

# Uskon asia

TEKSTI Kristina Harjula | KUVAT Kirsi Savola ja Kimmo Torkkeli

Onko uskonto hyväksi mielenterveydelle? Antaako se selviytymiskeinoja omaan elämään vai



PSYKIATRI ANJA SALMI

## Kohti hyvän valtakuntaa

”Psykiatria on perinteisesti väistellyt uskontoa. Koska siellä ei ole haluttu liikkua, ei ole kyetty näkemään sen aikaan saamaa pahaa sen paremmin kuin hyvääkään. Torjuminen johtaa kuitenkin helposti rajoittuneisuuteen, sillä uskonto on syvällisesti osa ihmistä. Se vastaa perustarpeeseemme, kuulumisen tunteeseen, joka on osa jotakin hyvin primitiivistä ja varhaista.

Kun jyrkästä hyvän ja pahan käsityksestä puhutaan uskontojen yhteydessä, toimitaan usein ikivanhan superegon alueella, joka on varhainen inhimillinen käsitys oikeasta ja väärästä. Tämä on se taso ihmistä, joka on helpoimmin kontrolloitavissa ja johdateltavissa.

Jos uskonto on haitaksi ihmisen mielenterveydelle, se estää ihmisenä kasvamista,

koska se operoi primitiivisen maailmassa, jossa on olemassa ikään kuin sotatila suhteessa ympäristöön. Siinä maailmassa erottuvat vain hyvä ja paha, oikea ja väärä. Siinä totellaan eikä kysellä, ei ajatella itse, ei kuljeta sitä ihmisen tietä, jossa otetaan itse vastuu omista valinnoista.

Jos ihminen sen sijaan lähtee kehittymään ja kasvamaan, hän alkaa pyrkiä hyvää kohti. Hän oppii anteeksi antamista, sietämistä ja rakastamista. Tähän uskonto antaa hyvät työkalut, mikäli

**Jos tottelee kyselemättä,  
ei ajattele itse eikä ota  
vastuuta valinnoistaan.**

reitti kulkee primitiivisestä pois päin. Tärkeintä on siis päämäärä. Pitää kysyä, onko viimeinen pyrkimys rakastava, salliva, lempeä ja ymmärtävä ja anteeksiantava vai onko se tuomitseva, syyttävä ja rankaiseva.

Tärkeintä ihmisen mielenterveydelle on, että hän uskoo elävänsä hyvän valtakunnassa. Tähän pyritään terapiassa ja tässä oikeaan suuntaan kulkeva uskonnollisuus voi auttaa ehkä paremmin kuin mikään muu.

Jos pohdimme ongelmiamme vain toisten ihmisten kanssa, lakeamme helposti niihin kateuksiin, ahneuksiin, kaunoihin ja kostonhaluihin, mitkä ihmisten maailman väistämättä kuuluvat. Mutta, jos saamme kiinni myös jostakin korkeammasta, pääsemme irti vertaisriippuvuudesta toisiin ihmisiin. Kauneimmillaan tätä prosessia ja sen ymmärtämistä kuvaavat mielestäni kristinuskon sanat: Jumala on rakkaus.”



USKONTOJEN UHRIEN TUKI RY:N  
PUHEENJOHTAJA AKI HÄRKÖNEN

## Irti henkisestä riippuvuudesta

”Ihminen voi jäädä uskonnon vangiksi, jos alkaa uskoa, että täydellinen uskonnollinen liike voisi olla mahdollinen. Uskonnon uhrille uskonnollisen maailmankuvan särkyminen saattaakin olla suuri onni, koska se voi olla tie oman persoonan eheytymiseen ja vapautteen lahkon henkisestä vankeudesta.

Uskonnon uhrin nimittävät olotilaa, jossa lahko on saanut yksilöstä täyden hallinnan, mielenhallinnaksi. Mielenhallinnassa persoona murretaan ja uusi ihminen rakennetaan hallitsemalla lahkon tarpeiden mukaan henkilön tunteita, ajatuksia, käyttäytymistä ja tiedonsaantia. Uuteen jäsenen istutetaan tunnekoodisto. Hänelle sanotaan, miten kuuluu tuntee. Hänen pitää opetella myös ajattelemaan tietyllä tavalla. Käyttäytymisen hallinta panee ihmiset tekemään tiettyjä asioita; hokemaan mantroja aamuisin, jaka-

aseen lyödä toisia Raamatulla päähän? Tässä kolme näkökulmaa uskoon.

maan lehtiä kadunkulmassa tai kulkemaan ovelta ovelle. Tiedonsaannin hallinnalla liike ohjaa, minkälaista tietoa ihminen saa ulkopuolisesta maailmasta ja liikkeestä itsestään.

Kun hallinta onnistuu täydellisesti, uskonnollinen liike voi luoda ihmisen mieleen alkoholismiin verrattavan riippuvuuden. Pahimmillaan lahkoriippuvuus voi saada aikaan ruumiita, esimerkiksi erilaisista hoidoista kieltäytymisien tai itsemurhien kautta.

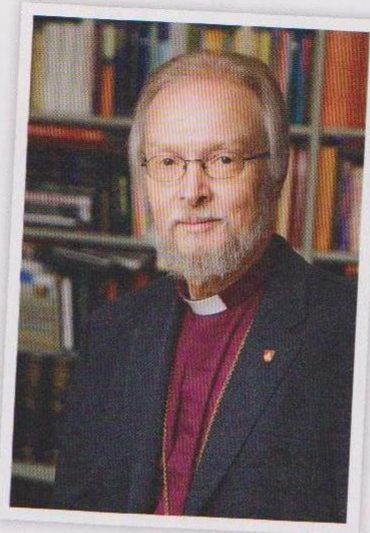
Mielestäni terveydenhuollon ammattilaisten pitäisi opetella käsittelemään tätä ilmiötä samaan tapaan kuin muitakin riippuvuuksia. Pitäisi uskaltaa nähdä se tosiasia, että usko voi vaurioittaa ja olla samalla tavalla paha asia kuin alkoholi tai huumeet.

Vaikeus nähdä pahuutta uskonnoissa johtune siitä, että sama lähde, joka voi saada aikaan pahaa, voi tuottaa ihmisen mieleen myös hyvää. Uskonto voi olla myös mielenterveyden tuki. Se on kuin veitsi, jolla voi leikata leipää tai vuolla kauniita esineitä tai puukottaa toista selkään. Käyttäjistä riippuu, mitä veitsellä tehdään ja mihin se iskeytyy.

Itse irtauduin muutamia vuosia sitten Jehovan todistajista, joihin ajauduin nuoren aikuisen elämänkriisissä. Irtautumiseni onnistui, koska tunsin, että minulla oli vielä jossakin olemassa oma alkuperäinen persoonallisuuteni, johon saatoin palata. Lahkopersonallisuus ei saanut minusta liian vahvaa otetta.

Mittarina hyvän ja tuhoisan uskonnollisen kokemuksen välillä voi mielestäni toimia vain yksilön oma kokemus. Toinen voi ahdistua ja kokea itsensä orjuutetuksi lahkoliikkeessä, toinen tuntee, että tämä on minulle hyväksi, amen. Oman tiensä voi löytää vain itse, muut eivät sitä voi tehdä."

**Hyvän ja tuhoisan uskonnollisuuden erottaa toistaan vain yksilön oma kokemus.**



PIISPA JUHA PIKKALA

## Paha asuu myös minussa

"Usko on suhde suureen ja käsittämättömään, johonkin, joka on kaiken olemassa olevan perusta, jonka varassa ihminen kokee elämänsä olevan ja josta hän kokee perimmäisessä mielessä olevansa riippuvainen. Parhaimmillaan kokemus luo turvaa, mutta se voi luoda myös uhkaa, sillä kaikki ihmisen kokemukset, uskonnollisetkin, kulkevat ihmisen oman psyyken kautta.

Sosiologiset käyttäytymistutkimukset vahvistavat oletusta, että uskonto luo keskimäärin enemmän hyvinvointia kuin pahoinvointia. Tämän tutkijat arvelevat perustuvan siihen, että uskonto voi antaa ihmiselle kokonaistulokunnan, joka auttaa häntä selviytymään äärimmäisen vaikeissakin tilanteissa selvästi paremmin kuin jos tulkintaa ei olisi. Kun ihminen kokee, että elämä on perimmäältään Jumalan

**Uskonto voi antaa ihmiselle elämänselityksen, joka auttaa selviytymään vaikeuksista.**

johdatusta, hän tuntee, että elämällä on merkitys ja runko.

Mutta uskonto voi myös sairastuttaa. Näin voi käydä esimerkiksi uskonnollisissa yhteisöissä, jotka ovat itsevaltaisia ja sulkeutuneita ja joissa ihmisen kohtaamisen menetelmät ovat manipuloivia ja hyvin tunnevaltaisia. Manipuloiva uskonnollisuus saattaa synnyttää voimakkaita tunnesiteitä ihmisessä, joka etsii mielelleen järjestystä ja selkeyttä. Kun tunneside väljähtyy, tuloksena voi olla henkinen romahdus.

Niin sanottu Raamatulla päähän lyöminen saattaa olla merkki oman elämän hallintayrityksistä. Ihminen voi oikeassaolijan asenteella ja Raamatun avulla yrittää hallita lähiympäristöään ja vahvistaa näin omaa elämänhallintaansa. Raamattua ei kuitenkaan voi pitää lakikirjana, sillä sen avulla voidaan perustella ihan mitä erillistä asiaa tahansa.

Uskonto sisältää valtavan latauksen. Varmasti kaikkien uskontojen maltilliset johtajat ovat huolissaan myös ääri-ilmiöistä, johon ihmiset voi uskonnon avulla johdattaa, mutta rajaa uskonnon hyvien tai pahojen vaikutusten välille ei ole helppoa vetää.

Aidon kristillisyyden näkökulmasta tilanne on vaarallinen, jos uskonnollisen liikkeen johtaja antaa ymmärtää, että paha on tuolla eikä enää ollenkaan täällä, ei ollenkaan minussa itsessäni.

Kristinuskon lähtökohtahan on omatunto, joka on tietoinen siitä, että paha asuu myös minussa itsessäni. Vaikka Jumala voi minut armahtaa, minun on itse käytävä kamppailuni ja tehtävä valintani. Kun ymmärrän, että joissakin oloissa osaisin itsekin tehdä sen kaiken pahan, mitä maailmassa tehdään, voin ymmärtää myös Jeesuksen sanat. Se, joka teistä on synnitön, heittäköön ensimmäisen kiven." ✘