen johtopäätöksen, että Hellstenin ajattelun ja teosten suuret pääteemat ovat virranneet häneen ja hänen kauttaan jo ensimmäistä kirjaa tehdessä niin voimakkaasti, että niiden jäljet ulottuvat viimeisimpään teokseen saakka.

4 Hellstenin kristillis-mystinen teologia

Hellsten argumentoi toistuvasti, kuinka hän ei voi sietää epä-älyllisyyttä eikä kuulijoiden tai lukijoiden aliarviomista. Samoin hän kertoo pettyneensä perinteiseen kristilliseen julistukseen ja kieltää olevansa uskonnollinen tai fundamentalisti. Opillisuus ei hänen mielestään ole tärkeää. Kuitenkin ne laajat jaksot, joissa hän eksplisiittisesti käsittelee kristinuskkoa, ovat mielestäni hyvin perinteistä kristillis-raamatullista oppia, rippikoulumateriaalia. Epäselväksi jääkin, mitä tarkalleen ottaen on se ”julistus”, johon Hellsten suhtautuu torjuvasti.

Raamatusta Hellsten siteeraa kaikissa teoksissa yhteensä noin kymmentä itselleen merkittävää kohtaa. Raamatun peruskertomusten referaateissa Hellsten ei viittaa eksegeettisen tutkimuksen tuloksiin tai erityisesti mihinkään teologiseen tutkimukseen, suuntaukseen, traditioon, tunnustuskuntaan tai teoriaan. Viitatessaan siihen mitä ”Jeesus sanoo” hän vaikuttaa toimivan muistinvaraisesti, eikä aina ole tarkistanut esittämäänsä lausumaa Raamatusta. Hellsten ei aseta yhteenvetojaan Raamatusta laajempiin yhteyksiin tai osaksi mitään itsensä ulkopuolista teologista keskustelua.

Hellstenin pääaine teologisessa tiedekunnassa on ollut eksegetiikka. Eksegeetti hänessä tulee esille eniten Tähän olen tullut -kirjan jaksossa, jossa hän kertoo lukijoilleen Kristuksen ja hänestä luotujen varhaisten teologisten tulkintojen etymologiaa (s. 91–93).

Kristillisestä opista eli dogmasta Hellsten käsittelee toistuvasti erityisesti kolminaisuusoppia ja syntiinlankeemusta/ perisyntiä. Näistä hän rakentaa selkeitä, lyhyitä yhteenvetoja nostamatta esille kristillisen teologian historiassa aiheesta käytyä monipolvista keskustelua, taustoja tai eri painotuksia.

Teologian yliopisto-opintojen tuottama ensimmäinen oivallus omalla kohdallani oli aikanaan tämä: Ei ole olemassa yhtä yhtenäistä kristinuskkoa – vaan monia eri versioita riippuen ajasta, paikasta, kulttuurista ja henkilöstä. Yksinkertaisia saatelauseita, joita Hellsten olisi mielestäni voinut käyttää opetuspuhemiesissa teksteissään olisi esimerkiksi tämä: Näin minä olen oppinut omasta lapsuudestani/ opinnoistani...näin suurin piirtein kuuluu se ”yhteinen aines”, jota kristinuskoksi nimetyssä traditiossa opetetaan... tämä on suodattanut minulle sen ja sen kirkkokunnan kautta ... nyt ajattelen tästä kaikesta näin ja näin tästä ja tästä syystä... Tällaiset ilmaisut olisivat lieventämässä tiettyä yksioikoisuutta, jota Hellsten välillä tulee mielestäni käyttäneeksi.

Hellstenin itsensä asettama tavoite kirjalliselle työlleen on ”saada tolkkua” ja mielekkyyttä käsitteille, jotka hän nimeää perimmäisiksi kysymyksiksi tai kristillisiksi peruskäsitteiksi. Näistä löytyy hänen teksteistään pariakin luetteloa, joitten yhteissaldona käsitteet ovat elämä, kuolema, ”Jumala rakastaa sinua”, synty ja perisynty, usko, elämän tarkoitus, armo, Kristus.

Hellsten kertoo, että hän haluaa tietoisesti pysytellä kristittynä eikä ole valinnut aikanaan itseään houkutellessaan okkulttisia suuntauksia tai kiinalaista ja tiibetilästä filosofiaa. Olen havaitsevinani, että nämä vaikutteet kuitenkin kaikuivat Hellstenin ajattelussa monin paikoin. Hellstenille tuntuu kuitenkin olevan tärkeää torjua syytökset (kenen taholta?), että hän ”opettaa omaa kristinuskoa”.

Selkeimmillään Hellsten pitäytyy kristillisen, mielestäni erityisesti protestanttisen tradition pelastusopissa ja ihmiskäsityksessä, Ihminen tavattavissa -teoksensa luvussa Syyllisyys uskonkysymyksenä (s. 139–149). Samaisen luvun alussa Hellsten tähdentää, että ”Auttajan, terapeutin tai sielunhoitajan maailmankatsomus on yhteydessä hänen ihmiskäsitykseensä. Auttajan ihmiskäsitys puolestaan ratkaisee, mitä hän näkee edessään kohdatessaan toisen ihmisen.” Tässä jaksossa hän ilmaisee (siis vuonna 1996) omasta maailmankatsomuksestaan suoraan: ”Olen itse saavuttanut ja saavuttamassa rauhan omassa maailmankatsomuksessani ja voin siitä nyt myös iloita. Kun jatkossa puhun Jumalasta, Kristuksesta ja hengellisyydestä, teen sen tietoisena siitä, että kyseessä minun uskoni.” (s. 141).

Lisäys ”saavuttamassa” on enteellinen. Hellsten jatkaa maailmankatsomuksensa työstämistä kaikissa seuraavissa kirjoissaan ja vaikuttaa siltä, että hän tekee sitä edelleen.

Hellstenin perusteemoja on hänen oma prosessinsa kohti ”aitoa ja syvintä itseään”. Tässä hän on kokenut kohtaavansa jumalan, jota hän nimittää ensisijaisesti ja käytännössä synonyymisesti Rakkaudeksi. Kirjassa Tähän olen tullut hän kuvaa eksplisiittisesti itseään ja tätä olemuksensa syvimmissä ytimessä tapahtunutta kokemusta ”ekstaattiseksi” ja nimeää itsensä mystikoksi (ToT s. 36).

Hellsten väittää, ettei hänellä ole tarvetta käännyttää ketään mihinkään uskoon. Terapeutina hän haluaa ”auttaa polun löytämisessä, mutta ei voi tietää, mikä polku on kullekin oikea”. Hän kuitenkin luottaa ja tietää ”sen polun” johtavan rakkauden luo. (ToT s. 129, 130). Silti Hellsten käyttää teoksissaan paljon aikaa ja tilaa juuri kristillisen uskonsanaston käytön perustelemiseen tämän prosessin ja ”ydinminässä” tapahtuvan löytämisen tai kohtaamisen tai oivalluksen kuvaamiseksi. Näissä yhteyksissä hän ei ilmaise käyttävänsä symboleja,

vaan teksti on toteavaa, väitelauseiden omaista. Seuraavassa yksi tämän ajatuskulun esimerkki kirjasta Tähän olen tullut (2017):

Ensin Hellsten määrittelee yhden keskeisistä käsitteistään, hengellisyyden, näin: ”Hengellisyys on avautumista sille tietoisuuden tasolle, jossa rakkaus on tosiasia.” (ToT s.130).

Tähän asti on määritelmä avara ja jopa universaalinen. Välittömästi Hellsten kuitenkin tarkentaa kuinka tässä rakkaudessa tosiasia on kyse Persoonan kohtaamisesta. Tämä Persoonana on Hellstenille Kristus, toisinaan Taivaan Isä, Luoja tai pelkästään Jumala. Hän torjuu rakkauden ”jättämisen” käsitteeksi tai filosofiseksi ajattelutavaksi ja pyrkii toistuvasti ilmaisemaan rakkautta kristillisen jumalakuva mukaisesti persoonallisena Jumalana, tarkemmin kolmiyhteisenä Jumalana.

Koska hengellisyys ja uskonnollisuus ovat Hellstenin mukaan kaksi eri asiaa, hän tätä erottelua tehdessään toisaalta kuitenkin kallistuu täydelliseen vapauteen suhteessa dogmeihin ja sanamuotoihin: ”Hengellisyyteen kuuluu aina rakkaus. Siitä sen tunnistaa...Hengellisyys ei koskaan perustu vaatimukseen, se ei koskaan vaadi jotain tiettyä, vaan antaa meille vapauden valita oman tiemme.” (ToT s. 130,131).

Välittömästi tämän lauseen jälkeen Hellsten kirjoittaa sitaatin Jeesukselta sekä nimeää rakkauden synonyymiksi Jumalan. Näin hän tulee osoittaneeksi sen tien, minkä hän itse on valinnut mutta antaa samalla vaikutelman, että vapaus on pohjimmiltaan vapautta oivaltaa Jeesuksen merkitys. Vähän niin kuin vanha sanonta toteaa ”Ei värillä ole väliä, kunhan se on punainen”, niin toteaako Hellsten ”Ei hengellisyydellä väliä, kunhan se on kristinuskoo.”?

Tärkeimmäksi tehtäväkseen ja kiinnostuksen kohteekseen Hellsten nimeää (ToT 15): ”Miten yhdistää ihmisen olemuksen kaksi keskeisintä ulottuvuutta, hengellisyys ja psykologia? Miten luoda niistä synteesi? Tai kenties näin: Miten ymmärtää ihmisen olemusta niin, että siinä olisi läsnä sekä hänen selittämätön, mystinen puolensa, että psyykinen puolensa, se, jonka olemus on melko pitkälle terapian ja psykologian keinoin ymmärrettävissä ja kuvattavissa?”

Oma päätelmäni teoksien Virtahepo olohuoneessa, Elämän lapsi, Ihminen tavattavissa, Saat sen mistä luovut ja Tähän olen tullut pohjalta on seuraava: Hellsten ei käsittele hengellisyyttä ”yleensä”, vaan yllämainittuun tehtävään hän on lisännyt de facto etuliitteen kristillinen hengellisyys. Teologis-filosofis-psykologisesti hän työskentelee nimenomaan kristillisen viitekehyksen sisällä pyrkien kristinuskon tiettyjen perusoppiin ja

käsitteiden yhdistämiseen, selittämiseen ja osin uudelleen sanoittamiseen oman sisäisen kokemuksensa, tiettyjen ulkoisten vaikutteiden sekä terapiatyössä saamiensa tulosten innoittamana.

Elämäkertateoksessa Ihmisyyden matkamies Hellsten toteaaakin suoraan, että hänelle juuri kristinusko on kaikkein korkein ilmaus todellisuudesta (s. 74). Sarlin myös arvioi Hellstenin ajattelun olevan läpeensä kristillistä.

Väitän, että vaikka Hellsten puolustaa eroa hengellisyyden ja uskonnollisuuden, mystiikan ja dogmaattisuuden välillä hän jää tai jättäytyy itse oman kasvuympäristönsä uskonnollisuuden ja siten kristillisen dogman sisälle.

Se kysymys, johon hän itse asiassa vastaa voisi olla seuraavanlainen: Miten yhdistää juutalaiskristillinen, protestanttistaustainen raamatullis-teologinen, ”hellsteniläinen” ymmärrys ihmisestä psykologian (erityisesti Hellstenin oman kokemuksen ja terapeutin lähestymistavan) ymmärrykseen ihmisestä?

Hellsten kuvaa toistuvasti, kirja kirjalta, kuinka ihminen terapeutisessa työskentelyssä saavuttaa lopulta sisäisen, todellisen itsensä. Tämä ilmiö vaikuttaa Hellstenin kuvaamana universaalilta, ontologisesti ihmisyyteen kuuluvalta rakenteelta ja mahdollisuudelta. Niin kuin sekin, että tämän ”todellisen itsen” peittona vaikuttaa olevan jokin este tai vääristynyt rakenne, joka aiheuttaa kärsimystä ja jopa pahuutta. Tähän asti Hellsten mielestäni käsittelee ja kuvaa havaintojaan suhteellisen neutraalisti, tunnustuksettomasti.

Seuraava askel tuo mielestäni esiin saumakohdan: Hellsten alkaa esittää väitelauseita tämän universaalien ihmisyyden sisäisen olemuksen laadusta, funktiosta ja sisällöstä. Näin hän tulee siirtyneeksi teologisen työskentelyn ja lopulta julistavan sielunhoidon maailmaan (ns. keerygmaattinen metodi). Kun Hellsten esimerkiksi lausuu, että läsnäolon tilassa ihminen kokee lapsenomaisen ja viattoman ilon (ToT s.34) on tämä validi lause ihmisolennon kokemuksena kaikkialla ja kaikkina aikoina. Mutta kun hän seuraavaksi siirtyy toteamaan ” Ihmisen suurin ilon lähde on Jumala” on liikahtettu yleistävän tulkinnan suuntaan. Ja kun hän jatkaa määrittelemällä tuon ”Jumalan” Taivaan Isäksi, Persoonaksi, Kolmiyhteiseksi ja Rakkaudeksi, jonka yhteyteen ja ”eteen” tullaan, ollaan jo julistuksen puolella

Siitä, että Hellsten itse tulkitsee läsnäolon tilassa koetun ilon persoonallisen, kolmiyhteisen Jumalan läsnäoloksi on omasta kokemuksesta ja uskonnollisesta viitekehyksestä nouseva sanoitus. Jos hän haluaisi tässä kohdassa asettua monologin sijasta aitoon dialogiin voisi syntyä esimerkiksi seuraavanlainen keskustelu: ”Minulle sisimmän ilon kokeminen merkitsee Kolmiyhteisen Jumalan Rakkauden läsnäoloa ja vaikutusta.

Minkälainen sinun kokemuksesi ilosta on? Tunnetko edes tarvetta sanoittaa sitä? Ahaa, sinä vain olet iloinen, eikä sinulla ole sille sen kummempaa tunnustuksellista ilmaisua tai analyysia. Entä sinä? Sinulle se on maailmankaikkeuden energiaa – ja sinulle hyvää verenkiertoa ja hapekasta hengitysilmaa. Entä sinulle? Äitijumalattaren hymyä? Mielenkiintoista!”

Tällainen avaus dialogisuuteen ja tulkintojen moninaisuuteen on paikoitellen auki kirjoitettuna Hellstenin teksteissä. Tässä ilo-rakkaus-analyysissa hän toisaalta toteaa: ”Kun Jumala puhuttelee, hän puhuu kieltä, jota vain puhuteltava persoonaa ymmärtää. Jokaista on puhuteltava hänen omalla kielellään. Aina kyseessä on kuitenkin rakkauden kieli. Rakkaus muuntuu kunkin kohdalla sellaiseksi, että puhuteltu alkaa syntyä siksi, mikä hän syvällä sisimmässään on.” (ToT s.35).

Yllä olevan Hellsten nimeää ja siten omii välittömästi ”kristinuskon sanomaksi” ja ponnistelee osoittaakseen, että nimenomaan kristinusko on jollain tapaa ”uskontojen uskonto” eikä itse asiassa uskonto lainkaan: ”Kristinusko ei ole uskonto, se ei ole kokoelma lakeja ja vaatimuksia, eikä sen ytimessä ole dogmi. Kristinusko ei ole ensisijaisesti etiikkaa eikä moraalialia, se on mystiikkaa.”

Mystinen kokemus on siitä ongelmallinen, ettei sitä voi rationaalisesti selittää. Monessa kohtaa Hellsten puolustaa jokaisen ihmisen sisimmässä olevan ”kaikkeinpyhimmän” koskemattomuutta ja kunnioittamista. Kuitenkaan hän ei mielestäni malta olla sinne astumatta tunnustuksellisine nimilappuineen.

Tätä rajaa selitetyn ja selittämättömän välillä voidaan kuvata klassisella jaottelulla usko, jolla uskotaan ja usko joka uskotaan (lat. fides qua creditur ja fides quae creditur.) Jaakko Hämeen-Anttila kirjoittaa ensimmäisestä, eli fides qua -uskosta seuraavasti kirjassaan Usko: ”...fides qua, jolla ei oikeastaan ole varsinaisesti kohdetta tai paremminkin sen kohteena on jakamaton todellisuus kokonaisuudessaan ja sanattomassa muodossa. (...) Jokainen ihminen on yksin uskonkokemuksensa kanssa. Silti hän ei ole ensimmäinen, joka kokee tämän kokemuksen. Sukupolvet ennen häntä ovat kokeneet saman ja usein halunneet jollakin tavalla kuvata kokemustaan. Toiset ovat turvautuneet sanoihin ja luoneet opinkappaleita tai mystistä kirjallisuutta, toiset kuviin tai säveliin, mutta kaikki ovat olleet saman ongelman edessä. Kuinka kuvata kuvailematonta?” (s. 86, 87)

Hellsten yltyy siis paikoitellen hyvinkin massiiviseen kristillisen dogman esittelyyn (syntiinlankeemuskertomus, perisynti, inkarnaatio, Kolmiyhteys, Pyhä Henki, anteeksianto, armo, rukous). Toisaalta hän teos teokselta päätyy isompiin ja isompiin yläkäsitteisiin, joista suurin on rakkaus. Rakkaus-termin valitseminen johtaa

mielestäni ongelmiin. Siitä syntyy tautologisia kehiä, joissa rakkaus on Jumala on rakkaus on rakkaus on Jumala on totuus on rakkaus on Jumala ja niin edelleen.

Puhe rakkaudesta painottuu Hellstenillä paljolti ihmisen rakkauden tarpeeseen ja sen tyydyttymiseen. Hänen lempi-ilmaisujaan on rakkaudessa eläminen, rakkaudessa kannetuksi tuleminen ja rakkaudellinen todellisuus. Näissä kaikissa sanan rakkaus sijaan käy myös Jumala.

5 Historiallis-teologisia yhteyksiä Hellstenin kristinuskontulkinnalle

Hellstenin korostama ja kuvaama kääntyminen ulkoiisiin asioihin kiinnittyneestä ja niitä tavoittelevasta pinnallisuudesta (egosta?) kohti sisäistä todellisuutta ja siellä tapahtuvaa Jumalan kohtaamista vaikuttaa hyvin samanlaiselta kuin kristilliselle katoliselle keskiajalle ominainen jako kahteen elämänmuotoon, *vita activa*an (maallinen, toimeliaisuuden elämä) ja *vita contemplativa*an, joka on omistettu ”sisäiselle katselulle”. *Vita contemplativa* on rukouskilvoittelua, jonka korkeimpana päämääränä on sielun täydellinen yhdistyminen Jumalaan rakkaudessa.

Tällaiseen Jumalan sisäiseen katseluun valmistaa ja vie lukeminen (erityisesti Raamatun), mietiskely ja rukous. Tähän elämäntapaan ja tämän tien kulkemiseen ohjaa ja sitä kuvaa muun muassa englantilaisen, tuntemattomaksi jääneen papin 1300-luvun jälkipuoliskolla kirjoittama teos *Tietämättömyyden pilvi*, sekä lukemattomat kristillisen kirkon luostarien kilvoittelijat ja erämaiden erakkomystikot.

Hellsten kokee ja vakuuttaa voimakkaasti lukijoilleen, että saapuessaan sisimpäänsä, todellisen ja aidon itsensä keskukseen, ihminen kohtaa Jumalan, joka on Rakkaus. Keskiajan kilvoittelijoille ja mystikoille kristillisessä viitekehyksessä etsinnän ja pyrkimyksen tavoite oli a priori juuri Jumalan kohtaaminen. Hellsten vaikuttaa sen sijaan jossain määrin hämmästyneeltä tästä kohtaamisesta, joka on hänelle jollain tapaa hyvinkin tuttu lapsuudesta ja nuoruudesta, mutta jota hän ei omien sanojensa mukaan asettanut moneen vuoteen ensisijaiseksi tavoitteekseen omien prosessiansa ja ongelmiansa keskellä. Toisaalta Hellsten toistuvasti ilmaisee, että ”the Big Question” eli Jumala on ollut koko ajan hänessä ja hänen mukanaan kaikissa elämänvaiheissa. Näin ollen Hellsten mielestäni jatkaa *vita contemplativa*n pitkää perinnettä.

Jumalan etsimisen matka tai prosessi sisältää hyvin vaikeita vaiheita, joita mystikot kuvaavat riisumisena, luopumisena, kuuliaisuuteen suostumisena ja lopulta kaiken oman järjen, voiman ja jopa tunteiden sammumisena ja sitten löytymisenä muuntuneina ja puhdistuneina. Juuri *Tietämättömyyden pilvessä* on eräs tämän

Jumalaa sisimmässään lähestyvän ihmisen sielunkokemuksen klassinen kuvaus: ”Ensi kerran siihen ryhtyessäsi kohtaat vain pimeyttä, kuin astuisit tietämättömyyden pilveen. Et ymmärrä, mistä on kysymys, tunnet vain tahdossasi paljaan pyrkimyksen Jumalaa kohti. Vaikka kuinka yrittäisit, tämä pimeys ja tämä pilvi pysyy sinun ja Jumalan välissä ja estää sinua näkemästä häntä selvästi järkesi valossa tai kokemasta tunteillasi hänen rakkautensa suloisuutta.” Rissanen (s. 99).

Hellsten kertoo harjoittavansa hiljaista rukousmietiskelyä ja meditatiivista lukemista joka päivä. Yksi hänelle merkittävä lukukokemus on katolisen mystikkoteologi Wilfrid Stinissenin kirjat. Stinissen on roomalaiskatolinen karmeliittamunkki, joka kirjoittaa kristillisestä syvämietiskelystä, jota hän kuvaa samannimisessä kirjasaan näin: ”Monet aikamme ihmiset kaipaavat syventymistä, hiljaisuutta ja rauhaa kiireen ja stressin vastapainoksi. Heillä on tarve päästä yhteyteen transsendenssin kanssa, tarve kokea Jumala. Kristillinen syvämietiskely on vaihtoehto itämaiselle meditaatiolle. Tekniikka on sama, mutta syvämietiskely pohjautuu kokonaan kristinuskoon. Sitä on ollut kristikunnassa alusta asti, vaikka sitä on ennen nimitetty rukoukseksi ja kontemplaatioksi.”

Stinissen on kirjoittanut myös kirjan hengellisestä ohjauksesta. Tässä kirjassa hän punoo syvällisesti yhteen psykologiaa ja kristillistä hengellisyyttä ja pohtii sielunhoitajalta vaadittavia taitoja ja ominaisuuksia.

Hellstenin kuvaus Jumalasta sellaisena, joka puhuttelee jokaista omalla, juuri hänelle sopivalla tavalla ja ajalla soi minun mielessäni Anna-Maija Raittilan äänellä. Raittila oli teologi, joka elvytti ja toi rukoushiljaisuuden retriitteineen Suomeen 1900-luvun jälkipuoliskolla. Ymmärtääkseni Hellsten on osallistunut näihin kristillisiin hiljaisuuden retriitteihin, joissa protestantit jatkavat ja elvyttävät keskiaikaista luostarihengellisyyttä. Näin Hellstenille ominaiset ja tunnistettavat yhtäläisyydet katolisen keskiajan vita contemplativaan ja sen tavoitteisiin ovat ymmärrettäviä.

Hämmästyttävää mielestäni on se, ettei Hellsten itse ilmaise ja erittele avoimesti kuinka esimerkiksi Stinissen ja retriittiliike on häneen vaikuttanut. Itse Stinisseniä ja kumppaneita lukeneena ja retriitinkävijänä sekä retriitinohjaajaksi opiskelleena tunnistan Hellstenin ominaan esittelemistä oivalluksista paljon tuttuja kaikuja myös tältä suunnalta.

Yksi Hellstenin lempi-ilmauksia on ”Kaikki on hyvin”. Myös tälle löytyy kuuluisa esikuva 1300-luvun kristillis-katolisesta mystikkoperinteestä: Juliana Norwichilaisen kuuluisasta näystä, jossa hän kertoo Jumalan

vakuuttaneen: ”Syntiäkin tarvitaan, mutta kaikki kääntyy hyväksi ja kaikki kääntyy hyväksi, ja kaikenlaiset asiat kääntyvät hyväksi.”

Vita activan ja vita contemplativan vaihtoehdot sekoittuivat toisiinsa Lutherin käynnistämän uskonpuhdistuksen myötä 1500-luvulta eteenpäin. Tätä ennen katolisessa Euroopassa vita contemplativa oikeastaan edellytti vetäytymistä luostarielämään munkiksi tai nunnaksi. Luther purki omalla esimerkillään luostarilaitoksen ja nosti ”arkisen elämän” avioliittoineen Jumalan tuntemisen ja Hänen tahtonsa toteuttamisen päänäyttämöksi. Jo seuraavalla vuosisadalla, eli 1600-luvulla, protestanttiset versiot kristinuskosta olivat muodostuneet miltei ainoastaan arkiseksi ja ”järkeviksi” ja liittoutuneet maallisen esivallan kanssa siinä määrin, että kirkollinen elämä oli enemmän kurinpitoa kuin ”sydämen hengellisyyttä” eli mystiikkaa.

Kaipaus ja kutsumus sisäiseen elämään ja Jumalan mystiseen, omakohtaiseen kokemiseen ja kohtaamiseen jäi kuitenkin elämään myös Lutherin käynnistämän reformaation ja siitä syntyneen protestanttisen kristinuskon kannattajien keskuuteen. Yksi merkittävä versio tästä kaipauksesta ja sen täyttymisestä henkilökohtaisen uskoontulon kokemuksena löytyy veljesten John ja Charles Wesleyyn alkuunsaattaman metodismin taustalta 1700-luvun Englannista. Wesleyyn veljekset, joista John oli anglikaanikirkon pappi, kuuluivat Oxfordin yliopistossa perustettuun Pyhä Klubi -nimiseen ryhmään, jossa harjoitettiin vita contemplativaan kuuluvaa säännöllistä rukousta ja Raamatun tutkimista. Helluntaina vuonna 1738 John Wesley koki herätyksen, joka vaikutti häneen syvästi. Metodismi irtautui omaksi kirkkokunnakseen vasta levittyään Yhdysvaltoihin. Suomeen metodismi rantautui 1800-luvun lopulla.

Hellsten kertoo lapsuudessa ja nuoruudessa eläneensä ja osallistuneensa aktiivisesti metodistikirkon toimintaan Loviisassa. Metodismiin kuuluu edelleen Wesleyyn esittelemä käsitys viidestä uskoontulon ja uskonelämän vaiheesta. (Näitä esitellään selkeästi sivustolla www.metodistikirkko.fi). Vaikuttaa siltä, että Hellstenin viehtymys mahdollisimman selkeään ja järjestelmälliseen sekä psykologisten että hengellisten prosessien ja vaiheiden hahmottamiseen ja esittämiseen saattaa juontua tästä metodistisesta hahmotustavasta.

Mielenkiintoisia yhtymäkohtia metodismin ja Hellstenin välillä löytyy mielestäni siinä, kuinka metodismissa – toisin kuin esimerkiksi Suomen evankelisluterilaisen kirkon valtasuuntauksissa – tärkeällä sijalla pelastumisessa on aktiivinen parannuksen teko tietoisena päätöksenä ennen Jumalan vanhurskauttavan armon vastaanottamista. Tämä muistuttaa Hellstenin toistuvasti korostamaa ajatusta ”vapautumista syllisyyteen”. Toinen metodismin armonjärjestykseen kuuluva elementti löytyy mielestäni myös Hellsteniltä: elämäntapa, joka on jatkuvaa, täydellistymistä tavoittelevaa kasvuprosessia. Täydellistyminen on metodismin opin mukaan

täydellisyyttä rakkaudessa, niin että ihminen on kokonaan omistautunut Jumalalle – ei siis virheettömyyttä tai vapautta heikkouksista.

Vaiheittain etenevä ja syvenevä hengellisyiden ihanne juontuneen Hellstenillä myös AA-liikkeen kahdentoista askeleen ohjelmasta. Hellsten itse kertookin AA:n ja Yhdysvalloissa sijaitsevan AA- liikkeen keskeisen koulutuslaitoksen Hazeldenin merkityksen olleen itselleen äärimmäisen tärkeä. Elämäkertateoksessa Ihmissyyden matkamies hän kertoo valtavasta eheyttävästä Jumalan rakkauden kokemuksesta juuri Hazeldenissä, kun ryhmä ympäröi hänet lämmöllä ja kosketuksella. Hellstenin ”arkaainen arvottomuus” kohtasi Jumalan rakkauden, ja tästä tuli hänelle omien sanojensa mukaan syvintä hengellisyyttä.

Pitkäaikainen osallistuminen AA-liikkeen itseapuryhmiin sekä vierailut Hazeldenissä auttoivat Hellsteniä hänen oman ja lapsuudenkotinsa alkoholismien vaikutusten ymmärtämisessä. Ne merkitsivät ratkaisevan tärkeää mullistusta koko hänen identiteetissään, elämänsä historiassa ja työssään. Hän kertoo, kuinka hän hakeutui myös psykoterapiaan, kävi psykodraamakursseilla ja osallistui itseapuryhmiin monen vuoden ajan ennen ensimmäisen kirjansa kirjoittamista. Hän kertoo muodostaneensa eri auttamiskanavista itselleen hoidon, joka prosessoivat hänen menneisyyttään ja identiteettiään monella eri tasolla.

Näistä vaikuttajista AA yhdisti ja yhdistää Hellstenin mukaan mullistavalla, joskin kiistellyllä, tavalla psykologian ja hengellisyiden. Tästä muodostui myös Hellstenin elämäntyön punainen lanka.

Exkurssi: Krishnamurti.

Hellsten kertoo elämäkerrassaan lukeneensa antaumuksella erästä ei- kristillistä aikamme mystikko-opettajaa Krishnamurtia ja vaikuttaneensa syvästi. Tämän ”teosofi- messiaan”, sittemmin maailmanlaajuisesta mainetta nauttineen vapaan luennoitsija-opettaja-ajattelijan, hahmossa ja opetuksen sisällöissä havaitsen paljon yhteistä Hellstenin kanssa. Krishnamurtin opetus antaa minulle lisäymmärrystä egon rinnalla toiselle ”vierasesineelle”, jota Hellsten kristillisen teologisen työskentelynsä sisällä tai ohella käyttää, eli tietoisuudelle:

Krishnamurti (Wikipedia)

”Todellinen viisautta juontuu tietoisuudesta.” Krishnamurti kirjoitti kirjoja ja kiersi pitämässä julkisia puhetilaisuuksia eri puolilla maailmaa ja tavaten ihmisiä yksityisesti ja ryhminä kuolemaansa 1986 asti. Puhetilaisuudet kestivät yleensä vähän yli tunnin ja niitä oli puhesarjassa 4–10. Krishnamurti puhui aina vapaasti, ilman papereita. Hän johdatti kuulijansa kysymään elämän peruskysymyksiä, mutta ei yleensä vastannut, vaan

halusi kuulijoiden itse oivaltavan miten asiat todella ovat ja mitä niille voi tehdä. Tavoitteena oli yhdessä ajatteleminen, kahden ystävän tasavertainen keskustelu, jossa molemmat ovat samalla aikaa oppilas ja opettaja. Krishnamurti ei halunnut eikä nimennyt itselleen seuraajia, koska hänen mukaansa "jokaisen pitää olla valona itselleen" eikä totuutta voi koskaan siirtää toiselle tuhoamatta sitä.

Kirjassaan "Truth and Actuality" (1977) Krishnamurti erottaa kaksi erilaatua todellisuutta. Toinen on ihmisen ajattelun ja uskomusten luoma ja hahmottama subjektiivinen todellisuus, reality. Toisaalta on actuality, se mitä maailmankaikkeudessa objektiivisesti ja absoluuttisesti tapahtuu. Tätä jälkimmäistä ei voi järjellä ymmärtää eikä sanoin tai käsittein kuvailla, koska "sana ei koskaan ole sama kuin asia, johon se viittaa".

Itsepetos alkaa, kun ihminen alkaa pitää oman mielensä keksimiä kuvia, käsitteitä ja symboleita totuutena. Hän alkaa elää kahdessa todellisuudessa: itse luomassaan ja todellisessa. Nämä ovat ristiriidassa, jonka ihminen yrittää ratkaista luomalla ihanteen, mutta se vain pahentaa tilannetta ja pitkittää ongelman ratkaisua.

Krishnamurti sanoo, että kohdatessaan tosiasiat sellaisenaan mieli on hiljaa, passiivisen tietoisuuden tilassa. Sellaisessa tilassa mielen luomat ongelmat ratkeavat itsestään ja ihminen intuitiivisesti tietää, miten hänen tulee toimia. (Vrt Jerry Hirschfield!)

Oivalluskykyinen ja syvään näkemiseen kykenevä mieli on vapaa menneisyyden ohjelmoinnista ja pystyy reagoimaan tapahtumiin tuoreesti ja ennakkoluulottomasti. Sellainen elää hetkestä hetkeen valppaasti tietoisena.

Tajunnan sisältö on kaikille ihmisille yhteistä. Ihminen ei siis ole yksilö.

Kun ihminen tulee tietoiseksi omien ajatustensa liikkeestä, hän havaitsee jakauman ajattelijan ja ajatusten, tarkkailijan ja tarkkailtavan, kokijan ja kokemuksen välillä. Hän oivaltaa, että tämä jakauma on harhaa, kuvitelma. Vain tällöin havaitseminen on välitöntä sisäistä näkemistä, jota menneisyys tai aika eivät mitenkään varjosta. Tämä ajaton oivaltaminen saa mielessä aikaan syvällisen, mullistavan muutoksen.

Mielestäni Hellsten tasapainoilee Krishnamurtin mainitsemien kahden todellisuuden rajamaastossa. Toisaalta hän viittaa sanattomaan ja selittämättömään – toisaalta hän pyrkii sementoimaan joitakin sanoja ja ajatuskulkuja luovuttamattomiksi ja siten "samoiksi joihin ne viittaavat". Krishnamurtin ja itselleni tärkeän intialaisen jesuiittateologin ja psykoterapeuttimystikon Anthony de Mellon opetuksissa on myös paljon

samankaltaisuuksia. Yllättävä ja ihastuttava on taas näiden herrojen ilmeinen sielunsukulaisuus suomalaisen Yrjö Kallisen kanssa!

6 Hellstenin suhde kirkkoon

6.1 Puolesta vai vastaan

Hellsten ilmaisee olevansa kirkkokriitikko mutta kertoo itse asiassa rakastavansa kirkkoa kirjassaan Tähän olen tullut. Tosin kyse ei ole kirkosta sellaisena kuin se nyt (vuonna 2017 Suomessa) on. Kirkon on tehtävä parannus tai se katoaa kokonaan, Hellsten varoittaa. Hän ei kerro täsmällisesti mistä kirkosta puhuu, mutta oletettavasti Suomen evankelisluterilaisesta kirkosta.

Hellstenin esittämän kirkkokritiikin takaa kajastaa hänen ihannekirkkonsa, joka vaikuttaa hieman ristiriitaiselta ja täsmentymättömältä. Toisaalta hän näynomaisessa vuoropuhelussaan Jeesuksen kanssa kirjoittaa Jeesuksen sanovan: ”Olkaa luovia, innovatiivisia, intuitiivisia. Älkää varmistelko ja tehkö strategioita. Älkää vain saarnatko vaan toimikaa! Saarnatkaa sillä mitä Olette. Kirkko ei ole instituutio vaan Kristus teissä ja teidän keskellänne.” (Jako näkyvään ja näkymättömään kirkkoon.)

Toisaalla Hellsten arvostelee kirkkoa siitä, että kirkko on luopunut perustehtävästään kirkkona, jos se on aktiivinen yhteiskunnallisissa asioissa sen sijaan että puhuisi synnistä ja muista uskontoon liittyvistä käsitteistä. Kirkon ei pitäisi olla uskonnollinen vaan hengellinen. Toisaalla Hellsten taas kuvaa kuinka Jeesus Kristus siirsi uskonnollisuuden ihmisen sisälle hengellisyydeksi, joka on Jumalan kohtaamista, vuorovaikutusta Jumalan kanssa ja elämistä Hänen edessään ja Hänen kannettavanaan rakkaudessa. Tälle hengellisyydelle ei tarvita uskonnollisia menoja ja rituaaleja, ei edes oppia. Mikä silloin on kirkko, jonka katoamista Hellsten pitää vaarallisena?

Kirkon jumalanpalveluselämää Hellsten ei tarkemmin kommentoi. Yhdestä konfirmaatiojumalanpalveluskäynnistään hän kertoo, mutta tuon kuvauksen pääpaino on sen havannoimisessa miten muut, tottumattomat kirkossakävijät käyttäytyvät. Kirkon sakramenteja hän ei mainitse eikä käsittele lainkaan, ainakaan näissä lukemissani lähteissä.

Viittauksia sielunhoitoon esiintyy Hellstenin teksteissä rinnakkain terapian kanssa. Tarkoittaako Hellsten tällä Suomen evankelisluterilaisen kirkon harjoittamaa sielunhoitoa? Sielunhoitajia hän toisaalta voimakkaasti kritisoii, toisaalta hän useissa kohdin samaistaa oman terapeuttisen toimintansa sielunhoitajan työhön.

Hellsten ilmaisee siis tietoisena valintanaan, että hän haluaa pysytellä kristinuskon sisällä ja yrittää elävöittää tai uudelleen tulkita tai sanoittaa itselleen mielekkäällä tavalla kristinuskon perusteemoja ja käsitteitä. Hän antaa toisaalta ymmärtää, että hengellisyys ja ihmisen ”syvimmässä itsessä” tapahtuva mystinen kohtaaminen on jotain ontologisesti ihmisyyteen kuuluvaa, eikä siis sidottua jonkin tietyn uskonsuunnan tai jo olemassa olevan uskonnon käsitteistöön, moraaliin tai tapoihin. Silti hän itse pitäytyy yllättävän selkeästi edellä mainitsemissani Raamatun ja kristillisen opin perusrakenteissa. Hän kiertyy yhä uudelleen ilmaisemaan vakaumustaan siitä, että kristinusko esimerkiksi kolminaisuusoppeineen ja synty-perisynti käsitteineen on ”paras” tai ”oikea” tapa tai jopa jonkinlainen Tyhjentävä Totuus tästä ihmisyyden syvimmästä olemuksesta ja sen tapahtumista.

Tästä Hellstenin itselleen antamasta tehtäväksiannosta nousee minulle väistämättä miellelyhtymä ja tunnistamisreaktio pappeuteen ja saarnavirkaan. Luterilaisen kirkon pappina kaksikymmentä vuotta toimineena ja luterilaisia saarnoja koko ikäni kuunnelleena tiedän, miten vaikeaa on löytää mitään uutta sanottavaa ja välttää toistoa. Tämä johtuu siitä, että vaikka Suomen evankelisluterilaisessa kirkossa kuinka rohkaistaan luovuuteen ja rohkeuteen ja omakohtaisuuteen puhumisessa niin saarnakoulutuksissa tai vaikkapa radion hartauspuhujien kurssituksessa on kristityn luterilaisen papin perusaineisto muuttumaton ja kapeahko. Saarnaajaa rajoittaa ja hänen puhettaan raamittaa kirkon oppi/ tunnustus ja Raamattu. Ja nimenomaan tässä järjestyksessä. Myös aktiivisimmat seurakuntalaiset odottavat tuttujen ajatusrakennelmien ja sanamuotojen toistumista.

Pappi on ”kirkon opin palvelija” puhuessaan ja kirjoittaessaan. Vaihtoehtoiset ilmaisut hengellisistä kokemuksista ja Jumalasta sallitaan tiettyyn rajaan saakka, mutta jossain vaiheessa on vastassa Tämä Ei Ole Enää Tunnustuksemme Mukaista -seinä. Ja näin sen mielestäni loogisesti kuuluukin mennä instituutiossa, jonka itseyttä on se, että vain tämä uskonto, jota me edustamme, sen pyhät kirjoitukset ja traditio ovat perimmäinen ja ainoa totuus hengellisyydestä, ihmisestä, Jumalasta ja suunnilleen, no – kaikesta.

Tällaisen instituution edustaja ei voi käyttää pientä ilmaisun muutosta: myös.

Tämä paine näkyy ja kuuluu yllättävän selkeästi Hellstenin teksteissä. Ikään kuin hän olisi vapaaehtoisesti asettanut itse itsensä ”kirkon virkaan”. Tähän vaikutelmaan liittyyneen monen tapaamani ihmisen hämmästyttävä toteamus: Ai, eikö Hellsten olekaan pappi?

Edellä olevasta kertoo mielestäni myös se, kuinka maininnat jokaisen ihmisen kokemuksen, persoonan ja sitä kautta myös hengellisyyden vapaudesta ja ainutlaatuisuudesta jäävät ainakin tekstimäärällisesti yhä massiivisemmaksi käyvän juutalais-kristillisen, saarnaa muistuttavan aineksen alle ja sivuun Hellstenin tuotannon edetessä. Hengellisyys-uskonnollisuus-käsiteparin perusmäärittelyssään Hellsten pysyttelee vielä niukin naukin tunnustuksettomassa tilassa, mysteerin avaralla ja omasta mielestäni hedelmällisellä ja luovalla maaperällä. Mutta miltei välittömästi hän yhä uudelleen siirtyy kuvailemaan tätä juuri uskonnollisuudesta puhdistamaansa hengellisyyttä kristillisin käsittein – tai käsittein, jotka hän esittää joillekin kristillisille käsitteille vaihtoehtoisiksi. Kuitenkin myös nämä ”uudet” käsitteet on palautettavissa – ja Hellsten itse selkeästi ankkuroi ne – kristillisiin peruskäsitteisiin.

6.2 Sielunhoito

Hyvän ammattiauttajan muotokuvaa piirtäessään kirjassa Ihminen tavattavissa (1996) Hellsten kehottaa kaikkia, myös sielunhoitajia, syvempään omaan itsetuntemusprosessiin. Tämä mahdollistaisi riittävän kyvyn olla läsnä autettavalle. Pelkkä kylmäkiskoinen ammatillisuus tai etäinen teoreettisuus ei riitä.

Tämä Hellstenin toive tuntuu toteutuneen kirkollisen sielunhoitohanteen puolella. Ainakin vuodelta 2014 peräisin olevan uusimman (Suomen ev. lut. kirkon) sielunhoidon menetelmiä käsittelevän perusteoksen sisältämän määritelmän mukaan: ”Sielunhoito merkitsee autettavan ammatillista rakastamista ja asettumista vuorovaikutussuhteeseen hänen kanssaan. Se edellyttää inhimillistä myötäelämistä ja läsnäoloa. Sielunhoitaja asettuu hetkeksi toisen asemaan. Ammattipätevyys ja vahvakin metodinen osaaminen vailla myötätuntoa saattaa vääristää koko sielunhoidon tilanteen.” (Gothoni 2014, s. 43)

Toki samainen perusteos kertoo, kuinka kirkollisen sielunhoidon kenttä on kirjava. Riippuen esimerkiksi kunkin papin omasta elämänhistoriasta, ikäluokasta ja herätysliiketaustasta saattavat he harjoittaa hyvinkin villisti vaikka minkälaista ihmisten kohtaamista tai kohtaamattomuutta tai suoranaista manipulaatiota. Aika yleinen on edelleen varsinkin herätuskristillisyyttä korostavissa piireissä niin sanottu keerygmaattisen sielunhoidon menetelmä: ”Keerygmaattisessa sielunhoidossa painopiste on kristillisen evankeliumin ja Jumalan anteeksiannon julistamisessa yksityiselle ihmiselle. Keskeisenä asiana on Jumalan sanan välittäminen ahdistuneelle ja syntinsä tuntevalle ihmiselle. Sielunhoitaja on teologian ja uskonnon asiantuntijana, ja apua hakeva ihminen määräytyy vastaanottajaksi ja kuuntelijaksi. (...) Sielunhoidon tavoite on Jumalaan sitoutunut ja täysin häneen luottava ihminen. (...) ...keerygmaattinen sielunhoitaja korostaa traditiota ja

transsendenttista Jumalaa, kun taas postmoderni ihminen etsii voimanlähdettä omasta sisimmästään, koska hänen uskonnollisuutensa on yksilöitynyt ja tietonsa uskosta ohutta.” (Gothoni 2014, s. 26–27).

Hellstenin kirjoituksissa ja puheissa ilmenee mielestäni toistuvasti keerygmaattinen asiantuntijan positio.

Hellstenin oma terapeutin työ vaikuttaa sivuavan otteeltaan läheisesti sielunhoitoa, ja hän käyttääkin termejä terapia ja sielunhoito paikoitellen rinnakkaisina.

7 Hellstenin ihmiskäsitys

7.1 Ihmiskäsityksen tärkeimmät elementit

Hellsten yhdistää löytöjään ihmisen psykologis-hengellisen todellisuuden rakenteista ja prosesseista kristillisiin käsitteisiin. Hän löytää kirjallisuudesta, AA:n piiristä, omista kokemuksistaan ja asiakkaittensa kokemuksista asioita, joista muodostuu Hellstenin ihmiskäsitys.

Ihmisestä Hellsten kertoo löytävänsä:

- a) Syvimmän itsen, josta käyttää vaihtoehtoisia ilmaisuja ydinihminen, sisin, aito itse, todellinen itse, henki, sielu, minuus, varsinainen minuus, lapsiominaisuus ja sisäinen lapsi. Tämä on totuudellinen ja viaton sekä hengellinen, jumalayhteyteen kykenevä olento tai alue ihmisen sisällä ja elintärkeä.
- b) Valeminän, josta käyttää myös nimitystä ego(?). Valeminän aineksia ovat häpeäidentiteetti, väärä syyllisyys, kykenemättömyys tuntea ja tunnistaa tunteita ja tarpeita (usein tukahdutettu positiivinen viha), uhriutumisen, toisten syyttely, vieraantumisen omasta vastuullisuudesta ja vapaudesta, lukkiutuneet defenssit, erilaiset riippuvuudet, suorittaminen elämäntapana, oma-voimaisuus, omahyväisyys, perfektionismi, kontrolli ja ”vahvuus” (joka palautuu osin kontrolliin, tunteettomuuteen ja defenseihin). Valeminän vallassa ihminen on toisaalta kykenemätön läheisyyteen ja toisaalta ei tunnista ja kunnioita omia ja toisten rajoja. Ääriversiona grandioosista on patologinen narsismi. Valeminässä eläminen johtaa uupumiseen.
- c) Tapahtumakulun, jossa valeminä syntyy: Puutteellisen, rakkautettoman, kaltoin kohtelevan vanhemmuuden kanssa elänyt lapsi voi jäädä valeminän vangiksi. Tällaisen vanhemmuuden vaillinaiseksi jäävässä psyykkisessä peilaustapahtumassa ihmisen sisin jää pimentoon tai osittain syntymättömäksi. Lapsi sisäistää vahingollisen häpeäidentiteetin niiden ominaisuuksiensa sijaan, joita vanhemmat ja kasvuympäristö ei ole halunnut tai kyennyt näkemään ja hyväksymään. Nämä ominaisuudet varastoituvat psyyken tiedostamattomaan varjoksi.

- d) Varjo sisältää niitä ominaisuuksia ja tunteita, jotka yksilö on oppinut tuomitsemaan itsessään. Nämä heijastetaan, eli projisoidaan usein tiedostamatta muihin eikä niitä haluta tai uskalleta nähdä itsessä. Varjoon sisältyvät elementit aiheuttavat oman itsen ja muiden tuomitsemista, syyttelyä ja uhritumista. Tiedostamattomana se tuottaa arvaamatonta käytöstä ja reagointia. Varjoon tutustuminen on tärkeä osa itsetuntemusta.
- e) Toipumisen mahdollisuuden, aidon itsen tai lapsiominaisuuden esiin tulemisen vaiminän takaa. Kyseessä on psyykinen (uudesti)syntyminen, jonka Hellsten samaistaa pitkälti hengelliseen uudestisyntymiseen ja kytkee sen Jumalan kohtaamiseen.

7.2 Keskeinen käsite: ego

Viimeisimmässä itsenäisessä teoksessaan Tähän olen tullut Hellsten käyttää aiemmista tässä tutkimuksessa lähdeveksinä käyttämistä kirjoistaan poiketen käsitettä ”ego”. Hänen ajattelussaan se näyttää melko lailla olevan vaihtoehtoinen muunnelma käsitteestä ”vaiminän”. Miksi Hellsten vaihtaa termiä?

Hellsten korostaa laajasti ja sitkeästi olevansa kristitty ja haluavansa löytää parhaat ilmaisut juuri kristillistä uskoa selventämään ja elävöittämään. Kun hän käyttää käsitettä ego, on se mielestäni kaikkein eniten vieraselementti niin sanotun perinteisen kristillisen sanaston ulkopuolelta.

Hellsten mainitsi egon opetuspuheissaan vieraillessaan ihminen tavattavissa mentor-koulutuksen aikana ryhmässämme. Käsitettä käytti myös jonkin verran Carita Hellsten, toisinaan myös Mathias Hellsten. Sitä ei aluksi tarkemmin perusteltu tai selitetty mitenkään ja se herätti minussa hämmennystä. On kuin se olisi pitänyt itsestään selvästi jo tietää ja hyväksyä. Aiemmin olin itse törmännyt ego-sanaan lähinnä psykoanalyttisessa kirjallisuudessa ja idän uskonnoissa.

Mielleyhtymä jälkimmäiseen vahvistui yllättävästi, kun eräs ystäväni lainasi vastikään minulle pari hinduopettaja Amman teosta. Sieltä löytyy paljon opetusta egon harhasta ja siitä irrottautumisen tärkeydestä (esimerkiksi Ajaton tie s. 120, 121). Samansukuinen on myös buddhalaisen ihmiskäsityksen esittämä merkitys egolle. Siinä ihmisen erillinen ja pysyvä, asioita ja elämää kontrolloiva ja ohjaava minuus/ego on haluineen ja väärine kiintymyksineen se, mikä aiheuttaa kaiken kärsimyksen. Takertumattomuus ja kiintymättömyys on tie kärsimyksestä vapautumiseen.

Näin myös Hellsten: ”...egoni piti kuolla. Minut ravistettiin irti siitä mihin olin takertunut – elämäntyöstäni, josta olin tehnyt elämäni suurimman sisällön ja tarkoituksen. Itse asiassa oma egoni oli tämän kaiken taustalla. Jonkun minussa piti kuolla, jotta uusi voisi syntyä.”

Hellsten antaa egolle merkityksiä, jotka kuitenkin ilmeisesti nousevat myös muualta kuin idän uskonnonfilosofioista – vaikka hän kertoo näihin jonkin verran tutustuneensakin. Toisaalle johtava johtolanka löytyi Virtahopo-kirjan kirjallisuusluettelosta. Siellä mainitaan henkilö nimeltä Jerry Hirschfield ja hänen teoksensa *My ego, My Higher Power and I*. Tuota teosta en ole lukenut, mutta internetistä löytyi Hirschfieldin videoluentoja aiheesta ego. Hän on yksi AA-liikkeen 12 askelen ohjelman suuria opettajia.

Näin Hirschfield luennoi (Youtube-esitelmästä vapaasti suomennettuna ja referoituna): Ihmisessä on ego ja yksilöllinen henki/ sielu (individual spirit). Jälkimmäisen kautta ihminen on yhteydessä ”Spirit”-todellisuuteen eli jumalalliseen hengen maailmaan. Egon maailma on sen itse luomaa valhetta ja harhaa. Hengen maailma on varsinaisesti todellinen. Sinne ”tunkeudutaan” egon harhamaailmasta meditaation, intuition, rukouksen ym kautta. Tämä ”tunkeutuminen” on mahdollinen kaikissa uskonnoissa. Ego on siis ”Hengen” vastakohta, Jumalan vastustaja, erityisesti addiktissa se on ottanut kokonaan vallan. Ego on pelon vallassa, koska se on erossa Jumalasta.

Hirschfieldin ajatuskulut löytyvät mielestäni Hellsteniltä miltei sellaisinaan. Erityisen selkeästi tämä näkyy ego-käsitteen käyttämisessä. Hellstenin ihmiskäsitys ja egon osuus siinä noudattelee kauttaaltaan ylläesitettyä rakennetta: Ihmisessä on jonkinlainen ”ydin”, joka on olemukseltaan ”spirituaalinen” ja avautuu tai jopa yhdistyy Jumalaan olemuksellisenä yhteytenä. Hellstenille tämä yhdistyminen pelkistyy ilmaisuun ”Jumala on rakkaus – rakkaus on Jumala – ihmisen syvin olemus tarvitsee rakkautta ja syntyy ja elää rakkaudessa”. Tähän ajatuskulkuun liittyy myös rakkauden vastakohta, eli pelko, ja siitä syntyvä vääränlainen turvan rakentaminen omavoimaisesti ja irrallaan Jumalasta. Kristinuskossa irrottautuminen Jumalasta ja ihmisen ryhtyminen ”omaksi jumalakseen” on (peri)synnin yleisin merkityssisältö. Myös Hellsten yhdistää nämä käsitteet: ”Ego on ihmiskunnan rakenteisiin tiivistynyttä syntiä.” (ToT, s. 66).

Vahvuus – heikkous – voima. Hellstenin ajattelun ja teosten keskeisimpiä teemoja ovat vahvuus ja heikkous. Egoon nämä liittyvät toistuvasti siten, että liiaksi egoonsa keskittynyt, egoonsa kautta elävä ja egoaan ilmaiseva ihminen on Hellstenin mukaan väärällä ja harhaisella tavalla vahva. Matka aitoon itseen alkaa oivaltamalla, myöntämällä ja suostumalla heikkouteen.

Hellstenin vahvuus-heikkous dikotomia avautuu mielestäni paremmin, kun siihen lisätään käsite voima. Aiemmin mainitun Jerry Hirschfieldin videoluennossa Hirschfield puhuu englanninkielisillä käsitteillä force ja power. Oivalsin, että paikoitellen voimakkaasti negatiivinen ja hämmentynyt reaktioni Hellstenin omavoimaisuus/vahvuuspuheisiin saattaakin olla suomen kieleen liittyvä ongelma. Erityisen häiritsevää tämän vahvuus-heikkous käsiteparin käyttö on mielestäni teoksessa Saat sen mistä luovut ja erityisesti luvussa Missä olet sinä heikko mies, tule tänne niin nujerran sinut.

Tässä tekstissään Hellsten vetää esiin mielestäni hyvin kyseenalaisen ja vanhentuneen kortin, eli Freudin käsitteen fallinen nainen. Tällä tulkinnalla Freud tuli pönkittäneeksi oman viitekehänsä patriarkalisuutta, jossa naisen aktiivisuus tai vahva tahto tulkittiin peniskateudeksi, eli haluksi olla mies.

Hirschfield – ja ilmeisesti myös Hellsten – määrittelee vahvuus-voima-käsitteiden eroa näin: Egon ominaisuus on vahvuus (force), kun taas sielun ominaisuus on voima (power). Egon vahvuus on hallintaa, vallankäyttöä ja pahimmillaan pakottamista, joka ulottuu paitsi ihmiseen itseensä myös muihin ihmisiin ja viimekädessä koko todellisuuteen. Näin määritellylle egon vahvuudelle kaikki on kilpailua, vastakohtia ja taistelua. Hengellisen heräämisen (spiritual awakening) kautta ihminen saavuttaa yhteyden Henkeen, jonka ominaisuus taas on voima. Tämä on totuudellisuutta, tarkkanäköisyyttä, luovuutta, intuitiota, yhdistämistä ja ennen kaikkea rakkautta. Siirtyminen egosta henkeen tapahtuu ihmisen hengellisen keskuksen eli sisimmän kautta ja merkitsee siis siirtymistä vahvuudesta voimaan.

Hellstenin mukaan tämä siirtymä kulkee välttämättä egon pienenemisen ja ”heikoksi tulemisen” kautta. Prosessi on siis vahvuus – heikkous – voima. Sekaannusta Hellstenin ilmaisussa aiheuttaa se, ettei hän onnistu aina johdonmukaisesti erottelemaan sitä, milloin hän puhuu vääränlaisesta vahvuudesta ja milloin taas sisäisestä, toivottavasta ja hyvästä voimakkuudesta.

Ehkä miehen naisessa pelkäämä vahvuus onkin toisinaan voiman esilletuloa?

7.3 Teologisia huomioita egosta

Ego-pelko-defenssit-omavoimaisuus-tiedostamattomuus-valeminä -ketjutus kuuluu Hellstenillä esimerkiksi seuraavasti ”Ego syntyy sinne, missä on pelkoa. Se voi syntyä sellaisessa lapsuudessa, jossa lapsi ei saa aikuisuutta häntä hoitavilta vanhemmilta. Silloin lapsi alkaa kehittää erilaisia selviytymisstrategioita. Strategioista syntyy lapselle valeminä. Kun ihminen samaistuu strategioihinsa, niistä syntyy pelkoon perustuva ego, joka

on itsერიittonen ja omavoimainen. (...) Egoa on vaikea nähdä ja tiedostaa. (...) sen olemassaolon ehto on tiedostamattomuus. (...) Egon strategioihin kuuluu myös päinvastainen rooli, jossa se heittäytyy uhriksi.” (Sarlin s. 176)

Hellsten myöntää egolla olevan tai olleen joskus traumatilanteissa myönteinen tehtävä. Kuitenkin se on vanhetessaan käynyt toimimattomaksi defensesseineen ja siitä onkin muodostunut jonkinlainen hengellisyden arkkivihollinen. ”Kun ihminen on yhteydessä sydämeensä, hän on puhdas, nöyrä ja avoin hengellisyydelle. (...) Ego vaanii hengellisyden kintereillä” (ToT s.134)

Luterilaistaustaisena teologina ja pappina minussa herää klassinen kysymys: Onko ihminen Hellstenin mielestä perusolemukseltaan synnitön, puhdas ja hyvä? Luterilaisuuden suomalaisessa versiossa hyvin suosittu ihmiskäsityksen mukaan syntiinlankeemuksessa turmeltui koko ihminen, ei pelkästään jokin pinnallinen osa häntä. Eli käytännössä koko ihminen kaikkine ominaisuuksineen on viallinen, syntinen, paha ja Jumalan vihanalainen.

Katolisessa teologiassa ja ymmärtääkseni metodismista löytyvässä armeniolaisuudessa syntiturmelus ei ole näin kokonaisvaltainen, vaan sen mukaan ihmiseen on syntiinlankeemuksen jälkeenkin jäänyt hyvä jumalallinen kipinä, jonka Jumala Kristuksessa herättää ja voimistaa. Tämä teologinen vivahde-ero on siinä mielessä merkittävä, että se tuottaa joko pessimistisen tai optimistisen tavan katsoa ja ymmärtää ihmisyyttä. Kokonaan turmeltunut olento ei pysty oikein mihinkään hyvään. Tällainen ihmisen ymmärtäminen läpeensä pahaksi on oikeuttanut muun muassa järkyttävän määrän lasten pahoinpitelyjä, kun heistä on sukupolvi toisen jälkeen piiskattu syntiä (eli paha ja turmeltunutta tahtoa ja minuutta) pois.

Jumalallisen kipinän säilyttänyt taas on ainakin periaatteessa pohjimmiltaan hyvä ja arvokas. Näin kuulen myös Hellstenin ajattelevan monin paikoin.

Upeimmillaan Hellsten mielestäni paljastaa ja purkaa tällä positiivisella ihmiskäsityksellään syntisyysperustelun ”kuritukselta” ja osoittaa, että itse asiassa juuri väkivaltainen kurittaminen ja kaikenlainen lapsen kaltoinkohtelu on syntiä ja synnyttää synnin tai pahuuden kierteen sukupolvesta toiseen. Rakkaudettomuus ja julmuus tuottaa rakkaudettomuutta ja julmuutta eikä suinkaan poista pahuutta

Miksi kuitenkin ego on Hellstenillä voittopuolisesti paha?

Pahuuden ja synnin pohdiskeluissaan Hellsten kallistuu lopulta sijoittamaan varsinaisen pahuuden alkuperän ihmisen ulkopuolelle, persoonalliseksi Pahaksi eli Saatanaksi. Paha on olemassa itsenäisenä toimijana, jonka toimivalta päättyy tietoisuuden syntyyn, koska sen valheellisuus operoi lähinnä ”pimeydessä” eli tiedostamattomassa.

Ego ja Saatana ovat Hellstenillä jollain tapaa läheisiä, tai niillä tuntuu olevan samansuuntaiset intressit: vie-roittaa ihminen todellisesta minästään, keskuksestaan, syvyydestään, sielustaan ja sitä myöten rakkaudesta eli Jumalasta. Paha on kuitenkin Hellstenin mukaan jo Jumalan voittama.

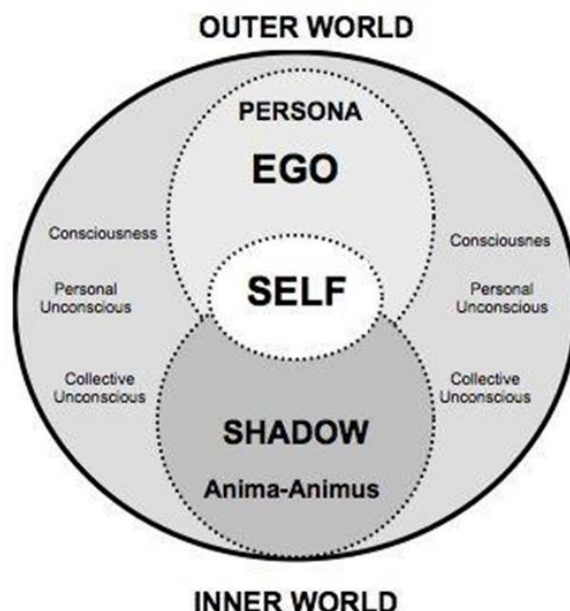
Tämän hän perustelee kristillisellä soteriologialla eli Jeesuksen pelastavan työn merkityksellä. (ToT s. 148–160).

7.4 Ego, valemänä, Itse: vertailu muutamiin psykoanalyttikoihin

Jungin kuvaamaan psyyken rakenteeseen Hellstenin käyttämä ego-käsite liittyy myös. Käyttäähän hän myös Jungin käsitettä Varjo. Kuten edellä olen osoittanut, on Hellstenin ego kuitenkin jonkinlainen sekoitus useammasta lähteestä, eikä hän käytä sitä kuin osin samaan tapaan kuin jungilainen koulukunta.

Jungilaisen psykoanalyysin yksi edustaja ja perillinen on Clarissa Pinkola Estes. Hän viittaa kirjassaan Naiset jotka kulkevat susien kanssa usein egoon. Ego on sielun ”kaksonen” – ei vastustaja tai jonkinlainen paha, niin kuin Hellstenillä usein tuntuu olevan. Ego on tuhoisa ihmisen olemassaololle ja psyyken kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille vain jos se irtaantuu psyyken syvyykskerroksista eli sielusta. Jungilla ego on se psyyken osa, joka on tietoinen, ulospäin näkyvä ja ulkomaailman kanssa kommunikoiva – eli näissä merkityksissä pinnallinen.

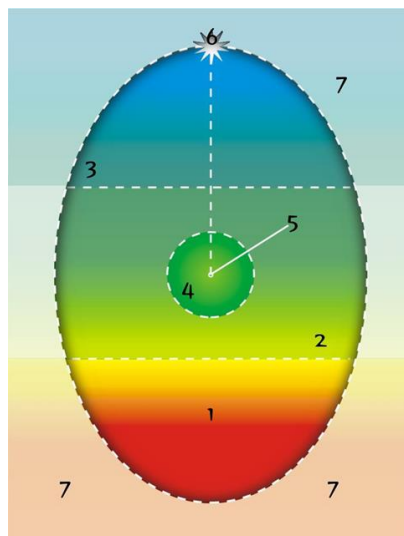
Jungin ihmiskäsitys ei ole dualistinen vaan holistinen. Näin ymmärrän alla olevasta (netistä imuroidusta) kuvioista.



Hellstenillä egon täytyy murtua ja paljastua ja kuolla. Toisaalta egoa ei voi tappaa, sitä voi vain katsella kasvaneesta tietoisuudesta käsin. Tämä uuden tai kasvaneen tietoisuuden tavoittelu onkin Hellstenin ajattelussa keskeinen elementti.

Tietoisuus-käsite ja ihmisen kokonaispsykyen rakenteen hahmotus vaikuttaa Hellstenillä saaneen vaikutteita myös italialaisen psykoanalyytikon Assagiolin luoman psykosynteesin suunnalta. Psykosynteesin ihmiskäsitys näyttää tältä:

- 1: Lower Unconscious
- 2: Middle Unconscious
- 3: Higher Unconscious
- 4: Field of Consciousness
- 5: Conscious Self or "I"
- 6: Higher Self
- 7: Collective Unconscious



Mielenkiintoinen on myös psykoanalytikko D. W. Winnicottin integratiivinen versio teemasta aito itseys ja väärä itseys (True self – false self). Seuraavassa referoin Kristina Saranevan artikkelia kirjasta Psykoanalyysin isät ja äidit (s. 193–1959).

Winnicott selittää aidon itseyden ihmisen omaksi sieluksi, joka kokoaa yhteen kaikki yksityiskohdat elävänä olemisen kokemuksesta. Elävänä olemisen kokemus on usein vaurioitunut varhaisen kasvuympäristön puutteellisen kannattelun vuoksi. Itsensä todelliseksi tunteminen on enemmän kuin olla olemassa; se on tavan löytämistä olla olemassa omana itsenään ja itsensä omistamista, johon vetäytyä levätäkseen. Winnicottilta löytyy myös Hellsteniltä tuttu löytö luovuudesta: Vain aito itse (true self) pystyy luovuuteen.

Winnicott väittää myös, että jokaisessa terveessä yksilössä on olemassa aitoa itseyttä muistuttava ydin, joka ei koskaan kommunikoi todellisuudessa koettujen objektien kanssa. Tätä ydintä ei saa puhutella eikä siihen saa vaikuttaa. Jokaisen ihmisen sisimmässä on saavuttamaton ydin, joka on pyhä. Ainoastaan kulttuurin ja

taiteen eri kokemuksissa voi tapahtua vuorovaikutusta ihmisten ytimien välillä. Winnicott puhuu paradoksis-
ta. Tarve olla kommunikoimatta on olemassa samalla kun tavoittelee yhteyttä muihin.

Väärä itseys (false self) ei ole Winnicottilla mitenkään yksioikoinen käsite. Hän kuvaa sen eri asteita näin:

1. Väärä itseys ottaa kokonaan aidon itseyden paikan.
2. Väärä itseys suojaa aitoa itseyyttä, jota huomioidaan... potentiaalisena ja jolla on salainen elämä.
3. Väärän itseyden päähuoli koskee oikean ympäristön ... löytämistä ja luomista, jotta aito itseys pääsisi esille.
4. Väärä itseys edustaa oikeastaan "hyväksyttyä" sosiaalista... käytöstä eli tapoja, joita on hyvä käyttää eri tilanteissa... vaikka ei aina haluaisikaan.

Jossakin väärän ja aidon itseyden välissä on Winnicottin mukaan "näyttelijä". Jotkut osaavat sekä olla omana itsenään, että näytellä. Toiset taas eivät osaa kuin näytellä ja ovat hukassa ilman mitään roolia ja sen tuomia aplodeja.

Winnicott kuvaa mielestäni samoja ihmisen psyyken ilmiöitä kuin Hellsten. Virtahepo olohuoneessa -teoksen kirjallisuusluettelossa mainitaan myös yksi Winnicottin teoksen ruotsinnos. Hellstenin käyttämän käsitteistön valemienä tai valeitse, jonka hän sisällyttää egoon muistuttaa Winnicottin näkemystä, mutta ei aivan yksi yhteen. Myös aito itse ja ydinihminen löytyvät omina versioinaan Hellsteniltä. Onko Winnicottin "näyttelijä" itse asiassa lähellä Hellstenin ego-käsitettä?

Emotionaalisena vaikutelmana Hellstenin ego-käsitteen kuvauksista ja käytöstä jää minuun jotenkin väkival-
tainen olo. Egoa ikään kuin ahdistetaan niin kauan, kunnes se tunnustaa olevansa syyllistynyt omavoimaisuus-
teen ja onkin oikeastaan heikko. Mikään ei kuitenkaan tunnu riittävän, eikä mikään sanottu tai tunnustettu
saa osakseen luottamusta tai armahdusta. Ego on Hellstenin kuvauksissa jotenkin aina ja ikuisesti epäiltyjen
listalla, vahdittavana.

Egoa ymmärtääkseni lähden mieluummin Estesin linjoille: ego ja "villinainen" (= naisen psyyken syvät, luovat
kerrokset), ovat kaksoissiskot, eivät viholliset keskenään. Kumpaakin tarvitaan kokonaiseen ihmisyyteen.
Samalla sanoudun irti eräästä Hellstenin väittämästä: "Se mikä pätee alkoholisteihin, pätee kaikkiin ihmisiin".
Jos alkoholistien suurin ongelma on liian suuriin mittasuhteisiin paisunut ego, ei se välttämättä ole jokaisen
muun ihmisen ongelma. Joillakuilla ongelma voi olla niinkin, että he elävät niin upoksissa tiedostamattomas-
saan, ei-egossaan, etteivät kykene kunnolla kommunikoimaan ulkomaailman kanssa. Silloin sielusta on tullut

pakopaikka ja ego on jäänyt vaillinaiseksi ja rammaksi, sosiaalistumatta. Tai ehkä psyyken syvien piilotajuisten kerrosten villeys ja voima on jäänyt liian kireän ja rajoittuneen tai rajoitetun egon vangiksi ja lopputuloksena on koko psyyken yksipuolistuminen ja näivettyminen kaikessa hiljaisuudessa, jopa ilman riippuvuutta tai muutakaan julkisyntiä.

8 Hellstenin terapiamenetelmä

Millainen on Tommy Hellstenin terapeuttinen menetelmä? Olen tehnyt seuraavassa koosteen hänen teoksistaan ilmitulevien seikkojen perusteella. Hellsten kuvaa monin paikoin omaa henkilökohtaista elämänmittaista prosessiaan vetäen siitä yleisiä johtopäätöksiä. Kaikki, mikä on auttanut häntä itseään, vaikuttaa muodostavan hänen metodinsa keskeiset keinot ja sisällöt, joilla hän auttaa omia terapia-asiakkaitaan.

Tärkeimpinä ammattiauttajan taitoina tai ominaisuuksina Hellsten pitää

- a) läsnäolon taitoa
- b) omaan syvään itsetuntemukseen perustuvaa pelkäämättömyyttä ja rakkautta, kykyä olla tuomitsematta
- c) auttajan on täytynyt käydä oma menneisyytensä läpi perusteellisesti
- d) hänellä täytyy olla toimiva intuitio alitajuntaan ja
- e) rohkeutta tarvittaessa myös kyseenalaistaa asiakkaan ajatuksia.

Näitä ominaisuuksia Hellsten tuo esille erityisesti kirjassaan Ihminen tavattavissa.

Hellstenin terapiamenetelmässä aidoksi itsekseen riittävästi syntynyt ja hyvinvoinnistaan huolta pitävä auttaja mahdollistaa korjaavaa ja peilaavaa vanhemmuutta asiakkaan syntymättä jääneelle aidolle itselle. Tämän turvan varassa ja auttajan aidon läsnäolon avulla asiakas alkaa vapautua ensin lapseksi ja sitten vastuulliseksi, valintoja tekeväksi aikuiseksi. Keskeistä asiakkaalle on rakkautta ja kunnioittava kokemus nähdä tulemisesta. Tässä terapiaprosessissa ihminen löytää sisimpänsä, syvimmän ja aidoimman itsensä: tunteet, tarpeet ja hengellisyyden.

Tässä ”hellsteniläisessä” prosessissa on eri vaiheita. Virtahepo olohuoneessa -kirjassa näitä on kolme:

1. Tunnistaminen
2. Läpieläminen
3. Ymmärtäminen (Virtahepo)

Myöhemmissä teoksissaan Hellsten esittää toipumisprosessia monivaiheisemmin. Seuraavassa esitän hänen teoksistaan hahmottamani koosteen:

0. Toipumisen alku. Kärsimyksen kumuloituminen sietämättömäksi tavalla tai toisella, joka ajaa hakemaan apua. Halu alkaa elää omaa elämää, ei muiden ohjaamaa.
1. Tunnistaminen: Valeminän pääaineksen ja aiheuttajan eli häpeän näkyväksi tuleminen auttajan hyväksyvän ja rakkaudellisen läsnäolon tukemana: En ole paha – minä voin pahoin! Voin pahoin, koska minulle on tehty paha.
2. Oman lapsuuden tosiasioiden muistaminen ja tunnistaminen. Jos pahantekijät ovat olleet omat vanhemmat tarvitaan totuuden verhona olleen lapsen lojaalisuuden purkaminen. Tämän tekee positiivinen viha! (vrt Alice Miller, Karkotettu tieto)
3. Lapsuuden kokemuksien jäädyttämien tunteiden kokeminen ja läpi eläminen terapeutin kannattelemana. Kadoksissa olleiden tunteiden ja tarpeiden löytäminen. Tärkeimpänä rakkauden ja ”kannettuna olemisen” tarve, jonka puute on johtanut ”omavoimaisuuteen” eli yksinäiseen itseriittoisuuteen ja korvike-elämään.
4. Väärän ja oikean syyllisyyden erottaminen ja tunnistaminen. Mitä itse on tehnyt ja mitä itselle on tehty (vrt edelleen Miller). Teologisesti = synnintunto ja parannus, johon tarvitaan Jumalan/ Kristuksen armoa ja anteeksiantoa.
5. Sisäisen hyvän vanhemman synty omalle sisäiselle lapselle/aidolle itselle = sisäinen turva. Hengellisesti: Jumalan rakkauden kantamaksi tuleminen.
6. Vastuunotto omien tekojensa seurauksista itselle ja toisille. Valinnan mahdollisuus. Vastuunotto omasta elämästä ja hyvinvoinnista. Siirtyminen ulkoohjautuvuudesta ohjautumaan sisäisestä todellisuudesta, aidosta itsestä käsin. Hengellisesti tämä on Hellstenin mukaan yhtä kuin Jumalan tahdon mukainen elämä.
7. Syntymätön aito minuus psykologisesti alkaa syntyä ensimmäistä kertaa. Ihminen alkaa elää omaa ainutlaatuista elämäänsä vapaana ja vastuullisena aikuisena, jonka ”sisäinen lapsi” voi hyvin. Sisäistä muuttumista seuraavat teot, elämäntapa, muuttunut tapa tehdä työtä, vastuullinen vanhemmuus, liittyminen toisiin erillisyydestä käsin – ei kontrolloiden, hyväksikäyttäen, syyttäen tai riippuvaisuutena. Erityispainotuksena miehen ja naisen erilaisuuden toteutuminen.
8. Prosessissa vahvistuu tässä hetkessä läsnä olemisen kyky, josta seuraa kaikenlaista hyvää, kuten
 - ajattomuus, yhteys ikuisuuteen ja Jumalan läsnäoloon
 - lisääntynyt (uusi) tietoisuus itsestä

- luopuminen kärsimystä luovista ajatustottumuksista
- rakkaus
- ilo
- kiitollisuus
- egon kuoleminen
- kiireettömyys
- luovuus
- intuitio
- uudenlainen tehokkuus
- valppaus ja innovatiivisuus ja
- viattomuus.

9. Kristillisyyden oivaltaminen suurimmaksi ja syvimmäksi totuudeksi.
10. Kehitys jatkuu egon vallan heikkenemisenä ja uuden, todellisen minän esiintulona. Prosessi on jatkuvaa siirtymää pelosta rakkauteen.

Onko yllä oleva terapiaprosessin kuvaus, jonka olen hahmotellut Hellstenin teosten pohjalta itsenäinen metodi, joka voitaisiin nimetä esimerkiksi ”hellsteniläiseksi terapiaksi”? Ehkä. Sen yhteydet moniin psykologian, sielunhoidon ja terapiamaailman menetelmiin ovat kuitenkin niin ilmeiset, ettei kyseessä ehkä ole itsenäinen innovaatio, pikemminkin synteesi.

Esimerkiksi Alice Millerin vaikutus Hellstenin terapiametodiin ja ihmiskäsitykseen on mielestäni ilmeisen voimakas. Tai ehkä myös toisinpäin: Hellsten on saanut – monen muun tavoin – sanoituksen omille kokemuksilleen ja havainnoilleen Milleriltä. Ihmiskäsitys ja analyysi varhaislapsuudessa tapahtuneen kaltoinkohtelun seurauksista ihmisen psyykelle ovat Hellstenillä yhtenevät Millerin kanssa. Erityisen selkeästi tämä näkyy valemikä-käsitteessä ja valemikä synnyn ja vaikutusten prosessikuvauksessa. Myös suuntaviivat terapeutin oman prosessin läpiviemisen tärkeydestä löytyvät Milleriltä. Terävästi Miller varoittaa terapeuttien vallankäytöstä potilaitaan kohtaan. Myös toipumisen vaiheet muistuttavat Millerillä ja Hellstenillä toisiaan.

Millerin kuvaama grandiositeetti esiintyy Hellstenin teksteissä voimakkaasti ja yhdistyy mielestäni AA-liikkeen omavoimaisuus/vahvuus-käsitteeseen. On kuin Hellsten olisi löytänyt Milleriltä ja mahdollisesti Winnicottilta vastauksen kysymykseen egon olemassaolosta ja kehittymisestä psykologisessa todellisuudessa. Hellsten

yhdistää egon/valeminän metafyyseeseen ja ylihistorialliseen perisynti-käsitteeseen, vastuu- ja syyllisyyskysymyksen kohdalla mielestäni hienoisesti ontuen: Jos kerran valeminä tuhoisine seurauksineen aidolle itselle ja muille ihmisille syntyy puutteellisesta vanhemmuudesta ja kaltoinkohtelusta, niin miten lapsesta tulee tähän ”perisyöllinen” – miten ketjuna kulkeva tuho on kunkin yksilön oma syy, johon tarvitaan jumalallista anteeksiantamista? Eikö vain niiltä osin, kuin on itse jatkanut ja toistanut tätä ketjua?

Alice Miller kiteyttää oman tavoitteensa ja terapeutitöimintänsä rajat seuraavalla lauseella: ”Jos potilas on lapsuuskokemustensa läpityöskentelyn avulla saanut takaisin elinvoimansa, varsinainen päämäärä on saavutettu.” (Miller 1986, s. 151)

Vaikuttaa siltä, että Hellstenille tämä ei jollain tapaa riitä. Hän haluaa lanseerata pitemmälle menevän määrittelyn terapiaprosessin lopputulemasta ja saapuu kristillishengelliseen teologiseen maastoon. Tämä on mielestäni terapeutisessa prosessissa tarpeetonta tai jopa vaarallista, jollei tämä aihepiiri nouse asiakkaan omasta aloitteesta. Tällöinkin tulisi mielestäni rohkaista asiakasta omaan tulkintaprosessiin mahdollisimman avoimena. Näin toki Hellsten itsekin kertoo tekevänsä terapeutina – toisin kuin kirjailijana.

En ole lähemmin tutustunut Virtahepo olohuoneessa -kirjan kirjallisuusluettelosta löytyviin lukuisiin muihin, lähinnä amerikkalaisiin psykoterapeutteihin ja heidän menetelmiinsä – mutta jo pintapuolisella tarkastelulla saa vaikutelman melko yhtenäisestä vaikutuskentästä, jonka piirissä Hellsten matkoillaan Pohjois-Amerikkaan on itseään ja ammattitaitoaan ravinnut. Nämä Hellstenin tuttavuudet ovat avanneet minulle houkuttavia trendejä ja näkymiä.

Löysin internetistä myös seuraavat tätä ”hellstenilästä” terapiaa sivuavat ja muistuttavat kansainväliset suuntauokset:

- humanistinen psykologia
- transpersoonallinen psykologia
- syvyyspsykologia
- spiritual psychotherapy
- primaaliterapia.

Exkurssi: Primaaliterapia

Havaitsen Hellstenin kuvauksissa huomattavat yhteydet ns primaaliterapiaan, jota Alice Miller harjoitti (kts Karkotettu tieto s. 159–168, vrt Arthur Janov ja Konrad Stettbacher) ja johon myös Hellstenin kautta liittyy.

Primaalityöskentelyn keskeiset vaiheet

Primaaliprozessissa toteutuvat A. Janovin mukaan viisi eri vaihetta: antautuminen (prosessin vaikein vaihe, jossa yksilö pyrkii hajoittamaan torjunnan eli käyttäytymismallin, jonka on sikiönä tai lapsena rakentanut välttääkseen kipua), laukeaminen (psykkisen jännitysten poistamista elämällä uudelleen tuntein, sanoin ja teoin ahdistava tai traumaattinen kokemus terapeutin läsnä ollessa), sisäistäminen (koettujen primaaritunteiden ymmärtäminen ts. yhteys nykypäivään), vastustaminen (ei-halutun neuroottisen käyttäytymisen pysäyttäminen asteittain) ja kannustaminen (uuden suunnan löytäminen elämälle primaaliprozessissa avautuneen ja vahvistuneen positiivisen energian avulla). Kolme viimeistä vaihetta ovat eheyttäviä, jolloin tapahtuu sisäistä puhetta, itsen tarkastelua ja itsereflektioita, jossa yksilö oppii käyttämään primaali-integraatioita myös ilman terapeutin apua. Ihmisen tuska on ruumiillinen kokemus, oivallus on sen älyllinen puoli. Eheytyminen ja tasapainon löytyminen tapahtuvat ilman tarvetta selittää tunteita ja puhua niitä hengettömiksi. On vain tarpeen tuntea ne. Tunteet sinänsä eivät koske, ainoastaan niitä vastaan taisteleminen; tukahdetuista ja alas painetuista tunteista aiheutuu kärsimystä. Primaaliterapia on pohjimmiltaan vuorovaihteinen prosessi, jossa ihminen kypsyy ja eheytyy tuntiessaan ja kokiessaan todellisia lapsuuden tarpeitaan.

9 Oma ajatteluni ja työskentelyni ihminen tavattavissa -mentorina versus Tommy Hellstenin metodi

Onko Tommy Hellstenin työstämä ja esittelemä maailmankuva, todellisuuskäsitys ja ihmiskuva siis Ihminen tavattavissa mentorkoulutuksen taustaoletuksena? Onko tavoitteena, että koulutettavat omaksuvat Hellstenin koko käsityksen ihmisyydestä ja todellisuudesta? Onko tarkoitus, että ihminen tavattavissa -mentorit terapeutteina katsovat asiakkaitaan Hellstenin käsitysten läpi ja niiden varaamin odotuksin?

Lukemieni teosten sekä käymäni Ihminen tavattavissa -koulutuksen pohjalta ajattelen, että Hellstenin perintö tulee ongelmaksi kristillis-hellsteniläinen hengellisyys -osion kohdalla. Se muodostaa tässä kokonaisuudessa hyppäyksen ja voimakkaasti rajoittavan tulkintahorisontin, joka on ristiriidassa Hellstenin puolustaman terapeutin prosessin ja osin myös ihmiskäsityksen kanssa.

Ymmärrän myös, että osalle Ihminen tavattavissa ohjelman piiriin hakeutuvista tai mentor-asiakkaita tulevista juuri tämä kytkös kristilliseen hengellisyyteen on houkutteleva ja ikään kuin antaa luvan lähteä mukaan sellaisestakin viitekehystä, jossa kaikki psykologia on demonisoitu. Tosin joillekin paljastuu koulutuksen myötä, ettei kyseessä olekaan kristillinen systeemi – tai ainakaan ehkä sellainen, josta tulija itse on lähtöisin.

Osalle taas Ihminen tavattavissa -koulutus ja mentorointi voi toimia tärkeänä tienä toipuesssa ja irrottautuessa traumatisoivista uskonopeista tai -yhteisöistä. Näille henkilöille vilauksin manipulatiivisesta, itsestään selvän metatotuuden käytöstä on myrkkyä. Jos asiakkaan taustassa on kieliympäristö, jossa vilisee synti-parannus-armo- Jeesus-Raamattu sanoo -ilmauksia hengellisen väkivallan tai manipulaation välineinä, on niiden käyttö miltei mahdotonta vapautumisprosessissa. Tämän Tommy Hellsten toisaalta tiedostaa ja tunnustaa myös omaksi ongelmakseen kertoessaan toistuvasti, että ei koe hyväksi perinteistä kristillistä julistusta. Toisaalta hän ilmaisee missiokseen käyttää näitä ilmaisia siitä huolimatta, ”puhdistettuina”. Joidenkin kohdalla tämä toimii, joidenkin ei.

Ehkä Hellstenin oman prosessin innoittamana mentor voi rohkaista asiakkaitaan omakohtaiseen uudelleentulkintaan oppimastaan uskonnollisesta käsitteistöstä tai etsimään sille rohkeasti vaihtoehtoja?

Olen olemassa ja on jopa toivottavaa, että olen olemassa. Tällaisia kokemuksia sain mentorkoulutukseni aikana. Voin luottaa minussakin avautuvaan ja jo olevaan ”elämän lähteeseen”, josta kirjoittaa Carita Hellsten kirjassaan Virtaus ja vastarinta. Hän puhuu vertauskuvalla ”Sisäinen lähde” näin:

”Meidän ei ole tarkoitus muuttua joksikin muuksi, vaan meidän on määrä tulla yhä enemmän siksi, mitä me sisimmässämme olemme. Kun me joudumme muutosprosessissa kohtaamaan omat kipumme, tuntuu hyvältä ja turvalliselta tietää, että meidät on tähän prosessiin kutsunut juuri sisäinen lähteemme.(...) Riippumatta siitä, miten elämä minua kohtelee, riippumatta, miltä mieleni näyttää tai kuinka huonosti olen hoitanut puutarhaani, lähde pysyy aina kirkaana ja puhtaana. Se on yhtä puhdas riippumatta rajoituksistani, syyllisyydestäni ja puutteistani.” (s. 22, 24)

Caritan lähesymboli avautuu pohjimmiltaan Jumalayhteydeksi ja sitä kautta yhteydeksi kaikkiin ihmisiin ja olevaiseen.

Jostain syystä Caritan sanat ja hänen käyttämänsä symbolit koskettavat ja elävöittävät minua eri tavalla kuin Tomryn käyttämät. Tommy kamppailee ehkä liiaksi saman teologisen taakkakertymän kanssa kuin minä itse.

Ja äärimmäisen tarkasti havaitsen ne hetket ja ajatuskulut, joissa hän mielestäni lankeaa jo löytämästään ”lähteestä” takaisin minussa epätoivoa herättävään ja haavoittavaan teologiseen kivikkoon. Tommy Hellsten todennäköisesti puhuu samasta peruskokemuksesta käsin kuin Carita, mutta jostain syystä viesti värityy minulle raskaampana, ahtaampana ja vaikeampana lähestyä. Koko tämä lopputyöni edellä ruotii ehkä tätä problematiikkaa.

Ihminen tavattavissa -ohjelmaan osallistuminen on merkinnyt minulle Caritan kuvaaman ”lähteen” paljastumista ja puhdistumista minussa. Olen saanut vapautua hurskaasta itseinhosta, joka perustuu luterilais-kristilliseen tulkintaan ihmisen turmeluksesta ja perisynnistä. Samansuuntaista tuntui tapahtuvan muissakin koulutettavissa, joiden kanssa matkaa kuljin.

Tätä prosessia ja löytöä koen pystyväni tukea myös mentor-asiakkaissani. ”Aidon itsen” etsintämatka on se, jolla mentorin on ilmeisesti tarkoitus olla rinnallakulkija. Ja tämän aidon itseyden verhona saattaa olla myös uskonnollisia ja hengellisiä elementtejä.

Hellsteniin peilaten sain siis pohtia sitä kristillisyyttä, jonka vaikutuspiirissä olen elänyt koko elämäni ja tehnyt työtäni. Olen omissa prosesseissani tällä haavaa tunnistanut olevani humanisti- idealisti-naturisti-pasifisti-universalisti-mystikko (artisti-mentor-teologi-terapeutti), mikä tarkoittaa seuraavaa:

Mielestäni meillä ei ole ihmiskuntana ja ekosysteeminä enää varaa pitää yllä ja rakentaa minkäänlaisia ”vain me olemme oikeassa ja omistamme”-rajoja. Ei kansallisia, uskonnollisia, taloudellisia, tieteellisiä tai minkään sorttisia. Paitsi niitä, jotka suojaavat elämää. Joka puolella maailmaa, kaikenlaisissa kulttuureissa ja uskonnoissa ja kaikissa sukupuolissa liikehtii ja pulppuilee pintaan oivallus, jonka kuulen myös Hellstenillä: me olemme sisimmässämme yhtä, meidän syvimmat ulottuvuutemme ovat samaa elämänvirtaa, annoimmepa me sille mitä nimiä tahansa.

Minä olen juuri alkanut opetella avaamaan ovea, jossa lukee ”myös”, kun puhutaan uskon kokemuksista ja maailmankatsomuksista. Haluan liittyä niihin, jotka eivät tiedä ja joita siksi kiinnostaa mitä muut ovat etsimässä ja löytäneet.

Omassa työssäni, muotoutuipa se tästä eteenpäin millaiseksi tahansa, haluan olla mahdollistaja – en tietäjä. Tällainen asenne on ymmärtääkseni aika hyvä lähtökohta työskennellä ihminen tavattavissa -mentorina: avoimella mielellä kuuntelu ilman asiakasta ohjaavaa tarkoitushakuisuutta tai lopputuleman liian valmista ennalta olettamista psykologisesti, filosofisesti tai teologisesti.

Omalla kohdallani en koe omaksuneeni Tommy Hellstenin arvomaailmaa kokonaisuudessaan, enkä kykene kaikilta osin myöskään imitoimaan hänen terapiamenetelmäänsä ja sen tavoitteita. En koe jatkavani Tommy Hellstenin elämäntyötä – vaan omaani.

Lähdeaineisto

Hellsten, Tommy:

Virtahepo olohuoneessa. Läheisriippuvuus ja sisäisen lapsen kohtaaminen, 8. painos, Kirjapaja 1992

Elämän lapsi – vastuulliseen aikuisuuteen. 10. painos. Kirjapaja 1993 Ihminen tavattavissa – kohtaamisen taito. Kirjapaja 1996.

Saat sen mistä luovut. Elämän paradoksit. Kirjapaja 2000 (8. painos 2002).

Tähän olen tullut. Kirja merkityksen löytämisestä. Kirjapaja 2016. Sarlin, Tommi

Tommy Hellsten – Ihmisyyden matkamies. Kirjapaja 2015.

De Mello, Anthony. Uudistuminen. Löydä syvempi merkitys. Basam Books 2013.

Gothi, Raili. Auttava kohtaaminen II. Sielunhoidon menetelmät ja käytäntö. Kirjapaja 2014.

Hellsten, Carita. Virtaus ja vastarinta. Nainen matkalla minuuteen. Kirjapaja 2006.

Hämeen-Anttila, Jaakko. Usko. Kirjapaja 2005.

Kallinen, Yrjö. Elämmekö unessa. Tammi 1971.

Kristeri, Irene. Itsensä näköinen ihminen. Kirjapaja 2007.

Krohn, Sven. Ydinihminen. Karisto 1989.

Miller, Alice. Lahjakkaan lapsen tragedia ja todellisen itseyden etsintä. WSOY 1986. Karkotettu tieto. WSOY 1989.

Rissanen, Paavo. Ikävöivä rakkaus – Englannin keskiajan suuret mystikot. Herättäjä-yhd. 1987.

Salomaa, Paula. Narsismin tiedostaminen. Basam Books 2011.

Swami Ramakrishnananda Puri. Ajaton tie. Henkisen kehityksen opas. Mata Amritanandamayi Mission Trust 2012.

Therapeia-säätiö, eri kirjoittajia. Psykoanalyysin isät ja äidit. Teoreettisia näkökulmia. 2006.

Internet:

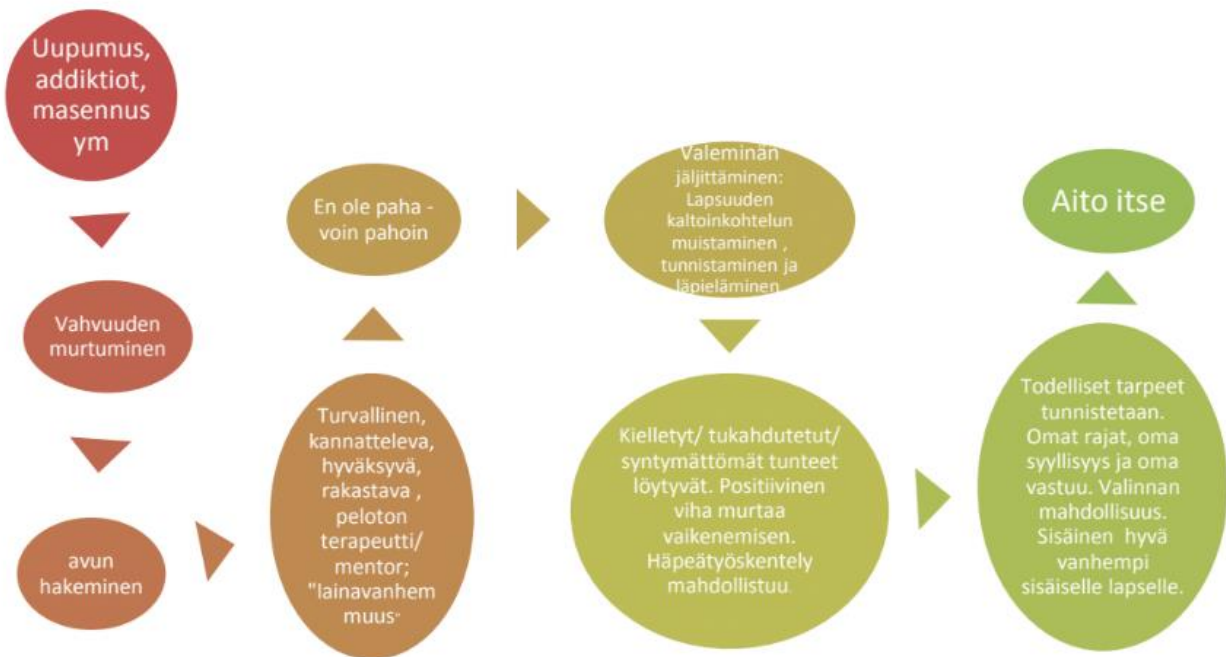
Asta Koivuniva: Vajavainen nainen. Freudin naiskuva Irigarayn silmin. Pro gradu -tutkielma Filosofia Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta Jyväskylän yliopisto Kevät 2017

Lisäksi tein käsitetarkistuksia ja henkilöhakuja wikipediasta ja muilta sivustoilta. Url tarvittaessa merkitty leipätekstiin.

Muutama Hellstenin ajattelua selventämään pyrkiviä kaavioita



"Hellsteniläinen" terapiaprosessi



Tommy Hellstenin ihmiskäsitys -versioita

