

Artturi Kivineva

Sisäinen luottamus hyvän yhteyden paluuseen

Sairaalapapin havaintoja toivosta

Johdanto

Sairaalasielunhoito on psykoterapeuttisesti orientoitunutta keskusteluapua, jonka arvoihin ja ytimeen kuuluu ”rohkaaminen toivoon”. Sairaateologi siis operoi toivon kanssa. Mutta mitä toivo olemukseltaan oikeastaan on? Mistä me puhumme puhuessamme toivosta? Mitä se merkitsee auttajalle itselleen?

Toivon teologiset ja filosofiset selitysmallit olivat pitkään hallitsevia länsimaisessa ajattelussa. Toivoa tarkasteltiin paljolti hyveenä, mutta viime aikoina hyveajattelua on esiintynyt lähinnä yritysmaailmassa ja johtamisopeissa. Teologian parissa toivo on aina nähty myönteisenä ilmiönä, mutta sama tendenssi on vahvistunut terveystieteissä: toivo on alettu nähdä merkittävänä ilmiönä potilaiden henkisen jaksamisen kannalta ja toivon vahvistamiseen ja ylläpitämiseen on alettu kiinnittämään hoitotyössä huomiota. (Ks. esim. Kylmä 1996; Kuuppelomäki 1997; Pelkonen et al. 2013). Oikeastaan monissa lääketieteen ja psykologian julkaisuissa todetaan usein lähes rutiininomaisesti, että potilaan omalla toivolla on tärkeä rooli paranemisessa (Saarinen 2020, 107).

Tarkastelen tässä tekstissä toivoa sairaalapapin työn näkökulmasta. Teoreettisen taustan tarjoavat fenomenologis-eksistentiaalinen filosofia ja psykoanalyttinen ajattelu. Aluksi esittelen tiivistetysti toivon käsite- ja systemaattista analyysia.

Toivon inkarnaatio: jumalallisesta inhimilliseksi ilmiöksi

Toivon etymologia paljastaa uskonnollisen viitekehyksen alkuperäisenä toivon selitysmallina. Suomen kielen toivo-sanana pohjana on todennäköisesti muinaisintian sana *daiva*, ”jumalilta tuleva”, ”jumalallinen”, ”taivaallinen”. Englannin kielen *hope* ja saksan *Hoffen* liittyvät hyppäämistä merkitseviin sanoihin. Toivo on siis omakohtaista ja kehollistakin. Silti toivon ”tunnetta” on vaikea paikallistaa kehossamme (Nummenmaa 2019).

Hyveellä tarkoitetaan eettisesti ja moraalisesti arvokasta luonteenpiirrettä. Antiikissa ja vielä keskiajalla toivoa tarkasteltiin hyveenä, eettisesti ja moraalisesti arvokkaana luonteenpiirteenä. Apostoli Paavali linjasi kristillisiksi hyveiksi uskon, toivon ja rakkauden, ja silloin näkökulma muuttui: Enää ei ollut kyse vaikka vain siitä, että hyve olisi pohjimmiltaan oikeaa tietoa. Voiko rakkaus olla intellektuaalinen hyve? Teologiset hyveet käänsivät näkökulman tavoiteltavista ominaisuuksista Jumalaan ja häneltä tuleviin lahjoihin. (Saarinen 2020, 11-15)

Hyveajattelua modernimpi tapa analysoida toivoa on ollut ymmärtää se tunteena. Tunteiden teoreettinen tarkastelu on ollut ruumiin ja sielun välisten kytkösten tarkastelua, ja siihen on liittynyt usein järki-tunne –dikotomiaa ja tunteiden arvottamista järkeä alemmas (esim. Rene Descartes). Modernit kognitivistit ovat kuitenkin kiinnittäneet huomiota tunteiden kognitiivisiin sisältöihin: tunteet sisältävät aina merkityksellistä tietoa. (Molander 2003 13-16)

Tunne-sanalla viitataan tekemiseen, tuntoaistiin ja ruumiin sisältä tai ulkopuolelta tuleviin viesteihin. Tunne on elämyksellinen, mielensisäinen tapahtuma. Emootio on yläkäsite, jolla viitataan tunteita herättävän ärsykkeen tietoiseen tai tiedostamattomaan arviointiin, ärsykkeen synnyttämään toimintavalmiuteen, fysiologiseen tapahtumaan elimistössä tai tunteen elämykselliseen ulottuvuuteen. Affekti puolestaan viittaa tietyn tunne-elämyksen mieluisaan tai epämieluisaan sävyyn, joka vaikuttaa yksilön ajatteluun, vireyteen ja toimintaan. Tunnelmaa tai mielialaa (eng. *mood*) ei lasketa emootioksi, koska niiltä puuttuu kokemisen kohde. Esimerkiksi pelkoa voidaan pitää emootiona, koska pelolla on tietty kohde, mutta ahdistuksella yleensä ei. (Molander 2003, 23)

Onko toivo tunne emootio-merkityksessä? Kysymykseen ei ole ilmiselvää ja yksiselitteistä vastausta. Pikemminkin toivosta voisi puhua mieliala-merkityksessä *avoimuutena*, erilaisten mahdollisuuksien tajuamisena ja vastaanottamisena ja toiminnan kohteena olemisena. (Saarinen 2020, 15-20)

Koska toivo-sanaa voi käyttää täsmälleen samanlaisena substantiivin ja verbin vartalona, toivoa voi tarkastella myös semanttisesti substantiivina ja verbinä. *Toivomme* voi tarkoittaa, että ”jokin on meidän toivomme” tai että ”me toivomme”. (Häkkinen 2013, 247) Substantiivina toivo viittaa johonkin itsenäiseen ja toivovan yksilön ulkopuolella olevaan entiteettiin. Toivolla on siis tietty haluamisen kohde, mutta tämän saavuttaminen ei välttämättä ole yksilön kontrolloitavissa.

Sairaanhoidossa tämä tulee näkyviin sairauden voittamiseen keskittyvissä hoidoissa: toivo on täyttynyt, kun syöpäsoluja ei löydy. Tällöin toivo on absoluuttina ammattilaisten ”käsissä”. Toivon täyttyminen on ennalta määrättyä ja se voi passivoida, koska en voi vaikuttaa toivon täyttymiseen. Toisaalta uskonnollinen toivo on myönteinen ilmenemismuoto ennalta määrätystä toivosta. Jumalan tarjoama toivo voi olla rakentavaa ja sisällöltään joustavaa, arkista tai tuonpuoleista. (O’Hara 2013, 5-7)

Toivo verbinä puolestaan viittaa toivovan ihmisen sisäiseen todellisuuteen. Toivovana koen halua, jonkinasteista varmuutta sekä uskon ja luotan johonkin. Se on avoimuutta tulevaisuuden suhteen sekä toimintaa (*action*). Syntyy myös motivaatio, emootio ja usko omiin mahdollisuuksiin toimijana. Toivo on ennen kaikkea *intentionaalista*: toivoessani pidän mielessäni haluamisen kohteen, jonka olen luonut mielessäni. (O’Hara 2013, 7-8)

Kun siis lääkäri kertoo hyviä uutisia, toivo ilmenee potilaalle objektiivisena entiteettinä. Potilaan täytyy kuitenkin sisäistää tämä toivo ja hoitaa sitä, jolloin toivosta tulee *prosessi*. Haastetuksi tämä toivo joutuu, jos jatkossa ei tiedossa olekaan hyviä uutisia. Potilaan täytyy luottaa prosessissa rakentuneeseen toivoonsa, kun objektiivisesti olemassa oleva toivo vähenee tai katoaa. Psykoterapian yhteydessä asiakkaan toivon katoaminen kytkeytyy itseluottamukseen, ihmissuhteisiin ja terveyteen, ja hän voi odottaa terapeutin tarjoavan hänelle toivoa. Jos terapeutti siihen kykenee esimerkiksi auttamalla asiakasta ajattelemaan uudella tavalla itsestään, hän ”pitää hallussaan” toivon salaisuuksia. Näin hän toimii parhaassa tapauksessa ”kättilönä” toivon kahdessa merkityksessä: hän auttaa asiakasta löytämään objektiivisen toivon ja auttaa häntä toivomaan, so. rohkaisee ilmaisemaan tunteitaan ja toimimaan tavalla, jolla toivo voi säilyä. (O’Hara 2013, 8-9; Saarelma 2013, 62-66)

Toivo näyttää poikkeavan sitä lähellä olevien episteemisten asenteiden, kuten uskomisen ja tietämisen, perusteriippuvuudesta ja ontologisista totuusehdoista. Tämä tulee hyvin näkyviin myös sairaalaympäristössä. Ihminen voi toivoa ihmeperantumista väistämättömän kuoleman edessä, mutta toivon kohteet voivat saada uusia sisältöjä, mitä lähemmäs kuolema tulee. Ensin kuolema voi olla pelon aihe, mutta kaikkien muiden pelastavien vaihtoehtojen sulkeutuessa se voi ollakin toivottu vieras. ”Viimeisenä kuolee toivo” kertoo toivosta avoimuutena. (Kirjavainen 1999, 42-43)

Psykobiologisesta näkökulmasta toivon biologinen tausta on eksistentiaalisen mielen teoriassa ja sosiaalisen informaation työstämisessä. (Korkeila 2013, 39-40) Biologisella tasolla tunne-elämän keskeinen tehtävä on käsitellä ympäristöstämme ja elimistöstämme saamaamme informaatiota ja antaa sille merkityksiä, joiden mukaan kykenemme toimimaan ja sopeutumaan kulloiseenkin tilanteeseen. Toivon ilmiön biologisia syinä pidetään ihmisaivojen frontaalilohkon tunteita säätelevien ja koordinoivien toimintojen kehitystä. Ihmiselle tunnusomaiset ”sosiaaliset aivot” tuottavat itseyden kokemuksen, ”mielen teorian” (kyvyn hahmottaa muiden ihmisten mieltä) sekä ”eksistentiaalisen mielen teorian”. Jälkimmäisellä tarkoitetaan ihmisen kykyä ja tarvetta luoda merkityksiä ”etsivä kehys”, jonka avulla voi jäsentää vastoinkäymisiä. Toivo positiivisena tunteena laajentaa ihmisen hetkittäistä ajattelu-toimintojen valikkoa. Tällöin aivojen dopamiinitaso nousee, ja sen myötä aivojen työmuisti ja ongelmanratkaisukyky vahvistuvat. (Korkeila 2013, 41-44)

Toivon kaksi tasoa ja kuusi ulottuvuutta

Toivo, toivottomuus ja epätoivo liittyvät elämän tarkoituksen ja persoonan integraation eli eheyden kysymyksiin. Esimerkiksi skitsofrenian yhdeksi ydinoireeksi on kuvattu toivottomuus. Toivo kytkeytyy monin tavoin ihmisen terveyteen, elämän merkityksellisyyden kokemukseen ja koko olemassaoloon.

Toivoa vailla oleminen voidaan tulkita puutteena tai kyvyttömyytenä. Jos ihminen ei toivo mitään, silloin hänellä on illuusioton tai välinpitämätön elämänasenne. Tämä voi olla toivottomuutta ja sellaisena *epätoivon esiaste*. Epätoivoon voi ajaa myös toiveajattelu eli toiveiden toteutumisen odottaminen ilman omia ponnisteluja tai liiaksi omaan toimijuuteen luottava itsekeskeinen toivo. Epätoivoinen ihminen ei näe mahdollisuuksia, eikä valintojakaan ole olemassa. (McGeer 2004, 113, 116; Kirjavainen 1999, 42)

Hoitotieteen tutkijat Karin Dufault ja Benita Martocchio ovat määritelleet toivoa seuraavasti:

”Toivo on moniulotteinen, dynaaminen elämänvoima, jota luonnehtii vakuuttuneisuus – vaikkakin epävarma – tulevasta hyvästä, joka voidaan realistisesti saavuttaa ja joka on henkilökohtaisesti merkityksellinen.”

Dufault'n ja Martocchion mallissa toivon rakenne kuvataan kaksitasoisena – yleistyneenä ja yksityiskohtaisena – jolla on kuusi ulottuvuutta: tunne-, kognitiivinen, toiminnallinen, suhde-, ajallinen ja kontekstuaalinen ulottuvuus. Yleinen toivo ei yhdisty mihinkään konkreettiseen tai abstraktiin toivon objektiin, vaan keskeistä on usko tulevaisuuden yleiseen hyödylliseen ja ennalta määrittelemättömään kehitykseen. Sen voi ymmärtää myös ikään kuin mielentilana tai orientaationa elämää kohtaan - todellisuus näyttäytyy mielekkäänä. (Dufault & Martocchio 1985, 380)

Yksityiskohtainen toivo sen sijaan sisältää kohteen, johon toivova yksilö sijoittaa energiaa ja suuntaa toimintaa. Nämä kohteet muuttuvat ja muokkautuvat. Tämän vuoksi nimenomaan yleisen toivon dynaamisena elämän voimana on ajateltu suojelevan ihmistä epätoivolta, sillä se kannattelee eli pyrkii säilyttämään elämän merkityksen kaikissa tilanteissa. (O'Hara 2013, 10-11) Toiset tutkijat ovat sen sijaan sitä mieltä, että toivo on kuin jatkuva merkityksen luomisen prosessi. (Juvakka 2000, 83-94; Saarelma 2013, 72)

Dufault'n ja Martocchion nimeämät ulottuvuudet kertovat toivon olevan *aina läsnä* ihmisen elämässä – silloinkin, kun tilanne toivovan yksilön kannalta näyttäytyy epätoivoisena (Dufault & Martocchio 1985, 382, 389). Eri ulottuvuudet tulee nähdä keskinäisen vuorovaikutuksen kautta. Toivova ihminen elää ja toimii ruumiillisena olemassaolona tietystä ajassa ja paikassa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Ajattelevan, tuntevan ja toimivan ihmisen lähtökohtana on mielekäs kokemus itsestään ja ympäristöstään, ja siinä toivolla on merkittävä rooli.

Fenomenologis-eksistentiaalinen tausta

Toivon kannalta fenomenologis-eksistentiaalinen ajattelu on kiinnostavaa, koska siinä yksilön psyykinen elämä on intentionaalisessa, ei kausaalisessa, suhteessa maailmaan.

Sitä ennen muutama sana Immanuel Kantin transsendentaalisesta idealismista. Sen ajatuksena on, että ihminen luo tietokyvystään lähtöisin olevia muotoja ja käsitteitä havaintoihinsa todellisuudesta, jota hän ei muuten kykenisi tulkitsemaan. Inhimillisen havainnon muodot ja ymmärryksen erilaiset kategoriat määrittelevät sitä, millaisena maailma minulle ilmenee. Maailma eli todellisuus on sinänsä olemassa, mutta me emme voi tietää, millainen maailma reaalisesti on. Tässä kantilaisessa ”filosofian kopernikaanisessa käänteessä” kysymys tiedosta ja tietämisestä muuttui ulkomaailmaa koskevasta kysymyksestä inhimillisen tiedon ehtojen ja rajojen tutkimiseksi. Kantille filosofian tehtäväksi tuli analysoida ihmisen tietokykyä, jotta voidaan ymmärtää, miten ja millaisten ehtojen puitteissa maailmaa koskeva tieto on ylipäätään mahdollista. (Solomon 1972, 13-20)

Fenomenologia on jatkumoa Kantin löydöille. Sen tutkimuskohteena ovat tietoisuuden rakenteet havaintokokemuksessa. Edmund Husserlin transsendentaalisen fenomenologian metodi oli myöhemmän filosofian kehityksen kannalta merkittävä: millaisia ovat ne tietoisuutemme olemukselliset rakenteelliset kokonaisuudet, joiden kautta todellisuuden mielekäs kokemuksellinen jäsentyminen tulee mahdolliseksi? Husserl otti ajattelussaan tarkastelun lähtökohdaksi intuitiiviset ilmiökokemukset ja korosti tietoisuuden *intentionaalisuutta*: Jokaisella uskomuksella tai halulla (toisin kuin fysikaalisilla kohteilla) on aina intentionaalinen *kohde*, johon se viittaa. Uskomme siis johonkin ja haluamme jotakin.

Husserlin seuraajien (mm. Martin Heidegger, Gabriel Marcel, Jean-Paul Sartre, Emmanuel Levinas) otettua etäisyyttä opettajaansa syntyi eksistentiaalistisen fenomenologian koulukunta. Siinä ajateltiin olemisen olevan kaiken lähtökohta. (Macquarrie 1972, 10-12)

Heideggerille filosofiassa tunteilla oli tärkeä rooli. Ihmisen erityinen olemassaolo, *Dasein*, merkitsi eksistoidmistä, maailmaan heitetynä olemista: ei ollut olemassa mitään erityistä ”minää”, joka olisi olemassa *a priori* ja ilman muita olioita. Olemassaolo on yhdessä muiden kanssa maailmassa olemista ja maailma muuttuva eksistentiaalinen suhdejärjestelmä. (Kettunen 1990, 71) Modernin eksistentiaalismin isän, Sören Kierkegaardin ajattelussa kokemuksellisuudella ja tunteilla oli keskeinen merkitys. Hänen oman elämänsä tapahtumat valintoineen ja reflektioineen toimivat aineksena filosofiselle esitykselleen. Kierkegaardille elämässä oli kyse sarjasta yksittäisiä olemassaolon ja vaikeiden valintojen hetkiä. Tällaisissa hetkissä ihminen joutui kohtaamaan oman olemassaolonsa rajallisuutensa sekä syvän ahdistuksen ja huimaavan vapauden. (Macquarrie 1972, 33-35)

Eksistentiaalismin tunneteoriasta

Kierkegaard ja eksistentiaalismin hänen jälkeensä avasivat tunteiden ja filosofian yhteyden uudella tavalla. Tunteiden merkitys ihmiselämän kirjossa ja kokemuksessa tunnustettiin eri tavoin kuin aikaisemmissa filosofian vaiheissa. Aiemmin filosofia oli ymmärretty rationaaliseksi reflektioksi tunteiden ja erilaisten ennako-oletusten yläpuolella (Macquarrie 1972, 118-119). Kokeminen on fenomenologisesti ajatellen jonkin mieltämistä joksikin, siis *merkityssuhteen muodostumista*. Tunteet ovat siis tärkeä osa itse kokemusta. Ne ovat myös keino tai tapa tarkastella ja lähestyä filosofista totuutta sen sijaan, että ne olisivat vain järjen antiteesi. Näkökulma oli aiempaa holistisempi: olemassaolo on aina maailmassa-olemista (*being-in-the-world*) ja tällainen olemassaolo merkitsee psykosomaattista ykseyttä. Kehon ja kehollisuuden avulla tarkastelemme ja ”järjestämme” maailmaa. Tämä on erityinen maailmassa olemisen tapamme. Macquarrie 1972, 70, 120-121; Solomon 1972, 198-202)

Eksistentiaalismin mukaan tunteet kehollisina tapahtumina ja olemassaolon sisäisinä kokemuksina ovat ehkä ihmisen suurin keino olla yhteydessä maailmaan. Siksi tunteita kutsutaan ”minän maailmassa-olemassaolon rekistereiksi”. (Macquarrie 1972, 67-70, 120-121)

Toiset tunteet, kuten pelko ja viha, ovat hyvin kehollisia, toiset – kuten kunnioitus – taas edellyttävät moraalisen yhteisön olemassaoloa. Joka tapauksessa tunteet eivät ole olemassa vain aivoissamme, vaan ne korreloivat sen kanssa, mitä on mieleni ulkopuolella. Fenomenologian termein tunteet ovat *intentionaalisia* eli ne suuntaavat kohti asioiden todellista tilaa. Intentionaalisuus pitää sisällään myös vastavuoroisuuden. Tunteiden kokija ei ole vain passiivinen vastaanottaja, vaan affektimme ovat reaktiota ympäristömme tapahtumiin. Tunne on eksistentiaalistien mukaan ikään kuin tapa, jolla ihminen ”löytää” itsensä kulloisesta tilanteesta, jossa hän maailmassa on. Heidegger käyttää tästä termiä *Befindlichkeit*. (Macquarrie 1972, 121-124)

Eksistentiaalistien mukaan on olemassa perustavanlaatuisia eli ontologisia tunteita, jotka viestittävät vieraudesta. Monet ajattelijat seuraavat tässä Kierkegaardin pohdintoja ahdistuksesta. Ahdistus erityisenä perustunteena paljastaa ihmisen tilannetta maailmassa. (Macquarrie 1972, 127-132) Heideggerilla ahdistus liittyy kuolematietoisuuteen. Tässä maailmassa ihmisen eksistoidminen on

huolen (*Sorge*, engl. *care*) sävyttämää. Ihminen tietää kuolevansa, ja tästä kuolemaan liittyvästä ahdistuksesta huoli syntyy. Vain tietoisuus kuolemasta mahdollistaa autenttisen olemassaolon. Syyllisyys on puolestaan seurausta siitä, ettei ihminen ole suostunut autenttiseen olemassaoloon eli on kieltäytynyt elämään sisältyvistä mahdollisuuksista. (Kettunen 1990, 71-72)

Ahdistus näyttää, miten tämän erityisen olemisen tapamme ytimeen kuuluu jatkuvasti isoja jännitteitä – kuten tunteen ja järjen, vapauden ja kykenemättömyyden sekä kuoleman ja kuolemattomuuden välillä, jopa absurdiutta. (Macquarrie 1972, 126-134)

Joillekin eksistentialisteille perustunteet ovat positiivisia. Paul Ricoerille ilo on ainut ontologinen tunne, josta ahdistus on vain johdannainen. (Macquarrie 1972, 134-136; Saarinen 2020, 36)

Perustunteista puhuttaessa kolmannen tien tarjoilee espanjalainen filosofi Miguel de Unamuno. Hänen ajattelunsa periaate on elämän traagisuuden tunto (esp. *el sentimiento trágico de la vida*), jolla ylitetään perinteinen optimismi-pessimismi –jaottelu todellisuuteen suhtautumisessa.

Unamuno etsii ajattelussaan yksilön elämän merkityksellisyyttä ja pohtii elämäntehtävän löytämistä. Hänen ajattelunsa etenee vastakohtien kautta, eikä mitään synteisiä ole. Järki ei voi olla ilman tunnetta, ei tieto ilman uskoa eikä rauha ilman kamppailua. Ihminen on Unamunon mukaan kosketuksissa maailmaan ensisijaisesti aistien, tunnon ja esitietoisien kokemuksen kautta. Tunne ja tunne edeltävät ja ylittävät tietoista ajattelua – mieli ja merkitys tulevat jäljessä. Filosofian tehtävänä on tutkia konkreettista, todellista, elävää ja ainutkertaista ihmistä, jonka olemassaolon ristiriidat ovat eksistentiaalisia vastavoimia, eivät vain teoreettisia käsitteitä. (Unamuno 2009, 414-415, 426-27)

Unamunolle ihmisen osa on traaginen, koska hänen asemansa on korjaamaton: järki ja sydän puhuvat toisiaan vastaan. Järki vakuuttaa kaiken päättyvän kuolemaan ja sydän uskoo elämän jatkuvan kuoleman jälkeen. (Rekola 1983, 6, 11-12) Unamunolle polttavin kysymys on ihmisen yksilöllisen olemassaolon kohtalo ja kuoleman sille asettama uhka. Ihminen elää kosmisessa ristiriidassa tyhjyyden (esp. *nada*) ja kaikkeuden (*todo*) välillä. Sen puitteissa ihmisen on eletävä intohimojen ja kärsimyksen määrittämä elämänsä. Järjen tehtävänä on tuottaa radikaalia epävarmuutta, jonka seurauksena ihminen kohtaa lopulta ahdistuksen täyttämän irrationaalisen halun kuolemattomuuteen. Tämän prosessin seurauksena ihminen joutuu epätoivon kuiluun, mutta paradoksaalisesti juuri tuolta epätoivon kuilun pohjalta voi löytyä elämää kannatteleva toivo, joka muuttuu tahdoksi ja luovaksi voimaksi. Epätoivon ja elämän mielettömyyden rehellisen kohtaamisen jälkeen, juuri kuilun pohjalta, voi saada sellaisen jalansijan, jossa epätoivo ei voi horjuttaa toivoa. Toivo saa siis merkittävästi syntynsä siitä, että ihminen ei voi olla täysin varma siitä, että on tuntenut ja ymmärtänyt elämän mielettömyyden ja epätoivon todellisuuden oikein. Skeptinen järki epävarmuutta tuottaessaan tulee myös nostaneeksi esiin elämää säilyttävän, vahvistavan ja ylevöittävä toivon. (Unamuno 2009, 434-435)

Unamunon traagisen elämäntunnon ja toivon syntymisen kokemukset kertovat siitä, että kestävä ja todellista toivoa ei voi tuoda ”ulkoapäin”: toivo ei synny mielen ulkopuolella, vaan sen sisässä. Toivoon ei voi myöskään pakottaa. Siksi myös epätoivon kohtaaminen on tarpeen, koska sen kautta voi syntyä tilaa uudelle, koetellulle toivolle. Psykoanalyttisesti tulkiten tämä voisi tarkoittaa yhteyden löytymistä johonkin omassa itsessä aiemmin tavoittamattomaan puoleen tai voimaa ja kykyä ryhtyä tekemään elämässä tarvittavia ratkaisuja ja valintoja (Tuhkasaari 1993, 101).

Unamunonsa tunteva psykoanalyttikko ja teologi Eugen Drewermann on sitä mieltä, että vaikka kristinusko lähtee liikkeelle ”suorastaan täydellisestä ihmisen olemassaolon tragiikasta”, on traagisuus kristillisessä uskossa torjuttua ja traagisuuden teologia puuttuu. Syitä torjuvalle asenteelle ovat kirkon torjuva suhde tiedostamattomaan ja uskon muotoutuminen koko kansan uskonnoksi. Erityisesti Kierkegaard näki perisyntin ja ahdistuksen yhteenkuuluvuuden, muttei sitä, miten hänen ajatuksensa olivat sopuosinnassa Raamatun syntiinlankeemuskertomuksen kanssa. Lisäksi hänen ajatuksensa ihmisen epätoivosta ja ahdistuksesta elämässä ilman Jumalaa ennakoivat myöhempiä psykoanalyttisia perusajatuksia. (Macquarrie 1972, 128-129). Kierkegaard tuli myös

viitoittaneeksi syvyyspsykologian ja teologian yhteistyötä. Syvyyspsykologia muistuttaa Drewermannin mukaan teologiaa siitä, että kysymys hyvästä ja pahasta koskee *ensisijaisesti* ihmisen suhdetta itseensä, ahdistukseensa ja omaan osaansa; vasta toissijaisesti on kyse etiikasta ja moraalista. (Drewermann 2000, 33-43) Traagisuuden teologian puuttumisella on todennäköisesti vaikutusta paitsi kristillisen toivon tulkintoihin myös siihen, kokeeko jälkimoderni ihminen kristinuskon puhuttelevana ja mielekkäänä vai elämästä vieraantuneena moraalin valvojana ja toimijana, jonka sanoma ja ohjelma ei resonoi.

Unamunon ajattelu toimii myös yhtenä esimerkkinä eksistentiaalisen fenomenologian ”ohjelmasta”: polttopisteessä ovat inhimillinen kokemus ja merkityksen ongelma. Ihmisen erityiseen olemassaolo tapaan kuuluu epävarmuuden hyväksymistä ja sietämistä sekä valmiutta muuttaa myös käsityksiään. Ihmisen erityinen olemassaolo on avointa mahdollisuutta ja eksistentiaalisia valintoja. Todellisuuden luonne on salattu, jolloin myös tulevaisuus on avoin, ja ihmisen saa kasvaa kohti tiedostavaa olemassaoloa, kohti ihmisyyttä. Omaa olemassaoloa koskevien salaisuuksienkaan tutkiminen ei tule silti valmiiksi, koska ihmisen on oltava valmis kyseenalaistamaan myös omia ajatusrakennelmiaan. (Keski-Luopa 2001, 202-203) Tällöin myös toivo voidaan entistä painokkaammin ymmärtää avoimuutena, koska toivo on yhteydessä kykyyn itseään kadottamatta luopua ideaalista kuvasta itsestään, vanhemmistaan tai ylipäänsä elämästä. (Tuhkasaari 1993, 101) Toivo avoimuutena on tällöin paradoksaalisesti ennen kaikkea yhteyttä omaan sisäiseen todellisuuteen, eikä niinkään ulkoisen todellisuuden varassa olemista.

Representaatio ja sisäinen toivo

Edellä kuvattiin, miten Immanuel Kant osaltaan valmisti transsendentaalisella idealismillaan pohjaa fenomenologis-eksistentiaaliselle ajattelulle ja psykoanalyysille. Eksistentiaalisuus korosti ihmisen maailmassa olemisen erityistä tapaa ja luonnetta. Heideggerin *Dasein*-analyysin ajatukset kaikuivat edelleen, kun korostetaan, miten ihmisenä oleminen toteutuu suhteissa. Myös psykoterapian teorioissa ihmisen psyykkistä toimintaa on haluttu paljolti tarkastella ns. kahden hengen psykologian kannalta: subjektiivinen kokemus kytkeytyy aina olemassa olevaan suhteeseen toiseen ihmiseen, jolloin identiteetti on suhdekäsite. (Enckell 2015, 26; Keski-Luopa 2018, 246)

Siksi – ja ymmärtääksemme toivoa syvällisemmin – on tutkittava psykoanalyttisessä ajattelussa esiintyvää *representaation* ajatusta. Psykoanalyysin kannalta mieleemme rajat ovat yhtä kuin mielikuvamme eli representaation rajat. Me käytämme jatkuvasti avuksemme erilaisia mielikuviamme. Fenomenologian käsittein mielikuvamme ovat mieleemme rakenteellisia perusyksiköitä ja toiminnallisia välineitä. Monipuolisten ja vakaiden sisäisten mielikuvien avulla pystymme hyvin vastaamaan ulkoa ja sisältäpäin tuleviin erilaisiin haasteisiin.

Representaatiot kehittyvät suhteessa toiseen ihmiseen. Niiden ja ylipäänsä ihmisen psyykkisen kehittymisen kannalta puhutaan yleensä kolmesta tärkeästä vaiheesta: 1) itsen (selfin) ja toisen (objektin) eriytyminen, 2) self- ja objektikonstanssin syntyminen ja yksilöityminen sekä 3) nuoruusiän aikana tapahtuva itsenäistyminen. (Enckell 2015, 27-28)

Vauvan kokiessa mielihyvää kanssakäymisessä äitinsä kanssa, häneen jää muistijälki, ja kun näitä jälkiä syntyy riittävän paljon, lapsen minuus alkaa eriytyä. Tätä kutsutaan myös subjektiivisen kokemisen ja toisen eli objektin syntymäksi. Kun vanhemmista on syntynyt riittävästi mielikuvia, joiden avulla lapsi pystyy auttamaan itseään, tullaan kehityksen toiseen merkittävään vaiheeseen, subjektin ja objektin konstanssiin eli pysyvyyteen noin kolmen - neljän vuoden iässä. Objektikonstanssin synnyttyä toinen eli äiti voi säilyä lapsen mielessä, vaikka äiti ei olisi paikalla. Lapsi käyttää siis mielikuviaan apuna ja äiti on representoitunut hänen mielessään. Myös subjekti tulee pysyväksi ja toinen on oma erillinen yksilönsä, jolla on omat tarpeensa. Äiti ja isä ovat lapselle sekä sisäisiä että ulkoisia vanhempia, joihin hän voi luottaa. Kolmannen kehitysvaiheen tehtävänä on yksilöityä vielä toisella tasolla nuoruusiässä. (Enckell 2015, 28-29)

Representaation yhteydessä on hyvä tarkastella myös ns. kolmiosuhteita. Lapsi sisäistää vanhempansa myös parina, ja tällä vanhempien keskinäisen suhteen tajuamisella on lapsen mieltä organisoiva vaikutus. Kun vanhempien keskinäinen yhteys koetaan hyvänä, syntyy lapsen mieleen prototyyppi kolmen suhteesta, jota hän todistaa. Lapsi samastuu sekä vanhempiinsa että parisuhteeseen heidän välillään ja lapsen mieleen syntyy *kolmas positio*, mistä käsin hän voi havainnoida vanhempien keskinäistä suhdetta ja tulla heidän havainnoimakseen. Yksilön mieleen rakentuva kolmiotila tuo vapautta ajatella, säilyttää yhteys itseen sekä synnyttää kyvyn itsereflektioon ja oman mielen sisäiseen työhön. Tuo tila tuottaa myös kykyä nähdä itsensä vuorovaikutuksessa toisiin ja tarkastella asioita toisen näkökulmasta siten, että voi silti säilyttää oman näkemyksensä. Kun kolmiotilan kokemus toistuu riittävän kokemuksellisesti kannattelevana, mahdollistuu myös sisäisen toivon elävyys. Se voi nousta sitten merkitykselliseen rooliin, kun sairastumme ja joudumme kokemaan pettymyksiä, kun toiveemme eivät täytykään. (Tuhkasaari 2019, 262-303)

Parantumattomasti sairaat ovat kuvanneet toivoa sisäiseksi voimaksi, joka mahdollistaa nykyisen tilanteen ylittämisen kohti uutta tietoisuutta ja olemassaolon rikastumista. (Kylmä 1996, 44-47) Tämä havainto on merkityksellinen, koska se alleviivaa toivon olemuksen paljastumista usein juuri epätoivon keskellä. Toivo sisäisenä voimana väistämättömän kuoleman edessä voi näyttäytyä myös epäloogisena ja paradoksaalisena. Paradoksaalisuuteen kuuluu myös se, että se edellyttää toista ihmistä, vuorovaikutussuhdetta.

Ajatus toivosta sisäisenä voimana esiintyy psykoanalyttisissa ja psykoterapeuttisissa teksteissä eri muodoissa. Professori Johannes Lehtonen esimerkiksi puhuu toivon ja epätoivon kokemisen kantamuodoista, jotka säilyvät ”ihmismielen pohjalla” ja muodostavat elämäntunnon yleissävyä. Esimerkiksi sairautensa kanssa kamppailevan ihmisen toivoa tulisi ruokkia keskusteluilla, joissa vaihtoehtoja ja tulevaisuuden näkymiä käsitellään realistisesti. Valheellinen puhe saattaisi ruokkia ennen pitkää epätoivoa. Realistisella puheella tuetaan toivon ydintä ihmisen alkukantaisen eloonjäämispyrkimyksen tasolla. (Lehtonen 2013, 17-18)

Seuraan kuitenkin psykoterapeutti VET Pirjo Tuhkasaaren esitystä, jossa representaatio korostuu: vain sisäistetyistä yhteydestä voi syntyä sisäinen toivo. Sisäisen toivon perusta luodaan varhaisessa lapsuudessa, ensimmäisen puolentoista vuoden aikana. Rakennusaineina ovat vauvan kokemukset ydinyhteydestä, lämmöstä ja monipuolisesta hoivasta. Varhainen vuorovaikutus, kiintymyssuhteet ja sisäistetyt objektisuhteet ovat siis perusta myöhemmälle turvallisuudentunteelle ja luottamukselle. Toivon aikaulottuvuuteen kuuluu olennaisena osana se, että ihminen palaa muutostilanteissa ja kärsimyksissä aiempiin kokemuksiinsa: onko niistä löydettävissä toivoa? Kriisit, traumat ja luopumiset, joista olemme selvinneet, muodostuvat sisäiseksi toivoksi, jolla selvittää seuraavista muutoksista. Vaikeudet pakottavat ihmistä sisäiseen psyykkiseen työhön, etsimään omia rajojaan. Näin voi löytyä yhteys aiemmin yhteydettömässä tilassa olleisiin puoliin, kuten avuttomuuteen, kypsään riippuvuuteen toisesta, vaille jäämiseen ja omaan tarvitsevyyteen. (Tuhkasaari 2020)

Tuhkasaari myös kuvaa, mitä tästä voi seurata auttamistyön kannalta: Kahden ihmisen, autettavan ja auttajan, kohtaamisessa tapahtuva sairauden kokemuksen, kivun ja kärsimyksen jakaminen synnyttää kannattelua. Kannattelijaksi ei niinkään ole vain toinen ihminen, kuten auttaja, vaan näiden kahden ihmisen välinen yhteys. Jaettu emotionaalinen kokemus merkitsee uuden yhteyden syntymistä autettavan sisäisenä kokemuksena, ja kokemus, jolla on henkilökohtaista merkitystä, tallentuu eli representoituu hänen mieleensä. Näin sisäistetyistä suhteista voi syntyä sisäinen toivo. (Tuhkasaari 2020) Vaikka sisäisen toivon perusta luodaan varhaisessa lapsuudessa, voi se rakentua läpi elämän, kun erilaisissa kohtaamisissa on riittävästi sellaista hyvää, jonka varassa kriisit ja kärsimykset voidaan kohdata.

Representaatio ja kolmiotila avaavat sisäisen toivon luonnetta ja tavoitetta: itsen ja toisen hyvästä luovasta yhteydestä voi syntyä yhä uudelleen ”kolmas” eli sisäinen toivo, joka merkitsee viime kädessä ”ihmisen sisäistä luottamusta hyvän yhteyden paluuseen” (Tuhkasaari 2020) Tulkitseen tällaisen toivon kuvauksen tulevan lähelle Drewermannin peräänkuuluttaman traagisuuden teologian ei-moralistista kieltä.

Sairaalapapin reflektiota toivosta

Toivo on eksistentiaalinen ja elämäkatsomuksellinen käsite, jonka merkitys ilmiönä hoitotyössä on suuri. Sairaus ja kuolemanuhka kutsuvat esiin eksistentiaalisia kysymyksiä ja ahdistusta, joka on hyvin usein se oire, jonka vuoksi sairaalapappi kutsutaan tapaamaan potilasta. Tätä ahdistusta on keskityttävä kuuntelemaan. Auttajana minun on siedettävä toisen ahdistusta, jotta hän voi sietää sitä myös itse. Se voi olla yksi toivon heräämisen avain potilaan sisäisessä todellisuudessa.

Auttajan sisäisellä elävyydellä tarkoitetaan auttajan kykyä muodostaa mielessään kuvaa autettavan tilanteesta ja antaa kokemuksille ja havainnoille merkityksiä. Auttajan täytyy siis ennen kaikkea kuulla, vastaanottaa, eläytyä, kannatella ja sisällyttää sekä palauttaa sisällytetty autettavalle. Autettavan täytyy saada kokea, että hänet on otettu todesta. Auttajana tarvitsen myös itse kokemuksia autettuna olemisesta ja tietoisuutta omista motiiveistani toimia auttajana. Tarvitsen riittäviä kiintymyksen, luottamuksen ja rakkauden tunteita, tietoisuutta omasta tarvitsevuudestani! Minun on auttajana myös tarkasteltava, millaiset perustunteet määrittävät auttajana toimimistani ja suhdetta autettavaan. Mikäli sisäistä elävyyttä ei ole, on vaarana, että hallitsevaksi emotionaaliseksi asenteeksi auttamissuhteessa tulee viha. Silloin toivo on uhattuna. (Tuhkasaari 2010,16-18)

Sairaalapapin työn näkökulmasta pidän toivon suhde- ja tunneulottuvuuksia kaiken merkittävimpanä. Juuri tässä merkityksessä koen sairaalapappina olevani toivon kanssa tekemisissä. Sairaalasielunhoidon toivon rohkaiseva tavoite ei ole mielestäni ensisijaisesti kristillisen toivon propositionaalisista kohteista puhuminen (toivo substantiivisessa merkityksessä), vaan perustavampaa on se, mitä minun ja autettavan välisessä suhteessa kohtaamisessa tapahtuu. Varhaisessa vuorovaikutuksessa olevat sisäisen toivon juuret määrittelevät niitä tasoja, joilla minun auttajana on pyrittävä olemaan. Varhaisen vuorovaikutuksen ei-kielellisen vaiheen kokemukset ovat autettavalla ikään kuin muistoina tunteissa, ja ne heräävät henkiin transferenssitilanteessa. Siksi on pyrittävä hyvän yhteyden paluuseen. Vasta sen myötä voi toivon kognitiivinen ulottuvuus tulla merkitykselliseksi ja kristillisen toivon kohteetkin parhaimmillaan sisäistyä merkityksellisellä tavalla. On siis vahvistettava toivoa, jolla toivotaan, jotta myös toivo, jota toivotaan, pääsee esiin.

Toivon suhdeulottuvuus tarvitsee kumppanikseen tunneulottuvuutta. Sairaalapappina toimiminen on tunteiden vastaanottamista, jakamista, näyttämistä, tunteiden näyttämiseen rohkaisemista ja mahdollistamista. Siksi liityn fenomenologis-eksistentiaaliseen tunteiden intentionaalisuus-käsitykseen. Tunteiden avulla voimme ymmärtää toisen ihmisen mieltä, tulla itse ymmärretyksi ja kokea yhteenkuuluvuutta. Tällöin on otettava huomioon myös kehollisuus.

Toivon suhde- ja tunneulottuvuudet kertovat sielunhoidon olevan lähellä psykoterapeuttista työskentelyä. Sielunhoito ja psykoterapia leikkaavat toisensa siinä, että elämän tarkoituksen ja mielekkyyden kysymykset tulevat näkyviin ja koettaviksi ihmisen tunne-elämässä. Tällöin yksipuolinen psykologinen tai teologinen näkökulma voi sivuuttaa jotakin tärkeää. (Kettunen 2015, 329) Sama psykologisen ja teologisen reduktion riski liittyy myös toivon ilmiön tarkasteluun. Ilmaus ”kristillinen toivo” voidaan ymmärtää täysin transsendenttina ilmiönä, mikä ei tee oikeutta toivolle saati kristilliselle uskolle. (Macquarrie 1978, 1-2)

Toivon avoimuuden luonne voi kasvaa, kun ihminen saa sisimmässään kosketuksen johonkin sellaiseen puoleen, jota hän ei ole voinut aiemmin tavoittaa. Siksi unamunolainen traagisuuden tunto erilaisten jännitteiden ja ristiriitojen tiedostamisena, vierauden kokemisena ja tuomion ja armon välisessä jännitteessä elämisenä on myös tärkeää. Uskon sen auttavan minua sairaalapappina aavistamaan sairautensa kanssa ”tuomittuna olevan” kokemusta. Minun on siis oltava kosketuksissa

myös omaan ahdistukseeni, keskeneräisyyteeni, pimeyteeni ja haavoihini. Potilaat ja läheiset opettavat paljon toivosta, ja heidän kohtaloidensa kautta myös oma toivo voi saada vahvistua – jopa silloin, kun tapahtumat ovat saattaneet mennä inhimillisestä näkökulmasta ei-toivotulla tavalla. Toivossa on kyse vastavuoroisesta prosessista.

Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys muistuttaa siitä, että olemassaolo ja toivo eivät näytä loppuvan siihen, mihin sanat loppuvat. Hoiva ja hellyys kutovat toivon sisään inhimilliseen olemassaoloomme. Se merkitsee myös tilaa Jumalan asettua. Kun siis hoivaamme vastasyntyntä, samoin on hoivattava kuolevaakin. Hoivan ja vuorovaikutuksen myötä toivo on matkassamme ja onnistuu voittamaan jopa kuoleman.

Voimme tulkita tämän siten, että parantumattomasti sairaan ja kuolevan ihmisen muuntuva toivo väistämättömän kohtalon edessä muistuttaa sisäisen todellisuutemme intentionaalisesta suhteesta kausaaliteetin hallitsemaan todellisuuteen.

Lähteet ja kirjallisuus

Drewermann, Eugen:

Psykoanalyysi ja moraaliteologia. Gaudeamus, Helsinki. 2000.

Dufault, Karin & Martocchio, Benita C.:

Hope: its spheres and dimensions. The Nursing clinics of North America 20 (2), 1985.

Enckell, Henrik:

Psykoanalyysi ja psykoanalyttiset teorit - teoksessa *Psykoterapiat*. toim. Huttunen, Matti O., Kalska, Hely. Duodecim, Helsinki. 2015

Heidegger, Martin:

Being and time. Basil Blackwell, Oxford. 1962 (Reprinted 1992).

Huttunen, Matti O.:

Muut psykoterapiat. Eksistentiaalinen psykoterapia – teoksessa *Psykoterapiat*. toim. Huttunen, Matti O., Kalska, Hely. Duodecim, Helsinki. 2015

Häkkinen, Kaisa:

Toivon sana. *Toivo*-sanana etymologiaa – teoksessa *Sairaus ja toivo*. toim. Pelkonen, Risto, Huttunen, Matti ja Saarelma, Kaija. Duodecim, Helsinki. 2013.

Juvakka, Taru:

Elämää risteyskohdissa. Hermeneuttiseen fenomenologiaan ja kehollisuuteen perustuva tutkimus 15-16 -vuotiaiden nuorten toivon kokemuksista heidän jokapäiväisessä elämässään. Väitöskirja. Kuopion yliopisto. 2000.

Keski-Luopa, Leila:

Kohti kokonaisvaltaista työnohjauksen teoriaa. Metanoia-instituutti, Oulu. 2018.

Keski-Luopa, Leila:

Työnohjaus vai superviisaus? Työnohjausprosessin filosofisten ja kehityspsykologisten perusteiden tarkastelua. Metanoia-instituutti, Oulu. 2001.

Kettunen, Paavo:

Ihmisolemuksen ongelma ja olemassaolon vaikeus. Suomalaisen teologisen kirjallisuusseuran julkaisuja 171, Helsinki. 1990.

Kettunen, Paavo:

Sielunhoito – yksi psykoterapian muotoko? - teoksessa *Psykoterapiat*. toim. Huttunen, Matti O., Kalska, Hely. Duodecim, Helsinki. 2015.

Kirjavainen, Heikki:

”Viimeisenä kuolee toivo”. Reunahuomautuksia toivomisen logiikkaan – julkaisussa *Teologinen aikakauskirja*, s. 42-49. 104. vuosikerta. Helsinki. 1999.

Korkeila, Jyrki:

Toivo biologisena ilmiönä – teoksessa *Sairaus ja toivo*. toim Pelkonen, Risto, Huttunen, Matti ja Saarelma, Kaija. Duodecim, Helsinki. 2013.

Kuuppelomäki, Merja:

Kärsimys ja toivo syöpää sairastavan ihmisen elämässä. Kirjayhtymä, Helsinki. 1997.

Kylmä, Jari:

Toivon Dynamiikka. Inhimillisen olemassaolon uudistuksen lähde. Kirjayhtymä Oy, Helsinki. 1996.

Lehtonen, Johannes:

Toivo ja epätoivo – teoksessa *Sairaus ja toivo*. toim Pelkonen, Risto, Huttunen, Matti ja Saarelma, Kaija. Duodecim, Helsinki. 2013.

Macquarrie, John:

Christian hope. A.R. Mowbray & co ltd, Oxford. 1978.

Macquarrie, John:

Existentialism. Penguin books, Oxford. 1972.

Molander, Gustaf:

Työtunteet – esimerkkinä vanhustyö. Työterveyslaitos, Helsinki. 2003.

Nummenmaa, Lauri:

Tunnekartasto. Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä. Tammi, Helsinki. 2019.

O’Hara, Dennis:

Hope in Counselling and Psychotherapy. SAGE Publications Ltd, Dundee. 2013.

Rekola, Juhani:

Miquel de Unamuno ja ihmisen traaginen kohtalo - esipuhe kirjaan Unamuno, Miquel de: *Pyhän miehen uhri*. Kirjaneliö, Helsinki. 1983.

Saarelma, Kaija:

Lääkäri toivon viestinä - teoksessa *Sairaus ja toivo*. toim. Pelkonen, Risto, Huttunen, Matti ja Saarelma, Kaija. Duodecim, Helsinki. 2013

Saarinen, Risto:

Oppi toivosta. Gaudeamus, Helsinki. 2020.

Solomon, Robert:

From rationalism to existentialism. The existentialists and their nineteenth-century backgrounds. Reprinted. Harper & Row, New York. 1972.

Tuhkasaari, Pirjo:

"Auttajän todellisuus ja sisäinen elävyys" – julkaisussa *Ryhmätyö-lehti 1/2010*, s 11-27. 2010.

Tuhkasaari, Pirjo:

Kolmiosuhteiden ylisukupolvisesta vaikutuksesta parisuhteeseen - teoksessa *Parisuhde kolmantena*. Psykoanalyttisia kirjoituksia paripsykoterapiasta. Therapeiasäätiö, Helsinki. 2019.

Tuhkasaari, Pirjo:

Perheen toivo - julkaisussa *Sielunhoidon Aikakauskirja 6*. Kirkon Koulutuskeskus, Kirkon Perheasian keskus ja Kirkon Sairaalasielunhoidon keskus, Helsinki. 1993

Tuhkasaari, Pirjo:

Sisäinen toivo – yhteydestä syntyvä kolmas. *Sielunhoidon aikakauskirja 2020/1*. (www.sielunhoidonaikakauskirja.fi)

Unamuno, Miquel de:

Traaginen elämäntunto. Niin & näin, Helsinki. 2009.