



Uskon ja terapian yhteinen ymmärrys

Uskon kautta ihminen etsii mielenrauhaa, mutta eikö samaa seestymistä tarjoa psykoterapia? Psykiatri *Anja Mathurin* mukaan usko ja terapia kulkevat lähekkäin kuin kaksi janaa. Psykoterapia nojaa tutkittuun tietoon ihmisen psyykkisistä mekanismeista, mutta usko antaa vapautuksen tietämisestä silloin, kun tieto loppuu.

”Kaipaankin arkista käsitystä uskonnollisuudesta, sitä että usko olisi todella jokaisen yksityisasia. Siinä ihmistä ei leimattaisi, vaikka hänen uskonnollisuutensa poikkeaisikin keskiverrosta.”

Kristinuskon keskeinen käsite on armo. Ihmisen ei tarvitse suorittaa. Psykoterapia puolestaan on menetelmä ihmisen opastamiseksi pois siitä, mitä hän ahdistuksessaan yrittää olla, siihen mikä on hänen todellinen olemuksensa. Tavoittelevatko ne siis lopultakin samaa yksilön vapautta, ihmisen oikeutta olla olemassa omana itsenään?

Psykiatri Anja Mathurin mukaan usko ja psykoterapia ovat kuin toisilleen vieraaksi jääneet serkut. Vierastamisen pohjalla lieenee psykoterapian isän **Sigmund Freudin** ateismi. Freudin mukaan Jumala on lapsenomaisen haavekuva turvallisesta isästä ja äärimmillään uskonto pelkkä kiusallinen pakkoneuroosi.

– Nykyinen psykoterapia pitää uskontoa lähinnä ihmisen yksityisasiana, joka ei ole haitaksikaan. Ajatellaan, että terapian tehtävä on korjata ikään kuin rikkimennyt moottori, mutta ihmisen itsensä pitää saada ajaa omaa autoaan kuten parhaaksi katsoo. Uskonto kuuluu tähän autolla ajon yksityisalueeseen.

Uskoon ja uskonnon vaikutukseen kannattaisi Mathurin mukaan kuitenkin kiinnittää

enemmän huomiota. On harhaa kuvitella, että uskon osuus elämässämme olisi kokonaan itse valittua, tai että uskonnon osuus olisi niin pieni, ettei siitä kannattaisi piitata.

– Kristinuskon elää meissä kaikissa, jotka olemme sen piirissä syntyneet. Ainakin jollakin tasolla se säätelee moraaliamme ja tapaamme suhtautua elämän ilmiöihin. Se on meihin niin sisäistynyt, ettemme oikeastaan edes kunnolla näe sitä. Emme pysty arvioimaan suhdettamme siihen samalla tavalla kuin muihin uskontoihin, jotka ovat oman kulttuurimme ulkopuolella.

Oman minän kaikuja

Onko uskonto haitaksi vai hyödyksi esimerkiksi terapiassa, on Anja Mathurin mielestä tavaltaan yhtä huono kysymys kuin onko Jumalaa olemassa. Uskonto vain on, samalla tavalla kuin Jumala on sille, joka uskoo. Haitat tulevat lähinnä ihmisestä itsestään.

Usko sisältää psykiatri Mathurin mukaan aina myös ihmisen oman minän kaikuja. Se muistuttaa sitä käsitystä, joka ihmisellä on itsestään ja suhteestaan maailmaan ja muihin ihmisiin.

– Jos ihmisellä on taipumus ankaruuteen ja puhdasoppisuuteen, jumalakuvakin on ankara ja rankaiseva. Mutta usko voi myös parantaa ja auttaa oman tien löytymisessä. Suureksi avuksi etsijälle voi olla kristinuskon sanoma: oikeus olla avuton ja heikko, lapsi jonkun sylissä ja pyytää, antaa ja saada anteeksi.

Omalla tavallaan sekä psykoterapia että kristinuskon tukevat Mathurin mielestä yksilöllisyyttä. Psykoterapia pyrkii parantamisessa keskittymään ennen kaikkea yksilöihin. Kristinuskon tukee sitä, että ihminen voi olla heikko suhteessa Jumalaan ja sitä kautta vahva suhteessa toisiin ihmisiin.

Uskosta puhutaan, jos potilas tahtoo

Anja Mathur itse sanoo työssään ajattelevansa,



● **Anja Mathurin mielestä uskonnon vaikutusta ihmiseen on hyvä pohtia. Uskonto vaikuttaa kaikkiin sen piirissä kasvaneisiin, tavalla tai toisella.**

että suutari pysyköön lestissään. Hän käyttää terapiassa uskonnon käsitteitä korkeintaan keskustelussa, jossa potilas saattaa tarkastella elämän ongelmia uskon kautta. Potilas saattaa esimerkiksi omien rankkojen elämäkokemustensa vuoksi ihmetellä kristinuskon logiikkaa. Miksi Jeesuksen piti kuolla ristillä? Mikä on sellainen Jumala joka uhraa poikansa kiusattavaksi ja halveksittavaksi?

Potilas ja lääkäri ovat saattaneet yhdessä pohtia, mitä olisi kristinuskoko ilman tätä ristinkuoleman vertauskuvaa; miten se sitten vastaisi todellisuutta, sitä että ihminen oikeasti pystyy tappamaan, tuhoamaan ja olemaan paha.

– Pahuus ei poistu, vaikka sulkisimme siltä silmämme. Tämän ymmärtäminen voi olla osa potilaan paranemista.

Vaikka uskontoa ei käsiteltäisi mitenkään, psykoterapeutin oma suhde uskoon on väistä-

mättä jollakin tasolla mukana, koska hän tekee työtään itsensä kautta. Anja Mathur sanoo olevansa kristitty, koska hän ei ole halunnut vaihtaa uskontoa, jonka vaikutuspiirissä on kasvanut.

Mathurin mielestä ihmisen on hyvä uskoa, ajatella että luomakunnassa on olemassa jotakin häntä itseään korkeampaa. Kaikkivoipa ihminen ajautuu helposti harhaan. – Kun ihminen kuvittelee osaavansa kaiken ja tietävänsä kaiken, hän kadottaa senkin vähän, mitä voi tietää. Minä ajattelen, että nöyryys antaa väljyyttä, avuttomuus tuo vahvuutta ja tietämättömyys mahdollisuuden viisauteen.

Tilaa olla pieni

– Kristinuskosta ajattelen että se on syvälinen ja kaunis uskonto, joka sopii minulle. Voi olla, ettei siinä ole kaikkia hienoja filosofioita, joita esimerkiksi hindulaisuus sisältää, mutta toisaalta siinä on joulun ja pääsiäisen sanoma, syntymän ja kuoleman juhla, toivo ja armo. Siinä on koko elämän kirjo vuodesta toiseen toistuvana lohduttavana vertauskuvana.

– Kristinuskoko on minulle yksi elämää ylläpitävistä langoista. Sytytän adventtina kynttilät, käyn jouluna, pitkäperjantaina ja harvakseltaan muulloinkin kirkossa. Siinä se. Mutta käyn, koska minusta on hyvä antautua jonkun sellaisen edessä, jota en kokonaan ymmärrä, mutta joka vain tuntuu hyvältä. Elämään tulee rauhaa.

Keskustelu uskomisesta jää usein vaitonaiseksi muualla kuin asiaan vihkiytyneitten piirissä. Avoin keskustelu olisi kuitenkin Mathurin mielestä tarpeen. On paljon ihmisiä, jotka eivät ole koskaan vaivautuneet tai uskaltaneet katsoa tätä aluetta omassa mielessään rehellisesti ja avoimesti. Mihän oikeastaan uskon? Uskontohan on selittämättömän selitystä, sillä ihminen ymmärtää lopulta itseäänkin hyvin vähän.