



Teksti: Riikka Haavisto

## Antaako henkisyys voimia arkeen?

*Kun arki vie voimat ja viihteen lisääminen elämään ei enää tuo tyydytystä, on uusien kysymysten aika. Selviääkö kaikesta järjellä vai onko elämässä joku ulottuvuus, jota ihminen ei voi hallita? Voiko voimaa saada jostain mystisestä lähteestä silloin, kun omat voimavarat on ammennettu tyhjiin?*

**E**lämä on paljon kovempi juttu kuin mitä olemme muutama kymmen vuotta kuvitelleet, piispa **Eero Huovinen** totesi Kaken pesula -ohjelmassa marraskuun lopulla. Vai niin. Eikö kaikkea muka voikaan ratkaista järjellä tai viihteellä, jotka tuntuvat olevan nykyajan uskontoja? Onko ihminen muurakin kuin luuta, lihaa ja hiekää? Onko henkisyttä olemassa ja mikä on sen merkitys nykyaikana?

Lähden pohtimaan asiaa psykiatri, psykoterapeutti **Anja Mathurin** kanssa. Mathur on opiskellut psykiatrian lisäksi filosofiaa. Hän on asunut ja työskennellyt Suomen lisäksi Intiassa sekä tutustunut useihin Aasian maihin ja tuntee sekä hindulaisuutta että buddhalaisuutta. Useat maailmanselitysmallit ovat siis Mathurille tuttuja.

*Nyt olemme Suomessa ja on pyhä. Mitä pyhä sinulle merkitsee?*

“Lepoa, rauhaa, hiljaisuutta. Ja perhettä. Rakkauden osoittamista perheenjäseniä kohtaan arkisin keinoin, kuten nimipäivää viettävän minin kanssa kahvittelemalla.”

*Entä kristinusko?*

“Olen kristitty, koska olen syntynyt kristittyyn perheeseen. En ole valinnut kristinuskoa, vaan se on osa tätä kulttuuria, jossa elän. Toteutan lapsuudenkotini uskoa, kuten useimmat ihmiset.”

Kristityillä sanotaan olevan yksi Jumala. Kuitenkin ihmisten käsitys Jumalasta muuttuu elämän aikana ja kristityillä on keskenään erilaisia Jumala-käsityksiä. Raamatussa sanotaan, että Jumala loi ihmisen omaksi kuvakseen. Mutta luoko ihminen myös Jumalan omaksi kuvakseen, kulloisenkin tarpeensa ja käsityskykynsä mukaan?

“En allekirjoita tuota. Jumala on olemassa, uskoi ihminen Jumalaan tai ei. Ihminen ei voi luoda Jumalaa omaa tarpeeseensa. Jos niin olisi, silloinhan Jumala ei olisi Jumala.”

“Oma Jumala-käsitykseni on holistinen. Uskon Jumalaan, joka on kaikkialla, ei erillään ihmisestä”, Mathur sanoo.

Kristinuskon tarjoaa vastauksia joihinkin elämän peruskysymyksiin. Entä muut uskonnot? Puhuvatko kaikki uskonnot perimiltään samoista asioista? Ja mihin ja milloin ihminen tarvitsee uskontoa tai hengellisyttä?

### Ristiriidat

“Ihmisyyteen kuuluu perusristiriitoja, jotka aiheuttavat meissä ahdistusta. Uskonnot pyrkivät vapauttamaan ihmistä tästä ahdistuksesta tai ainakin tekemään ristiriitojen kanssa elämisen helpommaksi.”

“Yksi tällainen perusristiriita on hyvän ja pahan taistelu elämässä ja ihmisessä. Kaikki uskonnot käsittelevät tätä asiaa.”

“Kuitenkaan uskonnot eivät ole vaihdettavissa keskenään. Eri uskonnot pyrkivät vastaamaan olennaisesti myös eri kysymyksiin ja ne toimivat eri tasoilla. Esimerkiksi kristinuskon käsittelee paljon ihmisen riippuvuuden ja tarvitsevuuden ja toisaalta itsenäisyyden ja omilla jaloilla seisomisen välistä ristiriitaa tai tasapainoa.”

“Hindulaisuudessa taas käsitellään vertauskuvallisten tarinoiden avulla paljon naisten ja miesten välistä suhdetta, jota kristinuskossa ei käsitellä juuri lainkaan. Sekin on olennainen asia elämässä, sillä naiset ja miehet ovat psyykkisesti hyvin erilaisia”, Mathur sanoo.

Vaikka itse tunnustaa kristinuskoa, Marhur antaa arvon myös muille uskonnoille ja niiden tarjoamille teille henkiseen elämään.

“Ulkomailta asuessa oli pakko myöntää se, että ihmiset uskovat eri tavoin ja monenlaiset uskonnot voivat tehdä ihmiset onnellisiksi tai ainakin helpottaa elämää. Tärkeintä on hengellisyden toteuttaminen muodossa tai toisessa.

*Miksi?*

“Pelkkä materiaalisiin asioihin keskittyminen aiheuttaa ahdistusta. Henkinen elämä auttaa ihmistä irroittautumaan arkielämän tasosta ja näkemään asioita laajemmasta perspektiivistä. Tästä taas on apua arkipäivässäänkin. Jos joku ihminen esimerkiksi jatkuvasti piikittelee tai kaataa murheitaan niskaamme, henkinen raso aurtaa näkemään tuollaisen käytöksen yli. Kaikkeen ei tarvitse reagoida, kaiken ei tarvitse antaa heilauttaa itseään”, Marhur sanoo.

Henkisen elämän harjoittaminen voi siis olla mahdollisuus vähemmän stressaavaan elämään.

## Yhteys

Mathur sanoo, että yksi ihmisen universaali toive on tulla hyväksytyksi ja rakastetuksi omana itsenään.

“Kristinuskosta vastaa tähän ihmisenä olemisen yhteen peruskysymykseen kauniisti. Vaikka aikuinen ihminen haluaa olla itsenäinen ja suoritua monista asioista omiin voimiin, ihmisellä on myös läpi elämänsä tarve olla pieni ja jonkun kantama. Jos ihminen voi asettua Jumalan syyliin kannettavaksi, hänen ei tarvitse regressoitua (taantua aikaisempiin elämänvaiheisiin) ihmissuhteissaan.”

Näistä regressoitumisistahan seuraa paljon konflikteja, tuskaa ja energian hukkaamista aikuisten välisissä suhteissa. Milloin kukakin odottaa kumppanin kantavan elämän eteensä (tai elämässä) ja kun se ei onnistu, seuraa turhautumista, petyksiä ja kiukuttelua. Sylin etsiminen kumppanilta on inhimillistä, mutta jatkuva regressoituminen kuormittaa aikuisten välistä suhdetta kohtuuttomasti. Aktiivinen hengellinen elämä voi siis tuoda helpotusta myös ihmishuhterintamalle.

“Me elämme liaksi materiaan ja konkreettiseen (esineelliseen, aistisiin havaittavaan) takertuneina. Tämä on suuri ongelma nykyisin, kun ihmisten konkreetit eroavat niin suuresti toisistaan. Ennen suomalaisten elä-

mänrapa oli keskenään paljon nykyistä yhteisempi ja ahdistus vähäisempää – ihmiset tiesivät paikkansa ja tunsivat kuuluvansa yhteisönsä. Yhä lisääntyvä yksilöityminen, vaikka ehkä tarpeellista ja vääjäämätöntä onkin, lisää erillisyyttä ja ahdistusta.”

“Henkinen raso elämässä merkitsee yhteyden kokemusta, tarjoaa mahdollisuuden liittyä johonkin. Yhteys johonkin itseä suurempaan aurtaa meitä myös yhteyteen keskenämme”, Mathur sanoo.

## Elämän tarkoitus

Kärsimätön nykyihminen ottaisi mielellään vastaan yhden pikareseptin hengellisyteen. Töitä on tehtävä, pyykit pestävä, lapset ruokittava, hoidettava kuntoa, lisäkoulutauduttava... kuka rässi ehti mirtään syvällisiä miettiä.

Vai juuri sieltä henkisydestäkö löytyisi uutta virtaa kuluttavaan arkeen? Jaksaisiko sitä paremmin, jos tietäisi elämän(sä) tarkoituksen? Voiko sen löytää kerralla vai pitääkö jopa suostua muuttamaan ja ersiä aina vaan?

*Miksi ihminen kyselee tarkoituksensa perään, Anja Mathur?*

Pitkä hiljaisuus.

“Siksi että ihminen on regressiivinen eikä ymmärrä että se täytyy tehdä itse. Elämän tarkoitusta ei voi löytää”, Mathur sanoo hymyillen.

Tekeminen voi olla tyydyttävää ja merkityksellistä, mutta sekään ei ole vastaus kaikkeen.

“Nykyihminen yrittää usein ratkaista ahdistuksensa tekemällä jotakin, esimerkiksi hölkkäämällä. Kun ahdistus liittyy oman elämän solmuihin tai ihmisenä olemiseen liittyvään eksistentiaaliseen ahdistukseen, tekeminen vain väsyttää lisää, ei helpota oloa.”

## Psykye ja henki

Psykykinen elämä on Mathurin mukaan portti materiaalisen ja hengellisen elämän välillä. Jos ongelmat ovat psykyen puolella, hyppy hengellisyteen saattaa joskus jopa estää ihmisen eheytymistä. Jos elämän perimmäiset kysymykset ja vastaukset ovat hakusessa, milloin hakea apua terapeutilta, milloin hengellisydestä?

“Sielunsisäinen elämä on taito, jota voi opetella kuten muitakin taitoja. Sitä voi opetella esimerkiksi psykoterapiassa.”

“Hengelliset asiat eivät kuitenkaan ole suoranaisesti mukana terapiatyössä. Terapia-

työ on konkreettisempää. Siinä pyritään tiettyjen yksilöllisten kysymysten ja solmujen ratkaisemiseen. Terapiassa pyritään irrottamaan ihminen niistä tuskallisista verkoista ja koukuista, joihin hän on elämänsä aikana takertunut. Asiakas pyritään auttamaan vapaammaksi omista ehdollistumisistaan, jotta hän voisi uida vapaasti elämän meressä.”

“Uskonnot taas pyrkivät selvittämään ihmisenä olemisen perustiritoja, sellaisia, jotka ovat samanlaisia kaikilla ihmisillä kulttuurista tai aikakaudesta riippumatta.”

“Joissakin kohdin samat kysymykset tosin liittyvät sekä ihmissuhteisiimme että Jumala-suhteeseemme. Kuten se, miksi joku rakastaa minua: itsenikö takia vai siksi, että teen hänelle hyvää? Samalla tavalla ihminen voi kysyä, pääseekö hän Jumalan luo Jumalan hyvyyden takia vai omien hyvien tekojensa ja ponnistelujensa takia. Nämä ovat ikuisuuskyymyksiä, joita kuitenkin kannattaa pohtia”, Mathur sanoo.

## Tyyneyttä

Vastaus perustavanlaatuisiin kysymyksiin on usein paradoksi eli näennäisesti järjen vastainen. Se ei kuitenkaan tarkoita, että pohdiskelu olisi turhaa tai että ihminen saisi luo-pua hyvän tavoittelusta. Ehkä monien ongelmiamme taustalla onkin se, että pohdimme tärkeitä asioita liian vähän. Vauraus ja yksilön vapaus ovat länsimaissa lisääntyneet, mutta henkinen hyvinvointi ei näytä lisääntyneen samassa suhteessa, pikemminkin päinvastoin.

“Kaikki uskonnot pohtivat sellaisia asioita kuren ahneus ja kareus ja toisten huomioiminen. Kristinuskosta pohtii erityisen paljon itsellä pitämisen ja jakamisen problematiikkaa”, Mathur sanoo.

“Nykykaikasta elämää vaivaa muunmuassa sumeilematon ahneus. Emme edes kyseenalaista sitä enää. Esimerkiksi avioerossa puolisololle saa nykymoraalin mukaan tehdä mitä vaan, jos siitä itse hyötyy.”

Vaikka kannattaa kaikenlaista hengellisyden harjoittamista, Mathur itse suosii kristillisyttä.

“Tarvitsemme kristinuskon keskeistä sanaa armosta ja Jumalan hyvyydestä. Tarvitsemme uskoa, joka kehittää meissä lempeyttä, tyyneyttä ja hyvyyttä”, Mathur sanoo. ■