

NÄKÖKULMIA SUOJAAVAAN AGGRESSIOON
Aggressio elämän jatkuvuutta suojaamassa ja ylläpitämässä

Sairaalasielunhoidon erikoistumiskoulutus 2019 – 2021

Pekka Nurmela

Sisällysluettelo

1 Johdanto.....	3
2 Mitä aggressio on?.....	3
2.1 Aggressio on tarpeellinen valmius.....	3
2.2 Aggressio osana identiteetin muodostusta.....	4
2.3 Aggressio yhdistelmätunteena	4
2.4 Tunteesta teoksi	4
2.5 Proaktiivinen ja reaktiivinen aggressio	5
2.6 Aivojen alatie.....	5
3 Ylisukupolvisuus ja ympäristön vaikutus.....	5
3.1 Kolmanteen ja neljänteen polveen – menneisyyden aaveet.....	6
3.2 Täällä ei huuda omat eikä vieraiden lapset.....	6
4 Kristityn aggressio.....	7
4.1 'Minä olen'	7
4.2 Laita miekkasi tuppeen.....	8
5 Aggressio pastoraalisessa työssä	9
5.1 Idealisoitu minäkuva aggressiota patoamassa	9
5.2 Aggressio uupumusta ehkäisemässä	11
5.3 Lopuksi – mitä jos pastori vihaa?.....	11
Lähteet	12

1 Johdanto

Aggressio saatetaan mieltää helposti negatiivissävytteiseksi, tuhoavaksi ja pelkäästä väkivaltaiseen tai tietoisesti toista loukkaavaan käyttäytymiseen (aggressiivisuuteen) liittyväksi termiksi. Tässä sairaalasielunhoidon lopputyössä tarkastelen ja pohdiskelen aggressiota kuitenkin suojaavana tunteena tai taipumuksena. Läpi työn pyrin kuljettamaan psykoanalytikko Donald Winnicotin ajatusta, ”’minä olen’ on maailman aggressiivisin väite”, sekä Psykiatri Anthony Storrin luonnehdintaa ”*aggressio on sisäsyntyinen tarpeellinen valmius*”. Tekstin varrella sivuan toki muitakin näköaloja, joita aggressioon liittyy.

Seuraavassa lyhyt kuvaus tekstin sisällöstä. Aluksi nostan esiin joitakin määritelmiä siitä, mitä aggression ajatellaan olevan. Määrittelyssä nojaudun 2000 -luvun suomenkieliseen aggressiota ja vihaa käsittelevään kirjallisuuteen. Tämän jälkeen teksti muuttuu pohdiskelevammaksi. Näissä kappaleissa pohditaan aggression ilmaisun ylisukupolvisuutta, sekä kristityn suhdetta aggressioon. Viimeksi mainitussa pohdiskelussa nojaan omiin subjektiivisiin havaintoihini ja kokemuksiini aggression ilmaisuun liittyen omassa hengellisessä taustayhteisössäni, eli suomalaisessa helluntailaisuudessa, jossa myös työskentelen pastorina. Lisäksi pohdin muun muassa Johanneksen evankeliumista löytyviä Jeesuksen ”Minä olen” -lausumia suojaavan aggression ja itseilmaisun näkökulmasta. Lopuksi pohdin aggression (”minä olen”) ilmaisun vaikeutta sekä sen mahdollisuuksia pastoraalisessa auttamistyössä, uupumuksen näkökulmaa silmällä pitäen.

Huomautettakoon vielä lukijaa, että tekstistä on poistettu muutamia kappaleita (*Tunteita aggression tautalla* ja *Aggressio voimavaraksi*) tekstin tiivistämiseksi. Lisäksi todettakoon se, että pyrkimyksenäni ei ollut etsiä kaikkea mahdollista tietoa aggressioon liittyen, siksi teksti on pikemminkin aiheeseen johdatteleva. Valitsemani näkökulmat heijastelevat osaltaan henkilökohtaisia kiinnostukseni kohteita ja peilaavat omia kokemuksiani aiheen ympäriltä. Kyse on siis enemminkin eräänlaisesta matkakertomuksesta, kuin empirismiin tähtäävästä tutkielmasta.

2 Mitä aggressio on?

Aggressiota on määritelty eri tavoilla ja se voi erota siitä, mitä aggressiolla käsitetään puhekielessä. Aggression saatetaan ajatella olevan lähtökohtaisesti jotakin pahaa ja kielteistä. Tutkimuksessa aggressio nähdään kuitenkin neutraalina elämään ja kasvuun kuuluvana osana. Muun muassa lastenpsykiatrit Jari Sinkkonen ja Raisa Cacciatore määrittelevät aggression olevan tunne.¹ Cacciatore täsmentää: ”*Aggressio on kaikkea sitä, mikä aikaansaa vihan, hyökkäyshalun, itsensä puolustamisen ja puolien pitämisen tunteet. Aggressio on kyky reagoida ympäristön voimakkaisiin ja häiritseviin ärsykkeisiin.*”²

2.1 Aggressio on tarpeellinen valmius

Edellisen Cacciatoren ilmauksen pohjalta voidaan ajatella, että aggressiolla on joku mieli. Cacciatoren mukaan aggression tunne, suuttuminen, viha ja raivo ovat reaktioita³ - reaktioita esimerkiksi pettymykseen, nöyryytykseen tai turhautumiseen. Aggressio on siis seurausta jostakin ja reaktio johonkin. Psykologi Rauno Juntumaan mukaan aggressioita voidaan puolestaan pitää energialatauksena ja välineenä tasapainotilan palauttamiseksi.⁴

Brittiläinen psykiatri Anthony Storr taas luonnehtii aggression olevan ”*sisäsyntyinen tarpeellinen valmius*”.⁵ Lajin jatkumisen kannalta on pystyttävä puolustautumaan hyökkääjiä vastaan. Useimmat eläimet ovat hyvin aggressiivisia tilanteissa, joissa pennut ovat vaarassa.⁶ Näin toimivat yleensä myös vanhemmat, jos oma lapsi on vaarassa joutua onnettomuuteen tai väkivallan kohteeksi. Aggressio on siis välttämätöntä suojautumisessa, toisen puolustamisessa ja itsepuolustuksessa.⁷

2.2 Aggressio osana identiteetin muodostusta

Aggressio pitää sisällään lapsen ilmauksen ”*minä olen*”, toteaa Pirkko Siltala. Aggression avulla lapsi pyrkii hallitsemaa toista, sekä sopeutuu ympäristöönsä, tutkii sitä ja puolustautuu.⁸ Lapsen itsenäistymisen ja identiteetin kehityksen kannalta aggressio on oleellista. Erityisesti tämä ilmenee uhma- ja murrosiän vaiheissa, jolloin lapsi huutaa ”*minä itse*”, kokeilee rajojaan ja muodostaa omaa tahtoaan ja etsii identiteettiään. Näiden kehitysvaiheiden tarkoitus on riippuvuussuhteesta irtautuminen ja elämässä eteenpäin siirtyminen, joka lopulta johtaa itsenäistymiseen ja aikuiseen vastuunottoon itsestä ja mahdollisesti myös muista.⁹

2.3 Aggressio yhdistelmätunteena

Sinkkosen mukaan aggressio on reagoitua turhautumiseen, esimerkiksi lapsella mielihyvän lähteen menettämiseen.¹⁰ Tilanteet, joissa koemme epäoikeudenmukaisuutta, turhauttavat ja aiheuttavat meissä vihaa. Aggressioon liittykin käytännössä aina muita tunteita, siksi aggressiota on kuvattu yhdistelmätunteena. Aggression (joka tässä yhteydessä on miltei synonyymi vihalle) taustalta voi löytyä esimerkiksi pettymystä, pelkoa, raivoa, mustasukkaisuutta, kateutta, kostonhimoa, kauhua tai vallanhalua. Näitä tunteita ilmaistaan paljolti vihan ja aggression avulla.¹¹ Cacciatore kuvaa vihan tunnetta ikään kuin kuvaruutuna, joka kanavoii ihmisen sisällä olevat syyt ja taustalla oleva tunneet näkyviksi eleiksi ja toiminnaksi.¹² Sinkkosen mukaan aggressio on myös kommunikaatiota. Se on tarkoitettu viestiksi jollekulle.¹³ Esimerkiksi suuttumus ja etäisyyden ottaminen on tällainen viesti tilanteessa, jossa joku tunkee luvatta liian iholle.

2.4 Tunteesta teoksi

On selvää, että hallitsemattomana aggressio voi saada aikaan ikäviä ja pahoja asioita. Siksi aggressiota määriteltäessä ajatus terveestä ja epäterveestä tai suojaavasta ja tuhoavasta aggressiosta ovat hyödyllisiä, kuten Sinkkonen huomauttaa.¹⁴ Lisäksi on myös tärkeää erottaa aggression tunne (aggressio) aggressiivisesta teosta (aggressiivisuudesta). Cacciatoren mukaan aggression tunne on pohjimmiltaan muutosvoimaa.¹⁵ Aggressio saa meidät liikkeelle muuttamaan ja korjaamaan asioita mutta myös tuhoamaan.

Aggressiossa on siis sävyeroja, jotka johtavat erilaisiin toiminnallisiin lopputuloksiin. Osa aggressiosta näyttyy positiivisena voimavarana, kuten itseen uskomisena, omien mielipiteiden ilmaisuna, itsepuolustuksena, itsekunnioituksena ja omien rajojen määrittelyinä. Osa aggressiosta taas voi kanavoitua toiminnaksi tuhoavana vihana, kuten turhautumisen purkamisena tavaroita hajottamalla tai esimerkiksi perheväkivaltana mustasukkaisuuskriiseissä.¹⁶

2.5 Proaktiivinen ja reaktiivinen aggressio

Aggressiivisia tekoja ja aggressiivista käyttäytymistä pohdittaessa on hyvä huomioida myös proaktiivinen ja reaktiivinen näkökulma. Jotkut käyttävät väkivaltaa harkitusti. Näin toimivat ovat tottuneen saamaan tahtonsa läpi käyttäytymällä uhkaavasti ja aggressiivisesti tai esimerkiksi hajottamalla tavaroita. Tällöin väkivaltainen (aggressiivinen) toiminta on laskelmoitua, eikä siihen välttämättä liity voimakkaita vihan tunteita. Tätä kutsutaan proaktiiviseksi, suunnitelmalliseksi aggressioksi.¹⁷

Reaktiivinen aggressio taas näyttäytyy pikaisena tulistumisena, etenkin äkkipikaisen temperamentin omaavilla henkilöillä. Raivon tunne nousee herkästi, jolloin on vaikea hallita itseään. Aggressiivisuus on tällöin suunnittelematonta ja kontrolloimatonta, tämä voi kieliä tunteiden hallintaan liittyvistä ongelmista.¹⁸

2.6 Aivojen alatie

Aivot ovat vielä oma lukunsa tutkittaessa aggressiota tai etenkin aggressiivista käyttäytymistä. Neurologi ja lastenpsykiatri Daniel Siegel käyttää käsitettä ”aivojen alatie”. Sillä hän tarkoittaa aivojen toimintatilassa tapahtuvaa muutosta, hälytystilan aktivoitumista.¹⁹ Aggressiota ajatellen aivojen alatielle tippumisella voi olla kohtalokkaita seurauksia. Aivojen ollessa hälytystilassa ihminen alkaa toimia taistele tai pakene -olotilassa, jossa ns. ylätien eli aivojen otsalohkosta nousevat ”järjen äänet” (looginen päättely, empatia, harkintakyky jne.) vaimenevat.²⁰

Stressihormonien syöksyessä verenkiertoon elimistö virittyy ja keho jännittyy.²¹ Tällöin havainnointi, looginen päättely ja harkintakyky on vaikeaa tai miltei mahdotonta.²² Sanonta vihan sokaisema liittyykin tähän. Raivon vallassa ihminen tekee helposti asioita, joita ei normaalitilassa tekisi. Äärimmäisissä olosuhteissa lähes jokainen meistä voisi jopa tappa.²³

Sinkkosen mukaan väkivaltainen käytös voi olla myös seurausta tietynlaisesta aivojen kehityshäiriöstä. Hän viittaa juuri vihamielisiä impulsseja säätelevän aivoalueeseen, joka kehittyy erityisesti ensimmäisen ikävuoden lopussa ja toisen ikävuoden alussa lapsen muodostaessa sosiaalisia suhteita. Aivojen häiriötön kehitys vaatii Sinkkosen²⁴ mukaan riittävän hyvää vuorovaikutusta²⁵.

Lisäksi olemme kenties kuulleet sanonnan: *’niin mukava mies mutta, kun se sai viinaa...’*. Janne Viljamaan mukaan väkivalta ja alkoholi liittyvät yhteen juuri aivojen otsalohkon järjen äänten vaimenemisen myötä. Yli 70 % Suomessa tehdyistä henkirikoksista tapahtuu alkoholin vaikutuksen alaisuudessa.²⁶ Myös aivojen otsalohkon vaurioitumisella kasvaimesta tai onnettomuudesta johtuen on todettu olevan erityisesti itsesäätelyn ja aggression hallinnan kannalta kielteisiä vaikutuksia.²⁷

3 Ylisukupolvisuus ja ympäristön vaikutus

Se, kuinka kasvuympäristössämme on ilmastu aggressiota ja missä määrin sen ilmaisu on ollut sallittua, vaikuttanee siihen, mikä on suhteemme aggressioon nykyhetkessä.

3.1 Kolmanteen ja neljänteen polveen – menneisyyden aaveet

Tutkimuksen perusteella on mm. esitetty, että lapsen reaktiivisen aggression ilmaisun taustalta voi löytyä ennakoimaton, uhkaava ja kova kasvu ympäristö. Puolestaan ylisallivassa ja rajoittamiseen kykenemättömässä kasvu ympäristössä lapsi voi oppia proaktiiviseen aggressioon eli suunnitelmalliseen ja päämäärähakuisen aggression ilmaisuun.²⁸

Myös voimakkaat trauma- ja surukokemukset, jotka eivät ole päässeet jäsentymään osaksi yksilön elämäntarinaa, voivat lisätä alttiutta edellä mainitulle ns. alatiekokemuksille eli itsesääteilykyvyn puutteelle.²⁹ Esimerkiksi hermostuessa käytös voi vaikuttaa tilanteeseen nähden suhteettomalta. Sen syynä voi olla varhaisempaan traumatisoitumiseen liittyvä tunnekokemus, joka toistuu nykyhetkessä saman tapaisena. Nämä aivojen alatiellä tapahtuvat hallitsemattomat tunteen purkaukset ja teot ovat omiaan toimimaan ylisukupolvisina siltoina. Lapsen joutuessa kohtaamaan aikuisen hallitsemattoman raivon, voi hän traumatisoitua ja havaittu käyttäytymismalli siirtyä sukupolvelta toiselle taakkasiirtymän lailla.³⁰

Pirkko Siltala käyttää käsitettä menneisyyden aaveet³¹ kirjoittaessaan traumaattisten vuorovaikutuskokemusten toistamisesta. Lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen säätelijöiksi voivat astua äitiä tai isää haavoittaneet kokemukset heidän omasta lapsuudesta. Mikäli nämä menneisyyden vieraat löytävät pysyvän sijan varhaisen vuorovaikutuksen systeemistä ja arjen rutiineista (ruokailut, nukuukset, pukeutumiset jne.) ne voivat horjuttaa varhaista vuorovaikutusta, sekä jättää ahdistavia muistijälkiä uudelle sukupolvelle, toteaa Siltala.³²

Lisäksi tiedetään, että noin 40 prosenttia vanhemmista, jotka ovat joutuneet lapsuudessa pahoinpidellyiksi, käyttävät väkivaltaa suhteessa omiin lapsiin.³³ Väkivaltana ilmenevän aggression taustalta löytyykin yleensä varhaista traumatisoitumista ja kaltoinkohtelua, toteaa Sinkkonen.³⁴

3.2 Täällä ei huuda omat eikä vieraiden lapset

Kasvu ympäristö vaikuttaa myös siihen, kuinka aggressiota sisältävien tunteiden kanssa opitaan elämään. Lapsi oppii jäljittelemällä äidin sekä muiden häntä hoivaavien aikuisten ääniä, tunteiden ilmaisua ja hiljalleen muitakin toimintoja. Opittu sisäistyy lapsen omiksi kyvyiksi ja näkyy myös myöhemmin aikuisuuden läheisissä ihmissuhteissa.³⁵

”Kaikilla kasvattajilla ei ole aikanaan ollut sitä syyliä, sellaista ihmissuhdetta ja seiniä, joiden suojassa olisi uskaltanut antaa ahdistukselleen vallan ja luottaa ymmärtävään turvaan, lohtuun ja rakkauteen”, kirjoittaa Raisa Cacciatore.³⁶

Suomessa sotien jälkeen syntyneet eivät ole välttämättä saaneet erityisen hyviä eväitä tunteiden ilmaisuun. Sodan kauhuja nähneet aikuiset eivät ole ehkä sietäneet lapsiltaan turhia tunnekuhuja. Kielteisinä pidettyjen tunteiden ilmaisusta saatettiin myös rangaista.³⁷ Ajan henkeä ilmentää eräässä talossa kaikuneet sanat: *”täällä ei huuda omat, eikä vieraiden lapset.”* Vaikka Suomen sodat ovat ajallisesti jo kaukana historiassa, saattaa niiden haavoittavuus edelleen ilmetä perheiden vuorovaikutus systeemeissä.

Aggressiota sisältävien tunteiden kanssa voi olla vaikea pärjätä aikuisenakaan, jos niille ei ole ollut lapsuudessa sijaa, niistä on vaiettu tai jopa rankaistu fyysisellä kurituksella, nöyryytyksellä tai hylkäävällä käytöksellä.³⁸ Aggression tunteiden olemassaoloa saatetaan siksi yrittää ratkaista tukahduttamalla ja kieltämällä. Osa taas purkaa tukahduttetun aggressionsa eri tavoin ympäristöönsä tai muihin ihmisiin. Toiset ehkä omaan kehoonsa, esimerkiksi viiltelemällä.

Juntumaan mukaan vihan tunnistaminen, saati hallitseminen on vaikeaa, jos viha on vahvasti torjuttu tunne.³⁹ Sinkkosen mukaan aggressio integroituu hallittavampaan muotoon ainoastaan vuorovaikutuksessa. Vanhemman toimiessa säiliönä lapsen raivokkaille tunteille sen sijaan, että hän tukahduttaa tai heijastaa käytöksellään raivon takaisin lapselle, lapsi oppii ettei mitään paha tapahdu ja että rakkautta on enemmän kuin vihaa.⁴⁰ Kun tunteille on tilaa, niitä nimetään ja ajatellaan on niiden rakentava ilmaiseminenkin helpompaa. Näin myös ylisukupolvisia käyttäytymismalleja voidaan muuttaa.

4 Kristityn aggressio

Kristillisissä yhteisöissä aggressioon ja vihastumiseen suhtaudutaan eritavoin. Toisinaan yksittäisen kristityn aggressio ja vihastuminen voivat kuitenkin olla vaikeita asioita. Onhan koko kristinuskon ytimessä anteeksianto ja sovinto, jota Jumala tarjoaa ihmisille ja jota tulisi seurata myös ihmisten keskinäinen sopu.⁴¹ Joka tapauksessa aggressio (niin suojaava, kuin tuhoavakin) on langenneessa maailmassa läsnä oleva asia, jonka olemassaolo on kuitenkin kristinuskon olemuksen vuoksi saatettu ulkoistaa seurakuntayhteisön tai yksittäisen kristityn ulkopuolelle, ehkä kielletty kokonaan. Aggressio ja viha etsivät kuitenkin purkautumistiensä.

Kokemukseni mukaan kielletyn vihan purkautuminen voi näkyä esimerkiksi seurakuntayhteisön jäsenten asenteissa, sanoissa, tai kenties perheen sisäisenä ilmiönä piilossa katseilta. Martti Lindqvistin mukaan aggression ollessa yhteisössä kiellettyä, se muuttuu helposti selän takana puhumiseksi, kyräilyksi ja valittamiseksi, sekä yleiseksi pahanoloisuudeksi.⁴² Siksi olisikin hyödyllisempää sanoa suoraan sille, joka loukkaa, että *'tuo mitä sanoit tai teit, loukkasi minua'*. Sen sijaan, että olisi reagoimatta ja jälkepäin alkaisi puhua asiasta selän takana.

Ehkä vaikeus suhteessa vihantunteeseen voi johtua siitä, että Jeesuksen opetusta vihasta⁴³ tai Paavalin yhteisöelämää koskevia kehotuksia Uuden testamentin kirjeissä on luettu liiaksi alistumista, nöyrytystä ja ylikäveltäväksi asettumista painottavassa valossa. Tällöin ihanteeksi on voinut muodostua itsensä unohtaminen, joka voi joskus näkyä suoranaisena itsensä hylkäämisinä.

Toki myös kasvuympäritöillämme on tässä yhteydessä vaikutusta siihen, miten tulkitsemme Raamatun lausumia ja ilmaisemme aggressiota seurakunnallisessa viitekehäyksessä. Mutta kuten jo johdannossa totesin, pohdintani perustuu tässä yhteydessä subjektiivisiin kokemuksiini helluntailaisista uskonyhteisöistä, joten lukija arvioikoon edellä kuvaamani ilmiön laajempaa todellisuutta.

Erityisesti Uuden testamentin tekstit ohjaavat meitä sietämään epäoikeudenmukaista kohtelua ja antamaan anteeksi. *"Autuaita ovat rauhantekijät"*, sanoo Jeesus.⁴⁴ Soisinkin, että heitä olisi enemmän. Tästä huolimatta voimme havaita Jeesuksen retoriikassa ja toiminnassa viitteitä suojaavan tai rakentavan aggression käytöstä. Ja kehottaahan myös Paavali lukutavasta riippuen vihastumaan, mutta välttämään synnin tekemistä.⁴⁵

4.1 'Minä olen'

Donald Winnicot toteaa 'minä olen' -lausuman olevan maailman aggressiivisimmat sanat. Winnicot kirjoittaa: *"Maailman kaikissa kielissä kaikkein aggressiivisimmat sanat löytävät ilmauksensa*

väitteessä: *'MINÄ OLEN.'* – – *Aikuisiksi lukeutuvat varsinaisesti vain ne yhteiskunnan jäsenet, jotka ovat kehittyneet riittävästi voidakseen esittää tämän väitteen.*⁴⁶

Winnicotin ajatusta mukaillen myös Lindqvist kirjoittaa: *"Minä olen. Se on itseni väittämistä maailmassa, joka ei tahdo nähdä minua eikä kuulla minusta. - - Väitän, että tärkein tunneresurssi matkalla 'Minä olen' -maailmaan on aggressio.*"⁴⁷ Voitaneen täten todeta, että aggressiolla pyritään säilyttämään identiteetti ja vahvistamaan sitä. *"Uhka identiteetille on uhka olemassaololle"*, toteaa Juntumaa.⁴⁸

Johanneksen evankeliumissa Jeesuksen kerrotaan käyttäneen useita ”Minä olen” -lausumia, jotka aiheuttivat hänen vastustajissaan kuohuntaa. Itsetietoiseen sävyyn Jeesus toteaa olevansa: *(Minä olen) elämän leipä, maailman valo, lammasten portti, hyvä paimen, ylösnousemus ja elämä, tie totuus ja elämä* sekä *tosi viinipuu*. Tiedostan, että Johanneksen evankeliumin historialliseen painoarvoon on suhtauduttu tutkimuksessa kriittisesti,⁴⁹ oletan kuitenkin näillä lausumilla olevan jotain kaikupohjaa historian Jeesuksen sanoihin.

Ehkä Jeesuksen ’Minä olen’ -väitteet, olivat juuri pyrkimys tehdä itsensä tiettäväksi maailmassa, joka ei halunnut ottaa häntä vastaan. Ainakin hänen on nähty näiden lausumien kautta pyrkineen määrittelemään identiteettiään Jumalan poikana.⁵⁰

Myös palmusunnuntain teksteissä,⁵¹ Jeesuksen Jerusalemiin ratsastuksessa ja temppelissä toteuttamassa protestissa voitaneen nähdä samoja ’Minä olen’ -ilmaisun sävyä, jolla hän pyrkii määrittelemään identiteettiään. Siinä aggressiossa ei ollut kyse pelkistä sanoista, vaan se näkyi myös Jeesuksen toiminnassa.⁵²

Jos on uskominen evankeliumien ilmoitusta Jeesuksen itseilmaisusta, näyttäisi siltä, että se on ollut toisinaan hyvin voimakasta tilan raivaamista itselle. Kenties voimme myös päätellä Jeesuksen olleen yhteydessä omaan aggressioonsa ilmaistessaan identiteettiään juutalaisen kansan keskellä ja Jerusalemin temppelialueella.

Joka tapauksessa ajatus Jeesuksesta tunteitaan ja tarpeitaan,⁵³ myös aggressiotaan reilusti ilmaisevana historianhenkilönä, avaa kiinnostavia pohdinnan aiheita kristityille, jotka olemme saattaneet tottua välttämään tilanteen vaatimaa ”minä olen” -ilmaisua ja kätkemään aggression epäsovivana asiana. Elämän monimutkaisuudessa tulee kuitenkin joskus vastaan tilanteita, joissa voisimme myös tässä suhteessa seurata Jeesusta. En tietenkään tällä tarkoita sitä, että tulisi luisua itsekeskeiseen narsismiin. Ristiriitojemme juurihan on yleensä kyvyttömyydessämme *"sanoa enemmän sinä kuin minä"*, kuten ruotsalainen helluntaipastori Peter Halldorf muotoilee.⁵⁴

On kuitenkin rakkautta toteuttaa myös rakkauden kaksoiskäskyn⁵⁵ jälkimmäistä osaa (rakasta lähimmäistäsi *niin kuin itseäsi*). Tuskin kukaan jaksaa täyttää käskyä kokonaisuudessaan itsensä ja tarpeensa unohtamalla.

4.2 Laita miekkasi tuppeen

Kristittyjen harjoittamaan itsepuolustukseen on suhtauduttu eritavoin, mm. toisen posken kääntämiseen kehottavan tekstin tulkinnasta riippuen.⁵⁶ Käsitkseni mukaan suomalaisessa helluntailaisuudessa on ainakin menneinä vuosikymmeninä omaksuttu yleensä pasifistinen tulkintalinja, joka on näkynyt muun muassa varusmiespalveluksen suorittamisena aseettomana palveluksena tai siviilipalveluksessa.⁵⁷ Vaikka kysymys maanpuolustuksesta ei välttämättä rinnastu suoraan itsepuolustukseen, niin aikoinaan varusmiespalveluksen suoritustapaa itsekin pohtineena näkisin, että näillä kysymyksillä voi olla tiettyjä liittymäkohtia.

Toki joukkoon mahtuu kuitenkin myös toisenlaisia ääniä, joista nostan tässä yhteydessä esille yhden itsepuolustukseen suuntaavaa aggressiota silmällä pitäen. Se on Jeesus-tutkija Matti Kankaanniemen tapa tulkita Jeesuksen pidättämiskertomuksesta löytyvää yksityiskohtaa.⁵⁸ Opetuslapsi, jonka Johannes nimeä Pietariksi, tarttuu miekkaansa ja iskee yhdeltä Jeesuksen vangitsijoista korvan irti. Kankaanniemen mukaan Pietarin oman miekkansa käyttäminen heijastelee ajan tapaa, johon kuului aseiden kantaminen maantierosvojen varalta.⁵⁹ Oletettavasti Jeesus ei siis riisunut seuraajiaan kirjaimellisesti aseista, vaan jätti itsepuolustuksen mahdollisuuden avoimeksi tietyissä tilanteissa.

Kankaanniemi kirjoittaa: *”Jeesus ei siis edustanut todellisuudesta ja arkirealismista pakenevaa pasifismia, täydellistä aseistakieltäytymistä, vaan pikemminkin väkivallankäytön ehdottomaan minimitarpeeseen kutistavaa ajatusta. Tämä arkirealistinen linja teki Jeesuksen toiminnasta ja opetuksesta merkityksellistä ja erityislaatuista. Linjaa ei ole tarkoitettu toteutettavaksi vain erämaaluostareissa maailman pahuutta paenneena, vaan galilealaisessa kyläyhteisössä hankalien ja pahansuisuisten naapurien kanssa.”*⁶⁰

Arjen realiteetteja ei täten tule unohtaa myöskään silloin, kun Jeesuksen opetuksia välitetään eteenpäin seurakunnallisissa yhteyksissä ja pyritään ohjaamaan ihmisten arkikäyttäytymistä hyveellisempään suuntaan. Hengellisissä yhteisöissä syntyy näet helposti ihanteita ja ihanteista standardeja. Kokemukseni mukaan aggression ilmaisu ei välttämättä mahdu näihin standardeihin.

Erityisen tärkeänä pitäisin hengellisissä yhteisöissä varttuvien lasten huomioimista, kun pohditaan sitä, mikä on sopivaa itsepuolustusta. Lapsen kehityksen kannalta on Sinkkosen mukaan tärkeää, että lapsi oppii sanomaan ei liian lähelle tunkevalle ja kykenee ainakin nostamaan käden eteen silloin, kun nyrkit alkavat heilua.⁶¹ Jos kyky omien psyykkisten ja fyysisten rajojen määrittelyyn on puutteellinen ja ristiriitatilanteissa jää aina kakkoseksi, tulee elämän jatkuvuuden tunne ennen pitkää uhatuksi. Ehkä tässä yhteydessä on hyvä muistaa Jeesuksen sanat: *”Jos veljesi tekee sinulle paha, pidä hänelle puhuttelu kahden kesken.”*⁶²

5 Aggressio pastoraalisessa työssä

Auttamisammateissa, jollaiseksi pastorin työn myös osaltaan luen, auttamisenhalu voi toisinaan olla niin suurta, että tulemme imaistuksi autettavan maailmaan. Toisen kipu koskettaa sekä satuttaa, siihen samaistuu ja hyvä näin. Kyse on empaattisesta eläytymisestä. Samaan aikaan tähän kuitenkin kätkeytyy vaara, erityisesti silloin, jos omat auttamisen motiivit ovat hämärän peitossa. Eli mikäli emme tiedosta, että hoivatessamme toista, tulemme samalla hoivanneeksi myös itseämme. Tähän liittyen Martti Lindqvist toteaa kirjassaan Auttajan varjo: *”Kun sain olla auttamassa muita, olin samalla nähty, hyväksyty ja arvostettu. Sain syliä antamalla sitä toisille.”*⁶³ Lindqvist ei tästä ketään tuomitse, vaan painottaa sen olevan yleisesti auttajan todellisuutta, josta olisi kuitenkin tärkeä tulla tietoiseksi. Mikäli auttajalla on vaikeuksia tunnistaa omia rajojaan, voimavarojaan, tunteitaan ja tarpeitaan autettavan rajoista, tunteista ja tarpeista, hän voi uupua ja kadottaa kosketuksensa minuuteensa (”minä olen” -ilmaisuuksi).

5.1 Idealisoitu minäkuva aggressiota patoamassa

Artikkelissaan *Valo ja varjo minussa sielunhoitajana* Matti-Pekka Virtaniemi käsittelee edellä kuvattua tematiikkaa. Hän viittaa auttajasyndroomaan,⁶⁴ jonka Wolfgang Schmidbauer muotoilee

näin: ”*Auttajasyndroomassa on kyse siitä, että henkilön on hyvin vaikea ilmaista omia tunteitaan ja tarpeitaan ja toisaalta havaittavissa on näennäisesti kaikkivoipaisuutta toiminnan julkisivuna.*”⁶⁵

Virtaniemi viittaa artikkelissaan myös Karen Horneyn idealisoidun minäkuvan käsitteeseen, joka perustuu ihanteisiin olla rakastava ja rakastettava. Esimerkiksi pastorien kohdalla tämä voi tarkoittaa sitä, että haluamme olla avuliaita, rakastavia, myötätuntoisia, toiset huomioivia jne. Syntyy ideaalikuva pastorina olemisesta, joka saattaa ilmetä itselle asetettuna vaatimuksena: ”*Minun pitäisi olla huomaavainen, hienotunteinen, lempeä, kärsivällinen, suvaitsevainen, myötätuntoinen, avulias ja vastuullinen. Ja vastaavasti päinvastoin: ”Minä en saa olla omaa etuani ajatteleva, itsekeskeinen, ärtynyt, vihainen, kärsimätön, suvaitsematon, vihamielinen, vaativa tai toisista riippuvainen.*”⁶⁶

Muina hankaliksi koettuina piirteinä pastoreilla voi Virtaniemen mukaan esiintyä syyllisyyttä ja itsekriittisyyttä, vaativan persoonallisuuden piirteitä, ylivastuullisuutta, sekä aggressiivisten ja eroottisten yllykkeiden torjuntaa.⁶⁷ Syyllisyys on johdonmukainen seuraus siitä, ettei yllä idealisoidun minäkuvan myötä syntyneisiin ihanteisiin.⁶⁸ Mikäli pastori toimii vahvasti syyllisyydentuntoisena ja aggression tunteet kieltäen, on selvää, että auttamista on vaikea rajata. Tällöin myös omien tarpeiden asettaminen toisen tarpeiden edelle on haastavaa, vaikka ei olisi enää mitään annettavaa. Uupuminen häämöttää tällöin näköpiirissä.

Virtaniemen mukaan: ”*Sielunhoitajilla on samoin kuin muillakin auttavien ammattien edustajilla joukko motiiveja, joita ei ole kovin helppo itselleen myöntää, kuten toive saada tunnustusta, saada huomiota osakseen tai toive päästä osalliseksi toisen kiinnostuksesta tai kiinnostus toisista ihmisistä tai uteliaisuus.*”⁶⁹

Motiivit voi kätkeytyä idealisoidun minäkuvan taakse, joka Virtaniemen mukaan perustuu logiikkaan, jossa omien tarpeiden suhteen pitäisi olla epäitsekäs.⁷⁰ Aggressio ja sen taustalla olevat tunteet, sekä oma tarvitsevuus kätkeytään katseilta, koska ne eivät sovi kuvaan. Näin muodostuu myös näennäisesti kaikkivoipa julkisivu, jonka taakse kätkeytyy – Lindqvistin sanoja lainatakseni – ”*yksinäinen ja nälkäinen lapsi, joka kääntää vihan itseensä ja ostaa oikeutuksensa olla olemassa kiltteydellään ja muiden hoitajaksi ryhtymällä.*”⁷¹

Pastorin kontrolloidun julkisivun taakse voi kätkeytyä myös omien tarpeiden tyydyttämistä ”*etäisissä ja nimettömissä paikoissa*”, kuten Henri Nouwen muotoilee. Näin kuilu ideaalin ja todellisuuden välillä kasvaa entisestään.⁷² Nouwen kysyykin: ”*Miten papit tai sielunhoitajat voivat tuntea saavansa osakseen aitoa rakkautta ja huolenpitoa, jos heidän on kätkevä omat syntinsä ja virheensä niiltä, joita he palvelevat, ja etsittävä jostakin etäämpää, ulkopuolisilta, itselleen virkistystä ja lohdutusta?*”⁷³

Ratkaisuksi tähän näennäisen kaikkivoipaisuuden ja syyllisyyden kehään Nouwen tarjoaa rippiä ja anteeksiantoa. Ripissä pimeät puolet nostetaan esiin ja anteeksiantamus vie niiltä voimat.⁷⁴ Ripin ja anteeksiantamuksen myötä on mahdollista tulla nähdyksi ja hyväksytyksi, myös varjoineen. Sädekehän alta paljastuu ihminen, jolla on samoja tarpeita, kuin heillä, joita hän on astunut palvelemaan. Vaikka julkinen synnintunnustus, hengellinen itsepaljastelu ei ole järkevää, kuten Nouwenkin toteaa,⁷⁵ on pastorin jollakin tavoin hyvä tulla todeksi yhteisönsä keskellä. Näin hän myös tulee osalliseksi muille julistamastaan evankeliumin sanomasta ja liittyy yhteisönsä huokaukseen *Kyrie eleison – Herra armahda.*

5.2 Aggressio uupumusta ehkäisemässä

Auttajasta, joka ei puolusta itseään, ilmaise itseään ja pyydä itselleen, siis kykene ”minä olen” -ilmaisuuksiin, tulee ennen pitkää uupunut uhri. Uhriksi asettuva auttaja, antaa samalla autettavalleen esimerkin itsetuhosta, toteaa Lindqvist.⁷⁶ Itsensä kieltämisen varaan on siis vaikea rakentaa rakastavaa asennoitumista. Jos en ensin kunnioita, arvosta ja rakasta itseäni, kuinka voin pohjimmiltaan rakastaa ketään muutakaan?⁷⁷ Lindqvistin mukaan: ”*Jokaisen sielunhoitajan pitäisi olla kutsumassa asiakkaitaan – tarvittaessa kovakouraisestikin – pois uhrin roolista. Siksi alkakoon tämän tien kulkemisen itsestään.*”⁷⁸

Viha ja aggressio, joilla ei ole mahdollisuutta purkautua ’minä olen’ -ilmaisun suuntaan, kääntyy Lindqvistin mukaan helposti itsevihaiksi. Tästä lähtee hänen mukaansa liikkeelle prosessi, joka selittää ihmissuhdetyössä toimivien taipumusta ajautua uupumukseen.⁷⁹ Lisäksi Lindqvist tekee teologisesti tärkeän havainnon: ”*Kristus ei mennyt ristille kutsuakseen sinne muita perässään, vaan hänet ristiinnaulittiin, jotta kenenkään hänen jälkeensä ei tarvitsisi vapaaehtoisesti tehdä samaa.*”⁸⁰

Aggression avulla sielunhoitaja, pastori tai kuka tahansa auttaja voi huolehtia itsestään. Esimerkiksi raivaamalla tilaa kalenteriin uuvuttavassa tilanteessa tai puuttamalla työyhteisön haitallisiksi koettuihin epäkohtiin. Aggression avulla auttaja voi myös sanoa ”minä olen” ja sen myötä ”sinä olet”. Aggressio avaa mahdollisuuden rajojen asettamiseen itsensä sekä autettavansa suojaksi. Aggressio mahdollistaa myös työskentelyn vastuksen antamisen kanssa, jotta autettava ei eksyisi itsetuhon poluille. ”*On näytettävä rumia kuvia asiakkaan elämästä, vaikka se on hänelle tuskallista*”, kuten Lindqvist rujosti ilmaisee.⁸¹

Työuupumuksen yleisyyttä silmällä pitäen olisi tärkeää nostaa esille suojaavan aggression (’minä olen’ -ilmaisun) mahdollisuudet, jotka näyttäytyvät ensi sijassa 1) *itsensä puolustamisena*, 2) *itsensä ilmaisemisena* ja 3) *itselleen pyytämisenä*.⁸² Kaikkein yksinkertaisimmassa muodossa suojaava aggressio ilmenee työuupumusta ajatellen kuitenkin siinä, mitä Sheldon B. Kopp kutsuu valaistumiseksi: ”*Valaistumisen salaisuus on, että syöt, kun olet nälkäinen, ja nukut, kun olet väsynyt.*”⁸³

5.3 Lopuksi – mitä jos pastori vihaa?

Suojaavan aggression uinuessa liian pitkään on mahdollista, että alkaa tuntea vihaa. Tämä voi olla merkki siitä, että on antanut itsensä kulua loppuun. Seurauksena voi olla kyynisyyttä, tunnekylmyyttä, empatiakyvyttömyyttä sekä suoranaista vihaa, joka voi kohdistua itseen ja työssä kohdattuihin ihmisiin.

Vihan tunteeseen havahtuminen on tärkeää. Mitä aiemmin sitä parempi. Silloin on mahdollista kuunnella, mitä koetun vihan taustalle kätkeytyy ja tehdä jotain asian tilan muuttamiseksi, kevyin järjestelyin, ennen kuin viha jumiuttaa persoonaa ja elämää enemmän.

Pastorit varmasti tuntevat vihaa ja saavat tunteakin. Tärkeää olisi kuitenkin havahtua vihaan ja työstää sitä elämän jatkuvuutta ylläpitävään muotoon. Hyvän paimenenkin on saatava sanoa ”minä olen”.

Lähteet

Cacciatore, Raisa

2007 *Aggression portaat – Opetusmateriaali kouluille*. Opetushallitus. Vammalan kirjapaino Oy.

2008 *Kiukkukirja. Aggressiokasvattajan käsikirja – vauvasta kouluikään*. Hurme Vuokko (Toim.). Väestöliitto. <https://storage.googleapis.com/ngo-production/2018/10/75f8e041-kiukkukirja.pdf>

Dreyer, Yolanda

2018 *Empathy as resistance in an age of protest: Turning the other cheek*. HTS Theologiese Studies/Theological Studies 74(4), a5264. https://www.researchgate.net/publication/328966066_Empathy_as_resistance_in_an_age_of_protest_Turning_the_other_cheek

Eagleman, David

2018 *Aivot – Ihmisen tarina*. (Suom. Janatuinen Mari). Atena.

Halldorf, Peter

2005 *Sielun Hyvä Vieras – Kirjoituksia Pyhästä Hengestä*. (Suom. Uivio A.). Kirjapaja. Hämeenlinna.

Holmen, Tom

2007 *Jeesus*. Kristinuskon vaikuttajat. WSOY. Vantaa.

Isosävi, Sanna

2020 Äidin traumaattisten kiintymyskokemusten vaikutus raskaus- ja vauva-aikaan. Teoksessa: Henttonen Tanja, Sellergren Hanna, Ruottinen Taina (Toim.), *Vauvatyön käsikirja*. Ensi- ja turvakotien liitto. 30-40. https://issuu.com/ensijaturvakotienliitto/docs/etl_vauvatyo-kasikirja_2020

Juntumaa, Rauno

2018 *Miksi vihaamme? Yksilön ja yhteisön tunteen anatomiaa*. Kirjapaja. Tallinna.

Kankaanniemi, Matti

2010 *Uusi testamentti*. Tätä on kristinusko. Kauniainen: Perussanoma.

2020 *Ristin sanat – Mietiskelyä ja mielenmaisemia*. Warelia.

Lindqvist, Martti

1990 *Auttajan varjo – Pahuuden ja haavoittuvuuden ongelma ihmistyön etiikassa*. Otava. Keuruu.

- 1991 Susi sielunpaimenena? – Sielunhoitajan pahuus ja haavoittuvuus. Teoksessa: Esko Martti, Häyrynen Seppo, Virtaniemi Matti-Pekka (Toim.), *Sielunhoidon Aikakauskirja 4*. Kirkon koulutuskeskus, Kirkon perheasiain keskus, Kirkon sairaalasielunhoidon keskus. Helsinki. 1-20.
- Nissen, Johannes
- 2008 Between conformity and nonconformity: The issue of non-violent resistance in early christianity and its relevance today. Doserode, Søren (ed.). *Christianity and Resistance in the 20th Century: From Kaj Munk and Dietrich Bonhoeffer to Desmond Tutu*. Leiden & Boston: Brill Academic Publishers, Incorporated. 2008, 29-53.
https://brill.com/view/book/edcoll/9789047424574/Bej.9789004171268.i-292_004.xml
- Nordengen, Kaja
- 2018 *Ainutlaatuiset Aivot*. (Suom. Paarma Susanna). Bazar. Liettua.
- Nouwen, Henri
- 2001 *Jeesuksen Nimeen – Tutkisteluja kristillisestä johtajuudesta*. (Suom. Raittila Anna-Maija). Sinapinsiemen ry. Helsinki.
- Pruuki, Heli – Ketola-Huttunen, Terhi
- 2019 *Vihainen nainen – Hyvä, paha aggressio*. Kirjapaja. Tallinna.
- Ratzinger, Joseph
- 2008 *Jeesus Nasaretilainen*. (Suom. Kiilunen Jorma). Edita. Keuruu.
- Siltala, Pirkko
- 1991 Viha, kateus ja kilpailu. Teoksessa: Esko Martti, Häyrynen Seppo, Virtaniemi Matti-Pekka (Toim.), *Sielunhoidon Aikakauskirja 4*. Kirkon koulutuskeskus, Kirkon perheasiain keskus, Kirkon sairaalasielunhoidon keskus. Helsinki. 30-36.
- 2007 *Askelista, jotka otamme – Psykoanalyttisia esseitä*. Therapie-säätiö. Vaajakoski.
- 2016 *Taakkasiirtymä – Trauman siirto yli sukupolvien*. Therapie-säätiö. Tampere.
- Sinkkonen, Jari
- 1992 *Pienistä pojista kunnan miehiä*. WSOY. Juva.
- 2008 *Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun*. WSOY. Juva.
- Taipale, Joonas
- 2016 *Tove Janssonin ”Näkymätön lapsi” ja sosiaalinen peilaaminen*. Psykoterapia-lehti.
<https://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/taipale116.pdf>
- Talka, Ilpo

2009 *Viisaus on sota-aseita parempi (Saarn. 9:18), Tutkimus helluntailaisten suhteesta aseelliseen palvelukseen.* Pro gradu -tutkielma. University of Wales.

THL

2021 Varhainen vuorovaikutus. *Lastenneurolakäsikirja.* Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 21.8.2021. <https://thl.fi/fi/web/lastenneurolakäsikirja/terveystarkastusten-menetelmat/psykososiaalinen-kehitys/vavu>

Viljamaa, Janne

2012 *Käytä kiukkuasi – aggression hyötykäyttö.* Paavilainen Ulla (Toim). WSOY.

Virtaniemi, Matti-Pekka

2020 Valo ja varjo minussa sielunhoitajana. Teoksessa: *Sielunhoidon aikakauskirja 1* (verkkojulkaisu). <https://www.sielunhoidon aikakauskirja.fi/2020-1/valo-ja-varjo-minussa-sielunhoitajana/>

Wright, Tom

1998 *Kuka olet Jeesus? Jeesuksen elämä ja opetus.* (Suom. Salava Ulla). SLEY-Kirjat.

Raamattu viitteissä olen käyttänyt vuoden 1992 – Raamatunkäännöstä, mikäli ei toisin mainita.

¹ Cacciatore 2007, 17; Sinkkonen 2008, 136.

² Cacciatore 2007, 17.

³ Cacciatore 2007, 17.

⁴ Juntumaa 2018, 73.

⁵ Juntumaa 2018, 74.

⁶ Juntumaa 2018, 74.

⁷ Sinkkonen 2008, 136.

⁸ Siltala 1991, 33.

⁹ Cacciatore 2007, 29; Juntumaa 2018, 65; Siltala 1991, 34; Sinkkonen 2008, 137-139.

¹⁰ Sinkkonen 2008, 137.

¹¹ Pruuki, Ketola-Huttunen 2019, 51.

¹² Cacciatore 2007, 29.

¹³ Sinkkonen 2008, 137.

¹⁴ Sinkkonen 2008, 136.

¹⁵ Cacciatore 2007, 28.

¹⁶ Cacciatore 2007, 28.

¹⁷ Cacciatore 2007, 20.

¹⁸ Cacciatore 2007, 20.

¹⁹ Cacciatore 2007, 30.

²⁰ Cacciatore 2007, 31; Pruuki, Ketola-Huttunen 2019, 53.

²¹ Cacciatore 2007, 22.

²² Pruuki, Ketola-Huttunen 2019, 53.

²³ Cacciatore 2007, 22.

²⁴ Sinkkonen 2008, 166. Kts. myös Siltala 2007, 58-59.

²⁵ ”Vauvan kannalta riittävän hyvä vanhempi-vauva vuorovaikutus tarkoittaa, että vanhempi ymmärtää riittävästi vauvan fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia tarpeita. Vanhempi vastaa vauvan tarpeisiin siten, ettei vauva joudu kestämään liian pitkäkestoisia tai voimakkaita kielteisiä kokemuksia tai tunteita. Tällaisia kielteisiä kokemuksia voivat olla esimerkiksi ruoan tai lohdutuksen odottaminen liian kauan tai pahoinpitely.” THL 2021.

²⁶ Viljamaa 2012, 19.

- ²⁷ Mm. Phineas Gage ja Charles Whitman ovat tästä tunnettuja esimerkkejä. Eagleman. 2018, 25-26; Nordengen 2018, 30.
- ²⁸ Cacciatore 2007, 20. Cacciatore viittaa 6-vuotiailla tehtyyn käyttäytymisgeneettiseen kaksostutkimukseen, jonka mukaan ympäristötekijät selittävät n. 60 % reaktiivisesta sekä proaktiivisesta aggressiivisuudesta.
- ²⁹ Cacciatore 2007, 30; Isosävi 2020, 31.
- ³⁰ Cacciatore 2007, 30-31. Kts. taakkasriirymästä esim. Siltala 2016, 19-27.
- ³¹ Siltala 2007, 61. Siltala viittaa tässä yhteydessä Selma Fraibergin ja Hisako Watanaben teksteihin.
- ³² Siltala 2007, 61-62.
- ³³ Cacciatore 2007, 32.
- ³⁴ Sinkkonen, 2008, 135.
- ³⁵ Juntumaa 2018, 162.
- ³⁶ Cacciatore 2008, 12.
- ³⁷ Cacciatore 2008, 12.
- ³⁸ Kts. esim. Pruuki, Ketola-Huttunen 2019, 167-176.
- ³⁹ Juntumaa 2018, 63.
- ⁴⁰ Sinkkonen 1992, 21-22; 2008, 144.
- ⁴¹ Tämä ajatus on vahvasti läsnä esim. Isä meidän rukouksessa.
- ⁴² Lindqvist 1990, 126. Vaikka Lindqvist viittaa tässä yhteydessä kokemuksiinsa naisvaltaisilta työpaikoilta (naisien kohdalla hän ajattelee aggression olevan kielletympää kuin miesten), näkisin, että samoja ilmiöitä on havaittavissa missä tahansa yhteisössä, jossa aggression ilmaisuun suhtaudutaan kielteisesti.
- ⁴³ Kts. Matt. 5:21-26, 38-48.
- ⁴⁴ Matt. 5:9 (KR38).
- ⁴⁵ Efes. 4:26. Tekstin sanatarkka muoto (KR38): "*Vihastukaa, mutta älkää syntiä tehkö.*" Älkää antako auringon laskea vihanne yli. Lisäksi Paavalin retoriikassa voimme havaita selvä sanaista oman asemansa puolustamista (kts. 2. Kor. 10-13).
- ⁴⁶ Taipale 2016, 30. Taipale viittaa Winnicotin teokseen: *Winnicott, Donald W. (1986). Home is where we start from: Essays by a psychoanalyst. Penguin books.*
- ⁴⁷ Lindqvist 1990, 89.
- ⁴⁸ Juntumaa 2018, 75.
- ⁴⁹ Kts. Holmen 2007, 14; Kankaanniemi 2010; 122.
- ⁵⁰ Ratzinger 2008, 345-354.
- ⁵¹ Matt. 21:1-17; Mark. 11:1-19; Luuk. 19:28-48; Joh. 2:13-25, 12:12-19.
- ⁵² Aasilla Jerusalemiin ratsastus on tulkittu provokatiiviseksi teoksi, jolla Jeesus pyrki kääntämään kansan katseet itseensä väittäen, että hän on Sakarian kirjassa luvattu messias-hahmo (vrt. Sak. 9:9). Temppelein puhdistuksen ja temppeleissä pidetyn puheen on taas nähty viittaavan siihen, että Jeesus tahtoi sanoa, että hänen (ristillä roikkuva) ruumiinsa tulisi korvaamaan Jerusalemin temppelein (vrt. Matt. 26:61, 27:40), juutalaisen uskonnon keskuspaikan, jota pidettiin Jumalan asuinsijana ja jossa toimitettiin uhreja syntien anteeksi antamiseksi. Kts. Holmen 2007, 176-195; Wright 1998, 56-65.
- ⁵³ Esim. Getsemanessa Jeesus pyysi, että opetuslapset jaksaisivat valvoa hänen kanssaan ja jakaa hänen kokeman ahdistuksen. (Matt. 26:37-40) Myös veden pyytäminen samarialaiselta naiselta tapahtuman kulttuurikontekstissa, oli rohkeaa omien tarpeiden ilmaisua. (Joh. 4:1-30).
- ⁵⁴ Halldorf 2005, 77.
- ⁵⁵ Matt. 22:39.
- ⁵⁶ Kts. Matt 5:39. Tekstissä Jeesus kehottaa kääntämään vasemmankin posken sille, joka lyö oikealle. Mm. Johannes Nissen pohtii tämän tekstin pohjalta artikkelissaan kristityn suhdetta väkivallattomaan vastarintaan. Nissen 2008, 29-53. Mitä taas tulee tekstin tulkintaan, niin Matti Kankaanniemi toteaa: "*Oikealle puolelle lyötiin rystyapuolella loukkaava läpäisy, josta rabbiinisessa kirjallisuudessa kerrotaan seuranneen sakkorangaistuksia*". Kankaanniemi 2020, 22. Posken kääntämisessä ei siis ollut kyse kehotuksesta asettua uhriksi, kuten tekstiä on toisinaan saatettu lukea. Vasemman posken kääntäminen merkitsi väkivallattoman vastarinnan harjoittamista, jolla pyrittiin osoittamaan halveksunnan osoittajalle, että olemme yhdenvertaisia. Dreyer 2018, 9; Wright 1998, 51.
- ⁵⁷ Kts. Talka 2009. Toki kysymykseen suhteesta maanpuolustuksesta on luultavasti vaikuttanut enemmän kuudes käsky: Älä tapa.
- ⁵⁸ Kts. Matt. 26:51; Mark. 14:47; Luuk. 22:49-50; Joh 18:10.
- ⁵⁹ Kankaanniemi 2020, 22.
- ⁶⁰ Kankaanniemi 2020, 22.
- ⁶¹ Sinkkonen 2008, 136.
- ⁶² Matt.18:15. (Ut 2020)
- ⁶³ Lindqvist 1990, 29.

⁶⁴ Aiheesta ovat kirjoittaneet erityisesti Martti Lindqvist ja Paavo Haapakoski reilut kolmekymmentä vuotta sitten. Lindqvist kirjassaan *Auttajan varjo* (1990/2017) ja Haapakoski *Sielunhoidon aikakauskirjan* artikkelissa *Auttajasyndrooma auttajan ongelmana vuonna 1989*.

⁶⁵ Virtaniemi 2020.

⁶⁶ Virtaniemi 2020.

⁶⁷ Virtaniemi pohjaa näkemyksensä psykiatri Hugh Eadien raporttiin *The helping personality* (1975), jossa Eadie haastatteli 200 skottilaista pappia heidän laajan terveystarkastuksensa yhteydessä. Eadie painottaa, että vaikka aineisto on koottu skottilaisten pappien pulmista, tulokset vastaavat muissa auttamisammateissa tehtyjä tutkimuksia. Virtaniemi 2020.

⁶⁸ Virtaniemi 2020.

⁶⁹ Virtaniemi 2020.

⁷⁰ Virtaniemi 2020.

⁷¹ Lindqvist 1991, 8.

⁷² Nouwen 2001, 45.

⁷³ Nouwen 2001, 45.

⁷⁴ Nouwen 2001, 46.

⁷⁵ Nouwen 2001, 47.

⁷⁶ Lindqvist 1991, 8.

⁷⁷ Virtaniemi 2020.

⁷⁸ Lindqvist 1991, 8.

⁷⁹ Lindqvist 1990, 123.

⁸⁰ Lindqvist 1991, 7.

⁸¹ Lindqvist 1991, 14.

⁸² 1) = *Kykyä välittää itsestä (yksilöllisestä persoonasta) ja omasta hyvinvoinnista.*

2) = *Ympäristölleen näkyväksi tulemista.* 3) = *Kaikkivoipaisuuden kuvitelmasta luopumista ja oman tarvitsevuuden hyväksymistä.* Lindqvist 1990, 25.

⁸³ Lindqvist 1991, 17.