

**Psykoterapioiden ja henkisyiden muotojen
keskinäinen suhde toimijuuden resursseina
seitsemässä haastattelussa**

Laura Ristimäki

Pro gradu -tutkielma

Uskontotiede

Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos

Humanistinen tiedekunta

Turun yliopisto

Toukokuu 2022

Turun yliopiston laatu järjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu

Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Pro gradu –tutkielma

Uskontotiede

Laura Ristimäki

Psykoterapioiden ja henkisyiden muotojen keskinäinen suhde toimijuuden resursseina seitsemässä haastattelussa

98 sivua, liitteitä 4 sivua.

Pro gradu -tutkielmassani tarkastelen, miten henkisyyydestä ja psykoterapioista puhutaan toimijuuden resursseina suhteessa toisiinsa. Primaariaineistoni koostuu seitsemästä puolistrukturoidusta haastattelusta, jotka toteutin vuoden 2019 aikana, sekä kahden haastateltavan tekemistä sähköpostitäydennyksistä. Haastateltavien etsimisessä käytin kriteerihakuna vähintään vuoden kokemusta psykoterapiasta ja henkisyiden kokemista itselle tärkeäksi. Ensisijainen tutkimuskysymykseni on: Miten henkisyiden muodot ja psykoterapiat suhteutuvat toimijuuden resursseina toisiinsa? Tutkielman tarkoitus on lisätä perustutkimusta henkisten ja sekulaarien hyvinvontikäytänteiden keskinäisistä suhteista sekä henkisyiden kategorian suosiosta.

Pääasiallisesti analyysissä nojaudun teoriaohjaavaan temaattiseen sisällönanalyysiin. Analyysiäni ohjaavat valitsemani teorianäkökulmat, jotka kytkeytyvät toimijuuteen tilanteisena ja henkisyiden diskursiivisena kategoriana. Osana analyysiä hyödynnän myös väljästi elementtejä kategorianalyysistä sen tarkastelemiseen, miten henkisen ja sekulaarin suhteet haastattelupuheessa näyttäytyvät toimijuuden kannalta.

Pääsääntöisesti haastateltavat puhuivat psykoterapiasta arvostaen. Useampi haastateltava kuvaili psykoterapian mahdollistavan toimijuuden tietystä mielessä ensisijaisemmaksi. Kutsun tätä sekulaariksi toimijuudeksi ja tulkiten sen koskettavan erityisesti sekulaarissa elämässä pärjäämistä, sillä haastateltavat viittasivat esimerkiksi opiskelun, työn ja kotitöiden sujumiseen. Sen minkä tulkiten henkiseksi toimijuudeksi, kuvattiin mahdollistuvan kunnolla vasta, kun edellä mainittu pohja on kunnossa.

Psykoterapian ja henkisyiden lähestymistavoissa nähtiin yhtäläisyyksiä ja kosketuspintoja. Pääasiallisesti haastateltavat kuitenkin puhuivat lähestymistavoista erilaisina ja toisiaan täydentävinä. Erillisyyden tietoisesta säilyttämisestä puhuttiin toisinaan toimijuutta lisäävänä: Henkisyiden lumoavuutta ei haluta pilata psykoterapeutin mahdollisella ymmärtämättömyydellä tai analyttisyydellä. Toisaalta myös psykoterapiassa käyminen näyttäytyi lumoavalta kokemukselta, mahdollisuutena ottaa aikaa itselle ja saada uusia näkökulmia luotettavassa sosiaalisessa suhteessa. Myös henkisyiden reflektointi psykoterapeutin kanssa näyttäytyi omaehtoista henkistä toimijuutta mahdollistavana. Psykoterapiassa opittuja lähestymistapoja sovellettiin myös itsenäisesti henkisiin käytäntöihin. Osa haastateltavista kuvasi lähestymistapojen kytkeytyneen elämässään myöhemmin yhteen tavalla, joka mahdollistaa eräänlaista hybridiä toimijuutta, joka ei olisi mahdollista vain toisella lähestymistavalla yksinään.

Avainsanat: henkisyys, psykoterapia, toimijuus

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
1.1	Tutkimuksen lähtökohdat	5
1.2	Tutkimuskysymykset	6
1.3	Psykoterapioiden taustaa	7
1.4	Uskonnollisuus, henkisyys ja psykoterapiat aiemmassa tutkimuksessa	9
2	Toimijuus teoreettisena viitekehyksenä	16
2.1	Tilanteinen toimijuus	16
2.2	Tilanteinen toimijuus henkisen ja sekulaarin kategorioiden välimaastossa	18
3	Aineistot, menetelmät ja tutkimusetiikka	21
3.1	Puolistrukturoitu haastatteluaineisto	21
3.2	Tutkimusetiikka ja -juridiikka	27
3.3	Teoriaohjaava temaattinen sisällönanalyysi	32
4	Toimijuutta henkisyyttä ja psykoterapiaa yhdistelemällä	36
4.1	Haastateltavien henkinen toimijuus	36
4.2	Psykoterapiassa rakentuva sekulaari toimijuus	50
4.3	Henkisyyden reflektointi psykoterapiassa	60
4.4	Psykoterapian ja henkisyyden yhteen kietoutuminen	70
4.5	Tarve erilaisille näkökulmille ja erillisyydelle	75
5	Toimijuuden tulkintaa	83
6	Loppuluku	87
	Lähteet	89
	Liitteet	99
	Liite 1. Haastattelukutsu henkisyydestä ja psykoterapiasta	99
	Liite 2. Tutkimusseloste ja suostumus pohja tutkimukseen osallistumisesta	100
	Liite 3. Haastattelurunko	101

1 Johdanto

1.1 Tutkimuksen lähtökohdat

Hyvinvoinnista on tullut keskeinen arvo 2000-luvulla, mistä viestii psykoterapioiden ja erilaisten henkisten näkökulmien ja käytänteiden jatkuva näkyvyys. Uskontotieteessä on tutkittu henkisyiden kasvavaa suosiota uskonnolliselle ja sekulaarille vaihtoehtoisena identiteettinä. Henkisiin käytänteisiin liittyy usein tämänpuoleisuus, terapeuttisuus ja hyvinvointikeskeisyys. Kirjo henkisten terapioiden ja Valviran hyväksymien psykoterapioiden välillä on laaja. Tämä on aiheuttanut myös huolta ja julkista keskustelua siitä, tulisiko erilaisten hoitomuotojen välille tehdä tiukempaa moraalista ja juridista rajanvetoa.¹ Tutkimukseni aikana julkista huolta on aiheuttanut myös pula psykoterapeuteista kasvavan kysynnän vuoksi. Nopeampaa ja tasa-arvoisempaa psykoterapiaan pääsyä on pyritty edistämään myös kansalaisaloitteella.² Psykoterapioista onkin tullut keskeisesti käytetty, julkisesti rahoitettu ja arvostettu tuki mielenterveyden haasteisiin.

Toimijuuden tunto kaventuu erityisesti vaikeissa elämäntilanteissa ja mielenterveyden haasteissa, jolloin apua saatetaan etsiä virallisesta terveydenhuollosta tai sen ulkopuolelta. Hoitokulttuurien monikulttuuristumisen myötä ihmisiä vastuutetaan yhä enemmän ottamaan itse toimijuutta terveytensä suhteen (Honkasalo ym. 2012, 7–24). Tämän päivän ihmiselle psykoterapiat ja henkiset lähestymistavat näyttäytyvät siis eri tavoin toisiinsa suhteutuvina toimijuuden resursseina. Pro gradu -tutkielmassani halusin selvittää, miten molempia resursseja hyödyntävät ihmiset itse suhteuttavat lähestymistapoja toimijuuden lähteinä. Primaariaineistoni koostuu vuoden 2019 aikana toteuttamistani seitsemästä puolistrukturoidusta haastattelusta sekä kahden haastateltavan tekemistä sähköpostitäydennyksistä.

Tutkimuksen teon aikana kohtasin toisinaan hämmästyksiä, että tarkastelen kyseistä aihetta ilman psykologian opintoja sekä siitä, että haastattelen psykoterapeuttien sijasta psykoterapiassa käyneitä. Iso osa aihepiiriin liittyvästä tutkimuksesta linkittyykin psykoterapioiden arviointiin ja kehittämiseen ammatillisista näkökulmista. Oma tutkielmani sen sijaan edustaa uskonnon/henkisyyden perustutkimusta, jossa kuvaillaan haastateltavien

¹ Puoskarilaiksikin kutsuttu lakialoite on ollut vireillä vuodesta 2008 asti.

² Tutkimukseni valmistumisen kynnyksellä Terapiatakuu-kansalaisaloite on eduskunnan käsittelyssä osana uutta hoitotakuuta käsittelevää lainsäädäntöä.

erilaisia tapoja puhua toimijuuden resursseista. Aiemmassa suomalaisessa tutkimuksessa psykoterapiaa ja uskonnollisuutta on tarkasteltu enimmäkseen teoreettisesti. Vähäinen empiirinen tutkimus on tehty lähinnä psykoterapeuttien näkökulmasta (Lange 2008a; Pruuki 2014; Rosslyn 2019; Sievers 2016). Psykoterapia-asiakkaiden näkökulmasta on tehty vain yksi pro gradu -tutkielma (Kalapudas 2015).

Luvussa 1.2 esittelen tutkimuskysymykset ja luvussa 1.3 taustoitan lyhyesti psykoterapioiden aseman Suomessa sekä ne suuntaukset, joista omilla haastateltavillani on kokemusta. Luvussa 1.4 esittelen aiheelleni relevanttia aiempaa tutkimusta ja luvussa 2 analyysissäni käyttämäni teoreettiset lähestymistavat, jotka kytken toimijuuden ympärille. Aineiston muodostamiseen liittyvät metodologiset ja eettiset näkökulmat käsittelen luvussa 3. Varsinaisen aineistoanalyysin muodostaa luku 4. Tulkintaluvussa 5 summaan tutkimustulokseni ja pohdin valitsemieni näkökulmien toimivuutta aineistossani.

1.2 Tutkimuskysymykset

Moderni elämä on pohjautunut paljon oletettuun ja normatiiviseen vastakkainasetteluun sekulaarin ja uskonnollisen välillä (Davie 2013, 2; Latour 2006). Oletettu jako on näkynyt uskonnontutkimuksessa, mutta myös julkisessa keskustelussa sekulaarien ja henkisten hoitokulttuurien rajanvedoista. Aiemmassa tutkimuksessa keskeinen teema on ollut esimerkiksi, haluavatko ja voivatko uskonnolliset asiakkaat keskustella uskonnostaan (sekulaariksi oletetussa) psykoterapiassa. Toinen keskeinen dikotomia tutkimuksessa ja arkipuheessa on ollut uskonnon/henkisyyden käsittäminen joko hyvinvointia tukevana tai heikentävänä. Tämän pohjalta kiinnostuin, miten mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailevat itse suhteuttavat näitä näkökulmia puhuessaan psykoterapiakokemuksistaan ja harjoittamastaan henkisyydestä.

Haastattelujen, teoriakirjallisuuden ja ohjauksen myötä tiivistin keskeisimmäksi tutkimuskysymykseksi: Miten henkisyyden muodot ja psykoterapiat suhteutuvat toimijuuden resursseina toisiinsa? Pääkysymykseen auttoi vastaamaan alakysymys: Miten henkisen ja sekulaarin suhteet haastateltavien puheessa asettuvat?

Pyrin vastaamaan kysymyksiin analysoimalla haastatteluaineistoa luvussa 2 esittämällä teorianäkökulmilla. Samalla testaan valitsemieni näkökulmien toimivuutta aineistossani. Kun laadullisen tutkimuksen yhteydessä puhutaan hypoteesien testaamisesta, hypoteeseja ei useimmiten ole lyöty lukkoon ennalta, vaan mielekkäät hypoteesit ja tutkimuskysymykset

valikoituvat tutkimuskohteen tullessa tutummaksi (Alasuutari 2011, 268). Myös oman tutkimusprosessini aikana mahdolliset näkökulmat ovat vaihdelleet ja hioutuneet vaiheittain.³

1.3 Psykoterapioiden taustaa

Kontekstuaalisen ymmärryksen lisäämiseksi taustoitan tässä luvussa lyhyesti mitä psykoterapiat ylipäätään ovat, mikä niiden asema Suomessa on sekä ne psykoterapian muodot, joista haastateltavillani on kokemusta. Psykodynaamisen, kognitiivisen tai ratkaisukeskeisen pääsuuntauksen lisäksi osa haastateltavista muisti myös tarkemmin psykoterapeuttiansa teoriasuuntauksia ja pohjakoulutuksia, pitäen niitä merkityksellisinä oman psykoterapiansa kannalta. Tutkielmani tarkoitus ei ole arvioida psykoterapioiden tai teoriasuuntausten objektiivista vaikuttavuutta, mutta haastateltavien henkilökohtaisesti antamien merkitysten tarkasteleminen on joissakin yhteyksissä analyysilleni relevanttia.

Psykodynaamiset psykoterapiat pohjaavat Sigmund Freudin perustamalle psykoanalyysin perinteelle. Psykoanalyttisiä ja psykodynaamisia koulukuntia on lukuisia. Yhteistä näkökulmille on kiinnostus mielen tiedostamattomiin puoliin, joita psykodynaamisessa hoitosuhteessa pyritään käsittelemään. (Lindberg ym. 2015, 14–24.)

Kognitiivisen psykoterapian kehittäjänä pidetään Aaron T. Beckiä. Empiirisen työn kautta hän päätyi 1950- ja 60-luvuilla siihen, että häiriöiden ydinsyy on negatiivisuus uskomuksissa, automaattiajatuksissa ja sisäisessä puheessa. Kognitiivisen psykoterapian keskeiseksi ajatukseksi on tullut, että vastoinkäymiset itsessään eivät vie mielenrauhaa, vaan ihmisten suhtautumistavat niihin. Painopiste vaihtelee sen mukaan, mitä häiriötä hoidetaan. Kolmannen aallon kognitiivisiksi tereapioiksi kutsutaan 1990-luvulla kehitettyjä variaatioita, joihin kuuluu esimerkiksi tietoisuustaitoihin pohjautuva mindfulness based cognitive therapy. (Holmberg & Kähkönen 2020, 55–84.)

Ratkaisukeskeinen psykoterapia pohjaa amerikkalaisen psykiatrin Milton H. Ericksonin lähestymistapaan ja lyhytterapiakeskus Mental Research Institutun toimintaan 1960- ja 1970-luvuilla. Lyhyt- ja pariterapioista kehitettiin ratkaisukeskeinen psykoterapia 1970- ja 80-luvuilla, ja Suomessa lähestymistapaa ovat kehittäneet etenkin Ben Furman ja Tapani Ahola. Ratkaisukeskeisissä psykoterapioissa keskeistä on tulevaisuuteen suuntautuminen,

³ Ennen haastatteluja lähestyin aihetta laajasti esimerkiksi merkityksenannon, hyvinvointikäsitteiden kulttuurisidonnaisuuden, elämänhallinnallisuuden ja toimijuuden näkökulmista.

vuorovaikutuksen huomioiminen osana muutosta, voimavarojen hyödyntäminen ja myös tiedostamattoman näkeminen voimavarana. (Aarninsalo & Mattila 2020, 178–191.)

Psykoterapeuttiset lähestymistavat on omaksuttu myös Suomen evankelis-luterilaisen kirkon toimintaan, erityisesti sielunhoitoon ja diakoniaan. Taustalla on perheneuvonnan ja sairaalasielunhoidon kaltaisten työmuotojen kehittäminen toisen maailmansodan jälkeen, jolloin painopiste siirtyi julistuksesta keskustelevampaan ja kärsimystä huomioivampaan suuntaan. Teologian ja psykologisen tiedon vuoropuhelusta sielunhoitoon omaksuttiin ajatus, että uskonto voi olla myös epätervettä. Kirkon sisällä asenteet psykoterapeuttisten aineksien omaksumisesta ja niiden suhteesta sielunhoitoon ovat kuitenkin vaihdelleet. Teologi Paavo Kettusesta on tärkeää, että yhteisistä piirteistään huolimatta sielunhoito ja psykoterapia nähdään erillisinä esimerkiksi koulutuksen näkökulmista. Lisäksi niitä voidaan tarkastella eri kielinä: Psykoterapia keskittyy emotionaalisiin tekijöihin, sielunhoito elämän suuriin kysymyksiin. Kettusen mukaan elämän suuria kysymyksiä voidaan käsitellä myös psykoterapiassa, vaikkakaan sitä ei voida edellyttää. (Kettunen 2020, 365–379.)

Psykoterapioiden ja kirkon suhteen tiedostaminen tuli tärkeäksi tutkimuksessani, sillä yksi haastateltavista on eläkkeellä oleva pappi, jolle oman psykoterapiakokemuksen lisäksi psykoterapeuttinen ote on ollut tärkeä osa ammatti-identiteettiä.

Suomessa psykoterapioista on tullut keskeinen ja julkisesti rahoitettu hoitomuoto mielenterveyden häiriöihin. Vastuu psykoterapeuttien koulutuksista on vuodesta 2011 lähtien ollut yliopistoilla ja suojattua psykoterapeutin ammattinimikettä valvoo Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto (Valvira). Kansaneläkelaitoksen (Kela) rahoittamana psykoterapioista puhutaan hoidon sijasta kuntoutuksena työ- tai opiskelukyvyn edistämiseksi. Noin kaksikymmentätuhatta henkilöä saa vuosittain Kelan tukemaa kuntoutuspsykoterapiaa, määrän kasvaessa koko ajan. Kuntoutuspsykoterapiatuen saaminen edellyttää diagnoosia, kolmen kuukauden hoitokontaktia ja lääkärinlausuntoa. (Pirkola 2020, 466–474.)

Hoitovaikutus perustuu psykoterapeutin ja potilaan yhteistoimintaan, missä potilaan ilmaisemista asioista keskustelemalla pyritään kasvattamaan potilaan itsehavaintokykyä ja löytämään ongelmille vaihtoehtoisia toimintapoja (Leiman 2020b, 430–439). Psykoterapian

keskusteleva, narratiivinen ja diskursiivinen luonne mahdollistaa toimijuutta lisäävien, uudenlaisten merkityksenantojen tekemisen (Wahlström 1999, 217–238).⁴

Vuoden 2011 lakimuutoksen jälkeen kuntoutuspsykoterapiapäätösten määrä ei ole sidottu enää määrärahoihin (Pirkola 2020, 469). Tästä huolimatta kaikki halukkaat eivät pääse kuntoutuspsykoterapian piiriin. Tutkimukseni aikana julkisuudessa on keskusteltu paljon psykoterapiaan pääsemisen hitaudesta ja eriarvoisuudesta. Psykoterapiaan haluavien kysyntä ylittää laillistettujen psykoterapeuttien määrän, mikä kertoo psykoterapioiden kasvaneesta arvostuksesta toimijuuden resurssina.

1.4 Uskonnollisuus, henkisyys ja psykoterapiat aiemmassa tutkimuksessa

Suomen ulkopuolella psykoterapioiden ja uskonnollisuuden suhdetta on tutkittu empiirisestä näkökulmasta runsaasti 1990-luvulta lähtien etenkin uskontopsykologiassa. Mitä tuoreemmista tutkimuksista on kyse, sen paremmin niissä yleensä huomioidaan myös henkisyys uskonnon vaihtoehtona. Uskontososiologian suunnalta on kiinnitetty huomiota henkisyyden suosion kasvuun ja sen kentällä yleisiin hyvinvointi- ja terapeuttisuusteemoihin. Tässä luvussa annan vain yleiskuvan näistä aiheelleni relevanteista tutkimuskeskusteluista, sillä tutkimusta niistä on valtavasti. Suomalaisesta tutkimuksesta esittelen tarkemmin empiiriset psykoterapiatutkimukset, joiden vähäisyyttä pyrin omalta osaltani paikkaamaan.

Uskonnollisuuden on todettu korreloivan keskimäärin positiivisesti sekä paremman mielenterveyden että korkeamman iän kanssa, sekä objektiivisten mittausten että itsearvioiden perusteella. Korrelaation syistä ei kuitenkaan olla yksimielisiä, ja päinvastaisiakin esimerkkejä on. Uskonnon yhteys hyvinvointiin ei siis ole yksiselitteisesti positiivinen tai negatiivinen, vaan äärimmäisen tapauskohtainen, riippuen esimerkiksi siitä, värittääkö uskomuksia rankaisevuus vai armollisuus. (Beit-Hallahmi 2015, 113–120; Tsai ym. 2015, 282.) Kvantitatiivisen uskontopsykologian ohella laadulliset, monimetodiset ja monitieteelliset otteet ovat hiljalleen yleistyneet. Tämän myötä on huomattu, että huomiota tulisi kiinnittää myös hyvinvointikäsitysten kulttuuri- ja uskontosidonnaisuuteen (esim. Scardigno & Minnini 2013, 143–165). Kiinnostus henkisyyteen (engl. *spirituality*) on uskontopsykologian uusimpia aihepiirejä. Jos uskonnollisuus on psykoterapiassa haastava ja vaihtelevasti rajautuva aihe, saattaa henkisyys olla sitä vielä enemmän. Identifioituminen

⁴ Kuntoutuspsykoterapia on osoittautunut myös taloudellisesti kannattavaksi: Kohentaessaan ihmisten toimintakykyä psykoterapia parantaa tuloja ja työllisyyttä sekä vähentää työkyvyttömyyseläkkeitä (Peutere ym. 2022, 1–12).

henkisyteen uskonnollisuuden sijasta on yleistä, mutta näin identifioituvien ihmisten hyvinvoinnin ja henkisyden suhdetta ymmärretään edelleen vähän (Oman 2015, 40–41).

Kehityssintressit ovat olleet yleisiä tutkimusaloilla, joilla mielenterveyden määrittelyä ja hoitoa tarkastellaan kulttuuritietoisesti ja kriittisesti. Esimerkiksi medical humanities -alan lähtökohtana on ollut pyrkimys kehittää hoitokulttuureja tieteidenvälisellä tutkimuksella ja tunnustamalla kulttuuriset tekijät diagnostiikan, asiakkaan, hoitohenkilökunnan, instituutioiden ja toimijuuden taustalla (Honkasalo 2013, 49–53; Napier ym. 2014, 1607–1639). Myös psykoterapiaa ja uskontoa käsittelevien empiiristen tutkimusten taustalla on ollut motivaatio kehittää psykoterapioita ottamaan paremmin huomioon erilaiset uskonnollisuuden ja henkisyden muodot.

Uskonnollisuutta ja henkisyttä on tutkittu psykoterapia-asiakkaiden, psykoterapeuttien ja psykoterapiassa toteutettavien työmuotojen näkökulmista. Aiheista kirjoittavat tutkijat ja mielenterveyden ammattilaiset antavat empiiristen tutkimusten pohjalta monenlaisia käytännöllisiä ohjeistuksia psykoterapeuteille uskontosensitiivisen psykoterapian toteuttamiseksi. Kirjoittajien yleinen mielipide on ollut, että uskonnollisia/henkisiä aiheita kannattaa psykoterapiassa käsitellä potilaan niin halutessa, sillä aiheet voivat olla keskeisiä tekijöitä potilaan hyvinvoinnissa, elämänhallinnassa tai mielenterveyden haasteissa. (esim. Koenig 2009, 283–291; Pargament 1997; Post & Wade 2009, 131–146.)

Uskonto/henkisyys on 2000-luvulla alettu nähdä yhtenä monikulttuurisuustekijänä, jonka huomioiminen nähdään osana psykoterapeutin velvollisuutta ja kulttuurista kompetenssia. Ehdotettujen uskonto-, henkisyys- ja kulttuurisensitiivisten työtapojen yhteydessä painotetaan, että ensisijaisesti toteutusta tulisi ohjata metodien näyttöön perustuminen, potilaan toiveiden sekä mielenterveydellisten tavoitteiden ensisijaisuus. Konkreettisesti tällaisiksi työmuodoiksi on ehdotettu hyvin monenlaisia asioita, esimerkiksi tietoisuusharjoituksia tai rukoilua. Suositumpaa sekä psykoterapeuttien että asiakkaiden osalta ovat olleet maltillisemmat työmuodot, kuten aiheista keskustelu. Systemaattinen mielenterveysammattilaisten koulutus aiheesta on kuitenkin ollut vähäistä, ja tiedon hankkiminen jää yleensä psykoterapeuttien omalle vastuulle. Haasteina pidetään edelleen terapeutin ja asiakkaan välisiä arvokonflikteja, psykoterapeuttien tiedon ja kokemuksen puutetta, ennakkoluuloja ja väärinymmärryksiä. (McMinn ym. 2014, 255–270; Richards 2014, 237–254; Shafranske 2015, 595–616.) Uskontosensitiivisten psykoterapioiden vaikuttavuudesta on melko vähän ja ristiriitaista tutkimusta. Toistaiseksi vaikuttaa siltä, että

vaikuttavuus ei pitkällä aikavälillä ja keskimäärin eroa standardeista psykoterapioista (Razali ym. 2002, 130–136; Shafranske 2015, 607; vrt. Smith ym. 2007, 643–655).⁵

Empiiristen tutkimusten pohjalta annetaan siis usein toimintaohjeita psykoterapeuteille. Monet julkaisut ovatkin tutkimuskatsausten ja oppaiden hybridejä, missä kuvailevat ja normatiiviset ulottuvuudet lomittuvat. Lomittuminen näkyy myös siinä, että kirjoittajat harvoin tekevät eksplisiittistä eroa henkisyiden emic- ja etic- puhetapojen välillä, eikä psykoterapiatutkimuksia juurikaan kontekstualisoida uskontososiologisilla ja uskontoetnografisilla näkökulmilla. Henkisyiden emic-näkökulmista kirjoittaen psykoterapioihin on toivottu esimerkiksi paradigmanmuutosta, jossa holistinen ihmiskäsitys nousee keskiöön (esim. Plante 2014, 388–409; Powell & MacKenna 2009, 101–121; Sperry 2014, 223–233).

Uskontososiologi Grace Davien mukaan Yhdysvalloissa on pidempi perinne uskonnon mieltämisessä hyvinvoinnin resurssiksi (engl. *faith-based welfare*). Euroopassa sen sijaan on totuttu tiukempaan normatiiviseen rajanvetoon sekulaarin ja uskonnollisen välillä. Uskonto on 2000-luvulla kasvattanut uudelleen näkyvyyttä, eikä perinteinen tapa rajata uskonto vain yksityisyyden alueelle kuitenkaan toimi enää. Uutta näkyvyyttä leimaa ristiriitaisuus uskonnosta joko myönteisenä tai ongelmana. Uskonnosta onkin tullut jälleen yksi mahdollinen yhteiskunnallinen resurssi ja eri tutkimusalat lääketiedettä myöten ottavat sen aiempaa vakavammin. (Davie 2013, xiii–xvii, 2.) Eri maissa toteutettua psykoterapiatutkimusta tarkastellessa tulisikin huomioida kulttuuriset erot yhteiskunnan, uskonnon ja mielenterveyshoidon kentällä. Tutkimustuloksia ei voi kriittikittävästi soveltaa suomalaiseen kontekstiin, vaan tarvitaan myös paikallista perustutkimusta.

Uskonnon ja psykoterapian suhteita on Suomessa tarkasteltu eniten teoreettisista näkökulmista, enkä tässä mainitse kuin joitakin esimerkkejä. Teologi ja psykoanalyytikko Matti Hyrck on analysoinut jumalakuvien muodostumista psykoanalyttisistä näkökulmista (Hyrck 2003; 1998; 1995). Psykoterapeutti ja uskontotieteilijä Virpi Kinnunen on tarkastellut problemaattista rajanvetoa terveen uskonnollisuuden ja psykoottisuuden välillä, ehdottaen uskonnollisten harhaluulojen hoitoa kognitiivisen psykoterapian keinoin (Kinnunen 2013, 27–40).⁶ Pääasiallisesti ammatilliseen kokemukseen perustuvaa kirjallisuutta uskonnollisuudesta

⁵ Psykoterapioiden vaikuttavuustutkimukseen ja evidence based -ajatteluun liittyy ylipäätään ongelmansa (Leiman 2020a, 14–23).

⁶ Psykoosin diagnostiikan ja uskonnonvapauden jännitteistä ks. Stenlund 2014.

ja mielenterveydestä on kirjoitettu myös (esim. Huttunen 1996; 2007; Lauerma 2015).⁷ Psykoterapioihin liittyviä empiirisiä tutkimuksia on vain muutama. Suurin osa niistä on opinnäytteitä ja tehty psykoterapeuttien näkökulmasta.

Pia Langen uskontotieteen pro gradu -tutkielman kokeellisessa asetelmassa lähes kaikki yksitoista psykoterapeuttia aliarvioivat emootioiden taustalla olevat uskonnolliset kognitiot, vaikka kyllä tunnistivat yhteyden. Langen haastattelemat terapeutit kokivat myös epävarmuutta ja tietämättömyyttä uskonnollisuuden käsittelyssä. Lange arvelee syyksi osaamattomuuden puhua aiheesta ottamatta kantaa totuuskäsityksiin. Hänen mukaansa kognitiivinen näkökulma toimisi totuuskannanotoista vapaana tapana käsitellä uskontoon linkittyviä syyllisyyden ja pelon emootioita. (Lange 2008a; 2008b, 176–204.)

Toisen suuntaisia tuloksia sai Tomi Pruuki käytännöllisen teologian pro gradu -tutkielmassaan haastatteleamalla kymmentä psykoterapeuttia. Kaikkien haastateltavien vastaanotoilla käsiteltiin säännöllisesti yleensä lapsuuteen, tunteisiin ja minäkuvaan kytkeytyviä uskonnollisia aiheita riippumatta terapeutin koulutustaustasta, henkilökohtaisista asenteista tai terapiasuuntauksesta. Asioiden käsittelyssä avainasemassa Pruukin mukaan on terapeuttien ammattitaito ja itsetuntemus, ei henkilökohtainen vakaumus. Terapeutit kertoivat lähestyvänsä aiheita kunnioittavasti, asiakaslähtöisesti, avoimen uteliaalla mielellä ja yhteisesti tutkien. (Pruuki 2014.)

Myös Peppi Sieversin teologisesta väitöskirjatutkimuksesta käy ilmi, että psykoterapeuttien lähestymistapa potilaan uskonnollisuuteen pohjautuu eniten siihen, miten he ovat henkilökohtaisesti työstäneet suhdettaan uskonnollisuuteen, ei terapeutin teoriataustaan. Käytännön tarve uskonnollisuuden, henkisyiden ja psykoterapioiden leikkauspisteiden ymmärtämiselle on ilmeinen, sillä moni psykoterapiaan hakeutuva toivoo voivansa keskustella terapiassa myös uskonnollisuudestaan. Sievers jäsenteli psykoterapeuttien lähestymistavat potilaan uskonnollisuuteen kolmeen eri muotoon: etäiseen, tutkivaan ja tajuavaan. (Sievers 2016.) Osa Sieversin haastattelemissa psykoterapeuteista koki, ettei psykoterapia edennyt mihinkään uskonnollisesti fundamentalististen potilaiden kanssa (Sievers 2016, 128). Voisikin olettaa, että myös psykoterapia-asiakkaan toimijuuden kannalta on keskeistä, löytyykö psykoterapeutin kanssa riittävästi yhteistä kulttuurista pohjaa vastoinkäymisten syistä ja psykoterapian tavoitteista.

⁷ Lauerman näkökulma uskontoon on kriittinen ja patologisoiva.

Sieversin jaottelun pohjalta Viivi Rosslyn selvitti teologian pro gradu -tutkielmassaan psykoterapeuttien valmiuksia kohdata uskonnollisia aiheita kvalitatiivisen kyselytutkimuksen avulla. Kyselyyn vastasi 218 psykoterapeuttia. Valtaosa vastaajista koki uskonnollisten aiheiden käsittelyn tarpeelliseksi ja puolet oli kohdannut uskonnollisuuteen liittyviä ongelmia. Valmiuksia aiheen käsittelyyn psykoterapeutit kertoivat saaneensa kokemuksen karttumisen ja itsenäisen opiskelun myötä. (Rosslyn 2019.) Suomalaistutkimuksissa toistuukin tieto siitä, että psykoterapeuteille ei tarjota systemaattista koulutusta uskonnollisten aiheiden käsittelyyn, vaan tämä näyttäisi olevan kouluttajan mielenkiinnosta kiinni (Pruuki 2014; Rosslyn 2019; Sievers 2016).

Juho Kalaputaan uskontotieteellinen pro gradu -tutkielma on tietääkseni ainoa suomalainen asiakasnäkökulmaan keskittynyt tutkimus uskonnollisuudesta ja psykoterapiasta.

Vapaamuotoisissa kirjoitelmissa viisi entistä Jehovan todistajaa olivat yleisesti tyytyväisiä psykoterapiasuhteisiinsa. Osa olisi kuitenkin toivonut asioiden syvällisempää käsittelyä ja terapiaa saatettiin jättää jopa kesken paikallaan polkemisen kokemuksen vuoksi, sillä psykoterapeutin neutraalius koettiin liiallisena passiivisuutena. Vain yhden vastaajan terapeutti oli ihmetellyt yhteisön ajatusmalleja ja käytäntöjä. Merkittävimmäksi ongelmaksi koettiin, että psykoterapeutin ei ainakaan aluksi koettu ymmärtävän yhteisöön kuulumisen sosiaalisia paineita ja uskonnollisten käsitteiden merkitystä. Jehovan todistajien yhteydessä esimerkiksi karttaminen tarkoittaa yleensä, että sosiaaliset suhteet läheisiin katkeavat lopullisesti. Osalle vaikeus selittää uskonnon merkitystä tuotti ahdinkoa ja vaikeutta nostaa itsekään aihetta esille toivotulla tavalla. Puhumista vaikeuttivat myös psykoterapeutin kokeminen välinpitämättömäksi aihetta kohtaan ja oletus siitä, että psykoterapeutin kuuluu olla puolueeton. (Kalapudas 2015, 51–73.) Osa tutkittavista kertoi toisilta entisiltä Jehovan todistajilta saadun vertaistuen paikkaavan psykoterapeutin puutteita, sillä jaettu uskonnollinen kieli ja merkitykset helpottavat asioista puhumista (Kalapudas 2015, 26; 88–89; 92).

Tutkielmallani pyrin täyttämään kolmea aukkoa, jotka suomalaisessa psykoterapiatutkimuksessa näen: 1. Empiiristä tutkimusta on tehty vain vähän. 2. Empiirinen tutkimus on keskittynyt lähinnä psykoterapeuttien haastatteluun asiakkaiden sijasta ja 3. Tutkimus on ollut kristinuskon-, uskonto- ja ongelmakeskeistä. Suomalaisessakin psykoterapiatutkimuksessa henkisyiden sosiologinen ja etnografinen kontekstointi on jäänyt melko vähäiseksi.

Yhteiskuntatieteissä terapiakulttuurin yleistä voimistumista on tutkittu paljon, esimerkiksi terapeuttisen vallan käsitteellä. Terapiamuodoista kumpuavat sanastot, arvot ja toimintatavat sekä psykologinen asiantuntijuus kasvattavat vaikutusvaltaansa yhteiskunnassa sekä julkisessa että yksityisessä elämänpiirissä, myös uskontoon ja henkisyyteen vaikuttaen. Terapeuttinen valta on jännitteistä, koska toisaalta se tarjoaa uudenlaista toimijuutta, yhteiskuntakritiikkiä ja yhteisöllisyyttä, toisaalta yksilöä vastuutetaan löytämään elämänhallinnasta ratkaisuja myös yhteiskunnan rakenteellisiin ongelmiin. (Brunila ym. 2021, 7–30.)

Terapeuttiset puhetavat ja käytänteet ovat yleisiä henkisyyden kentällä. Uskontososologiassa henkisyyden kasvanutta suosiota ja näkyvyyttä on tutkittu paljon ja määritelty eri tavoin etenkin 2000-luvulla osana uskonnollisen kentän muutosta. On puhuttu esimerkiksi henkisestä vallankumouksesta ja subjektiivisesta käänteestä, missä perinteinen uskonnollisuus ja ulkoiset auktoriteetit ovat korvautumassa subjektiivista pyhää ja hyvinvointia painottavalla henkisyydellä, kuten joogan kaltaisilla holistisilla käytänteillä (Heelas & Woodhead 2005). ”Progressiivisen henkisyyden” on luonnehdittu uudistavan uskonnollista kenttää sekä perinteisissä uskonnoissa että niiden ulkopuolella, jolloin astrologian kaltaiset lähestymistavat tarjoavat terapeuttista hyötyä ja tunnetta kontrollista omaan elämään (Lynch 2007, 169). Henkisyyden kasvanutta näkymistä yhteiskunnassa on tarkasteltu myös postsekulaarista positiosta, jolloin sekulaarin ja henkisen elämänpiirin on nähty yhteenkietoutuneen monella tapaa ihmisten työskennellessä mielen, ruumiin, hengen, tunteiden, päämäärien, arvojen ja suhteiden kanssa (Moberg 2012, 1–25).

Vaade terapeuttisesta itsetuntemuksesta ja tunteidenhallintataidoista leimaa nykyistä kulttuuria laajasti. Henkisyyteen kytkeytyvät käytännöt näyttäytyvät yhtenä keinona ottaa vastuuta omasta terveydestä, elämänkriiseistä ja tunne-elämästä. Esimerkiksi usko enkeleihin kuin sisäistettyinä terapeutteina voi tarjota kirkkoa intiimimmäksi, muita terapioiden tehokkaammaksi ja halvemmassa koettua apua. (Utriainen 2014, 237–254; 2016, 125–143; 2017, 189.)

Kirjo sekulaarien psykoterapioiden ja erilaisten henkisten terapioiden välillä on laaja, eikä ole itsestään selvää, mitkä hoitomuodot ovat ajan saatossa saaneet aseman virallisessa terveydenhuollossa ja millä nimillä niitä kutsutaan. Rajanvedoissa on kyse myös yhteiskunnallisista neuvotteluista ja kamppailuista (ks. Joutsijärvi 2014). Henkisyydestä ammentavien ihmisten psykoterapiakokemukset tarjoavatkin mielenkiintoisen ikkunan

tulkintoihin henkisen ja sekulaarin rajapinnoista ja vuorovaikutuksesta. Seuraavassa luvussa esittelen aineistoanalyysissä käyttämäni teoreettiset käsitteet, jotka kytken toimijuuteen, sekä tässä tutkimuksessa käytetyn lähestymistavan henkisyyteen.

2 Toimijuus teoreettisena viitekehyksenä

2.1 Tilanteinen toimijuus

Toimijuus on ollut keskeinen ja monella tavalla käytetty käsite useilla tutkimusaloilla jo pitkään. Toimijuudella tarkoitetaan yleensä ihmisen kykyä tehdä päätöksiä ja toteuttaa niitä. Toimijuus aktualisoituu siis subjektin tilanteisena kykynä arvioida, valita ja tehdä toisin. (Gordon 2005, 114–130.) Kyse on mahdollisuudesta vaikuttaa maailmaan niin halutessa. Toimijuus ei ole yksilöominaisuus, vaan muodostuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa konteksti- ja tilannesidonnaisesti. Toimijuutta rakentavina konteksteina keskeisiä ovat yhteiskunnalliset rakenteet, tarinat, diskurssit ja näihin sisältyvät odotukset, minkä vuoksi toimijuudessa on aina läsnä mennyt, nykyinen ja tuleva. (Hynninen ym. 2015, 174, 178.)

Toimijuuden rationaalisuutta, individualistisuutta ja poliittista päämäärätietoisuutta korostavat näkemykset voivat olla kuitenkin yksinkertaistavia ja niitä on korostettu liikaakin (Honkasalo 2004, 51–81; Hynninen ym. 2015, 183). Toimijuus ei ole aina yhteiskunnallisesti mullistaviin muutoksiin suuntautumista, vaan muutoksen potentiaalia on myös pienimuotoisemmassa ja arkisemmassa toimijuudessa. Jo sosiologi ja kulttuuriantropologi Pierre Bourdieun klassikkoaseman saaneessa toimijuusajattelussa keskeistä on ajatus toimijuudesta habituaalisena eli tottumuksellisena, usein tiedostamattomana, ajallisena ja joskus hauraanakin (Bourdieu & Wacquant 1995). Feministisestä perinteestä ammentavassa uskontotieteessä toimijuuden onkin nähty rakentuvan myös sellaisista asemista käsin, jotka usein nähdään alisteisina uskonnolle (Mahmood 2005; Tuomaala 2011).

Uskontotieteessä toimijuutta on lähestytty myös suhteisena. Filosofi Bruno Latour on kirjoittanut toimijaverkkoteoriasta (Actor-Network-Theory), jonka näkökulmasta toimijuuden kannalta keskeisiä toisia voivat olla myös ei-inhimilliset toiset (Latour 2005). Toimijaverkon kaltaiset näkemykset suhteisesta toimijuudesta on omaksuttu uskontotieteeseen erityisesti siksi, että ne huomioivat rakenteiden ja inhimillisten toimijoiden lisäksi myös ei-inhimilliset toiset, kuten luonnonelementit, esineet ja henget (esim. Kouri 2017; 2020, 226–253).

Antropologi Marja Liisa-Honkasalon mukaan arkisella toistolla on tärkeä rooli sietämisen ja toimijuuden välisessä jännitteessä eletäessä yhteiskunnallisesti perifeerisellä alueella. Puolisekulaarissa yhteiskunnassa myös uskonto voi olla osana toimijuutta, jota

Honkasalo kutsuu arkiseksi, minimaaliseksi ja kiinnipitäväksi. (Honkasalo 2004, 51–81). Myös haastateltavieni puheessa toimijuuden arkisempi puoli oli ensisijaisempaa, kuin välitön yhteiskunnallinen vaikuttaminen.

Isoihin muutoksiin pyrkivän ja toisaalta pienimuotoisemman arkisen toimijuuden lisäksi toimijuuden on huomioitu olevan myös tilannekohtaista. Kun postsekulaarin näkökulmasta uskonnon ja sekulaarin elämänpiirit kietoutuvat monella tavalla yhteen, yksinkertaistavien vastakkainasetteluiden sijasta identiteettiä ja toimijuutta tulisikin tarkastella jopa tilannekohtaisesti muovautuvana (Utriainen ym. 2012, 198). Näitä arkisen ja tilannekohtaisen toimijuuden ajatuksia sovellankin liittämällä ne antropologi Martin Stringerin huomioihin uskonnosta tilannekohtaisena ja arjessa selviytymisen kannalta tärkeänä.

Kritiikkinä maailmanuskonnot-paradigmaa kohtaan Stringer sanoo, että uskomukset eivät usein ole keskenään loogisia ja koherentteja kokonaisuuksia. Sen sijaan usko liittyy tilannekohtaisesti (engl. *situational belief*) eri tarkoituksiin ja uskomukset muuttuvat dynaamisesti. Uskomuksia ei myöskään aina artikuloida johdonmukaisesti, vaan ne voivat olla olemassa monenlaisissa muodoissa linkittyen eri elämäkokemuksiin. Koska uskomuksia muodostuu elämäkokemusten varrella, voi ihmisen olla yhtäkkiä pyydettyä vaikea artikuloida niitä koherenttina joukkona. Pitkällä tähtäimellä ihmiset hyödyntävät usein muodollisesti ristiriitaisiakin uskomuksia. Oleellista ei ole uskomusten systeemi, vaan missä tilanteissa ja miksi uskomukset ilmenevät. Stringer argumentoi, että suurimmalle osalle uskomukset ovat tilannekohtaisia ja uskomusten koherenttius on yhdentekevää. (Stringer 2008, 37–51.)⁸

Stringer puhuu uskonnon perusmuodoista, joista toinen edustaa uskontotieteen historiassa yleistä näkemystä uskonnosta transformatiivisena ja pelastusta korostavana. Arjen ja kriisien hallintaa ei-empiirisen voiman avulla Stringer kutsuu pärjäämisen tai selviämisen uskonnoksi (engl. *coping religion*). Tätä hän pitää uskonnon perustavimpana muotona. Myös tästä Stringer kirjoittaa tilannekohtaisena, koska hänen tarkastelemissaan tilanteissa naisten suhde astrologisiin uskomuksiin oli usein varsin pragmaattinen. Mikäli huolet eivät ratkenneetkaan, tilannesidonnaisten uskomusten ”toimimattomuus” ohitettiin varsin nopeasti. Sen sijaan ratkenneiden ongelmien merkityksestä puhuttiin paljon. Naisia yhdisti agnostisen avoin

⁸ Myös sosiologi Abby Dayn mielestä uskomusten sisältöä on ylikorostettu. Dayn mukaan tulisi mieluummin tarkastella, mihin ihmiset tilannesidonnaisesti uskovat ja miten nuo uskomukset suhteutuvat sosiaaliseen elämään. (Day 2011, 192–202.)

asenne, eikä koherentti uskomusjärjestelmä. Kokemus suhteesta ei-empiiriseen toiseen riitti aikaansaamaan luottamuksen tunteen tulevaisuuteen. (mt., 67–82.)

Vaikka Stringerin esittelemät aineistot kertovat lähinnä naisista, on hän testannut tilanteisen uskomuksen käsitettä myös sukupuolijakaumaltaan tasaisemmissa aineistoissa. Sen sijaan selviämisen uskonnollisuutta hän pitää mahdollisesti ominaisempana paljon vastoinkäymisiä kokeneille pienituloisimmille naisille, vaikka ei sulje kokonaan pois mahdollisuutta, että tutkimus ei toistaiseksi ole vain tavoittanut riittävästi erilaisia viiteryhmiä aiheen tarkastelussa. (mt., 83–97.) Stringer korostaa kirjoittavansa ilmiöstä, joka uskonnon pohjavireenä on aina ollut. Hän ei siis pidä muotoiluun synonyymisenä henkisyuden kanssa, vaan liittää henkisyuden uudenlaisiin diskursseihin. (mt., 99–114.) Sama pohjavire siis näyttäytyy myös henkisyudessa ja hyödynnänkin Stringerin näkökulmia analyysissäni toimijuuden tilannekohtaisuudesta ja arkisuudesta.

2.2 Tilanteinen toimijuus henkisen ja sekulaarin kategorioiden välimaastossa

Moderni elämä perustuu pitkälti oletettuun eroon uskonnollisen ja sekulaarin välillä (Latour 2006). Koska psykoterapiat yleensä oletetaan lähtökohdiltaan sekulaareiksi, näin mielekkääksi näkökulmaksi tarkastella, miten haastateltavien puheessa sekulaarin ja henkisen suhde asettuu toimijuuden tilanteisuuden näkökulmasta. Henkisyyttä on määritelty monin tavoin. Tässä tutkimuksessa lähestyn sitä diskursiivisena kategoriana.

Filosofi Boaz Huss tarjoaa kyseenalaistavan näkökulman perinteiseen sekularisaatiokeskusteluun ja henkisyyttä essentialisoiviin määritelmiin. Hussin mukaan mikään kategorioista uskonnollinen, maallinen tai henkinen, ei ole itsestään selvä, vaan ne ovat syntyneet tiettyinä ajanjaksoina ja niiden merkitykset vaihtelevat diskursiivisesti ajan myötä. Hussin mukaan henkisyys tulisi nähdä uutena kulttuurisena kategoriana, joka haastaa universaalina pidetyn jaon uskonnollisen ja sekulaarin välillä. Tätä osoittaa kasvanut suosio identifioitua henkiseksi uskonnollisen sijaan sekä henkisyyskytkeytyneet käytänteet. Huss kritisoi henkisyuden tutkimusta, jossa ei ole tehty eroa käsitteen emic- ja etic-tasojen välille. Tällöin henkisyuden diskurssit on omaksuttu tutkimuksen käsitteistöön kriitikittömästi ja henkisyys on essentialisoitu. Tutkimuksen tulisikin kohdistua henkisyuden emic-tasoon: Minkälaisia puhetapoja ja käytänteitä siihen liittyy? (Huss 2014, 47–60.)⁹

⁹ Hyvin samanlaiseen tapaan on lähestytty myös henkisyydelle läheistä esoterian käsitettä (ks. Hanegraaff 2013). Etäisyyden ottaminen emic-diskursseihin ei tarkoita luulottelua omien näkökulmien arvovapaudesta ja

En tee diskurssianalyysiä, mutta analyysiäni ohjaa keskeisesti Hussilta omaksumani näkemys henkisydestä diskursiivisena vaihtoehtokategoriana. Tältä pohjalta tarkastelen, mitä haastateltavat henkisyteen itse liittävät ja minkälaista toimijuutta kategoria heille mahdollistaa (erityisesti luku 4.1). Hussin mukaan henkisen kategoria on vaihtoehtoinen myös sekulaarille, joten läpi aineistolukujen tarkastelen myös, onko haastattelupuheessa rakentuvan toimijuuden kannalta oleellista eronteko henkisen ja sekulaarin välillä, sillä psykoterapiat oletetaan usein lähtökohtaisesti sekulaareiksi. Edellytin haastateltavilta henkisyden kokemista itselle tärkeäksi, en henkiseksi identifioitumista. Nähdäkseni henkisyys voi mahdollistaa toimijuutta ilman kokonaisvaltaista identifioitumistakin ja on tärkeää tarkastella, miten haastateltavat itse henkisydestä puhuvat.

Tilanteisen toimijuuden tarkasteluun henkisyden ja sekulaarin välissä hyödynnän myös lumon käsitettä. Sosiologi Max Weberin sekularisaatioteoriasta omaksuttua käsitettä lumo (engl. *enchantment*) on käytetty aiemminkin yhtenä lähestymistapana haastamaan uskonnollisen ja sekulaarin välisiä rajoja, jotka on mielletty liian jäykästi. Filosofin ja poliittisen teoreetikon Jane Bennettin mukaan ihminen tarvitsee lumon kokemuksia voidakseen hyvin, ja lumo voi ilmetä myös täysin ei-uskonnollisissa konteksteissa ihmeellisiksi koetuissa tilanteissa ja suhteissa (Bennett 2016).

Uskonnolliset ja sekulaarit käytännöt ja käsitykset ovat hyvin sekoittuneita erilaisissa hoitokäytännöissä. Ennalta liian ahtaiden kategorioiden sijasta olisikin hedelmällistä tarkastella toimijuuden ja lumon tilannekohtaista ja dynaamista rakentumista. Se mikä määrittellään uskonnoksi, riippuu siis kontekstista, jota tarkastellaan. Kontekstisidonnaisesti tarkasteltuna lumo siis monimutkaistaa uskonnollisen ja maallisen kategorioita ja voi toisaalta olla relevanttia riippumatta näistä kategorioista. Lumoa ei tule nähdä tilana, vaan tapahtumana, missä jostakin lumoudutaan. Se on nähtävissä sekä tekemisenä että kohteena olemisena. Usein tunteilla, emootioilla, affekteilla ja kehollisuudella on keskeinen rooli sekä lumoa että toimijuutta tarkasteltaessa. (Ingman ym. 2016, 1–24.)

Henkisydestä ja esoteriasta kiinnostuneiden naisten toimijuutta on tarkasteltu lumottuna ja jaettuna toimijuutena, missä subjekti kokee elämänsä osaksi laajempaa henkistä todellisuutta (Mahlamäki & Utriainen 2019, 116–130). Henkisyteen kytkeytyvien enkelikäytäntöjen

ideologiattomuudesta. Myös tutkijoilla on omat agendansa ja tutkijat vaikuttavat uskonnolliseen kenttään, akateemisten ja ei-akateemisten diskurssien kietoutuessa yhteen. (Stausberg & Engler 2014a, xx–xxi.)

yhteydessä lumo on näyttäytynyt tutkittavien kokemuksena ihmisen toimimisesta yhdessä erityisten voimien kanssa, jolloin raja uskonnollisen ja ei-uskonnollisen lumon välillä on näyttäytynyt häilyvänä (Utriainen 2017, 18). Jaetusta toimijuudesta enkeleiden kanssa saadaan suojaa ja lohtua elämän vastoinkäymisiin, apua ihmissuhteisiin, itsetuntemusta, taiteellista inspiiraatiota, kehollisesti kiehtovia kokemuksia, henkisiä matkoja ja todistusta elämän jatkuvuudesta, mutta myös apua arjen pienempiin ongelmiin, kuten kadonneiden esineiden tai parkkipaikan löytämiseen. Enkeliuskko näyttäytyy käytännöllisenä, tilannekohtaisena, mukana kulkevana ja mahdollisuuksia avaavana, jonka avulla tylsä ja huolien täyttämä arki muuttuu lumoa mahdollistavaksi. (Utriainen 2014, 237–254; 2016, 125–143.)

Tutkimuksessani tarkastelen, miten henkisyiden muodot ja psykoterapiat suhteutuvat toimijuuden resursseina toisiinsa. Analyysissäni lähestyn toimijuutta siis ensisijaisesti tilanteisena, toisinaan myös lumottuna ja jaettuna. Tarkastelen minkälaisia tilanteista toimijuutta haastattelupuheessa henkisyudessa ja psykoterapiassa rakentuu erikseen (luvut 4.1 ja 4.2) ja minkälaisissa tilanteissa nämä toimijuuden resurssit vuorovaikuttavat (luvut 4.3, 4.4 ja 4.5). Hussin mukaan henkisyys tulisi nähdä uskonnolliselle ja sekulaarille vaihtoehtoisena diskursiivisena kategoriana. Koska psykoterapioihin liittyy usein oletettu sekulaarius, tarkastelen läpi analyysilukujen, ovatko haastateltavien tavat puhua henkisen ja sekulaarin suhteesta olennaisia tilanteisten toimijuuksien rakentumiselle.

3 Aineistot, menetelmät ja tutkimusetiikka

3.1 Puolistrukturoitu haastatteluaineisto

Primaariaineistoni koostuu seitsemästä yksilöhaastattelusta, jotka tein vuoden 2019 aikana Turussa ja Tampereella, sekä kahden haastateltavan tekemistä sähköpostitäydennyksistä.¹⁰ Haastattelun kriteeriksi esitin vähintään vuoden psykoterapiakokemusta ja henkisyiden kokemista itselle tärkeäksi.¹¹ Arvelin tällaisten ihmisten tavoittamisen olevan hankalampaa psykoterapiapalveluiden kautta.¹² Haastattelukutsun julkaisukanava voi myös määritellä hyvin paljon, minkä tyyppistä aineisto tulee olemaan.

Päädyin julkaisemaan haastattelukutsun Facebookin Henkinen Kasvu -ryhmässä (ks. Liite 1). Julkaisuhetkellä jäseniä ryhmässä oli yli 17 000, joten pidin hyvin todennäköisenä, että joukossa on myös kriteerini täyttäviä henkilöitä. Kyseiseen ryhmään pääsee vain moderaattorien hyväksymänä, kun on sitoutunut ryhmän sääntöihin ja vastannut kysymyksiin liittymisen motiiveista ja omista käsityksistä henkiseen kasvuun liittyen. Joskus aineistonmuodostuksen mahdolliset väylät voivatkin katketa portinvartijoiden toimesta, jotka yleensä ovat tutkittavan organisaation tai uskonnollisen yhteisön johtajia (Kuula 2011, 144–147). Henkinen Kasvu -ryhmä ei ole uskonnollinen yhteisö, vaan väljä ryhmä henkisyydestä kiinnostuneita ihmisiä. Ryhmän moderaattoreilla oli silti valta tutkimuskutsun julkaisun estäjinä tai mahdollistajina.

Yhteydenottoja tuli valitettavasti vain kolme. Tähän voi vaikuttaa moni asia. Osallistuminen arkaluontoisia aiheita koskevaan tutkimukseen on usein vähäisempää (Kuula 2011, 158). Suuressa Facebook-ryhmässä yksittäiset ilmoitukset myös helposti hukkuvat muiden joukkoon, joten on vaikea arvioida, kuinka moni ilmoituksen lopulta näki. Lisäksi kerroin ilmoituksessani etsiväni käytännön syistä haastateltavia ensisijaisesti Turusta tai lähialueilta. Loput neljä haastateltavaa löytyivät puskaradion ja sattuman kautta: ”Minulla saattaisi olla

¹⁰ Kokemuksia psykoterapian ja henkisyiden suhteista sivutaan kyllä hyvinvointikirjallisuudessa ja internet-keskusteluissa, mutta yleensä vain ohimennen. Harkitsin aineistonmuodostusta myös kirjoituspyynnön avulla. Arvelin haastattelun kuitenkin toimivimmaksi aineistonmuodostusmetodiksi, koska tiesin aiheiden olevan vaikeita, vastausten olevan monitahoisia ja haastattelun mahdollistavan lisäkysymysten esittämisen (Hirsjärvi & Hurme 2004, 35).

¹¹ En edellyttänyt henkiseksi identifioitumista, koska henkisyys voi nähdäkseni olla toimijuuden resurssi ilman kokonaisvaltaista identifikaatiotakin. Identifikaatiokriteerin seurauksena osa haastateltavistani ei välttämättä olisikaan osallistunut.

¹² Lisäksi tutkittavien tavoitteluun terveystalveluiden kautta liittyy omat eettiset ongelmansa, sillä tutkittava voi kokea tutkimuskutsusta kieltäytymisen vaikeammaksi saamansa palvelun yhteydessä (Kuula 2011, 145–146).

tuttu, joka sopisi tutkittavaksesi”, kuulin esimerkiksi lounaskeskusteluissa, jolloin pyysin jakamaan haastattelukutsuani eteenpäin.¹³

Usein esitetään, että aineiston rajausta tulisi perustella ainoastaan tieteellisistä syistä. Laadullisen aineiston rajausta perustellaan esimerkiksi saturaatiolla tarkoittaen, että tietyn haastattelumäärän jälkeen sama informaatio alkaa toistua ilman uusia näkökulmia, jolloin uusia haastateltavia ei enää tarvita (Davidsson Bremborg 2014, 314). Käsitettä on myös kritisoitu, sillä laadulliset haastattelut ovat usein niin yksilöllisiä, että on kyseenalaista, mihin toistuvuuden rajan voi vetää. Todellisuudessa myös käytännölliset syyt väistämättä vaikuttavat tutkimuksen tekoon ja sopivaksi nähty haastattelumäärä tutkielmalle vaihtelee myös aihe- ja alakohtaisesti. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 60; Hyvärinen 2017, 34–36.) Saturaation käsite sopiikin vain sellaisiin laadullisiin tutkimustyyppeihin, joiden analyysissä pyritään yhtenäisyyden ja yleistettävyyden esittämiseen (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 99–102). Omasta aineistostani muodostui päinvastoin hyvin heterogeeninen. Haastateltavien määräksi tuli seitsemän, koska sen verran yksinkertaisesti suostui osallistumaan aikavälillä, jona haastateltavia etsin. Tämä haastattelumäärä myös riitti tekemään alustavia havaintoja ja tulkintoja tutkimusongelmaani.

Haastateltavat puhuivat sukupuolesta eksplisiittisesti hyvin vähän, eikä analyysini keskity tähän. Pyrin kuitenkin läpi tutkimusprosessin olemaan tietoinen intersektionaalisesta näkökulmasta, missä iän, sukupuolen ja koulutuksen kaltaisten ominaisuuksien mahdolliset vaikutukset huomioidaan, tekemättä kuitenkaan yleistyksiä (esim. Lykke 2010).

Haastateltavista yksi oli eläkkeellä oleva mies. Loput kuusi haastateltavaa olivat 20–45 -vuotiaita naisia.¹⁴ Neljä haastateltavista oli korkeakouluopiskelijoita tai vastavalmistuneita. Yksi oli työelämässä ja toinen vaihtamassa alaa. Sattuman lisäksi haastateltavien ikä-, sukupuoli- ja koulutusjakaumaan vaikutti se, että osa haastateltavistani valikoitui puskaradion avulla. Pienestä ja laadullisesta aineistosta ei voi tehdä yleistyksiä, mutta sinänsä aineistoni vastaa hyvin tilastoja ja laadullisia tutkimuksia, joiden perusteella naiset ovat miehiä keskimäärin uskonnollisempia ja henkisydestä ovat kiinnostuneimpia juuri nuoret ja keski-ikäiset naiset (Trebiatowska & Bruce 2012; Woodhead & Sointu 2008, 259–276). Valtaosa haastateltavistani oli myös korkeakoulutettuja. Keskimäärin korkeakoulutus korreloi korkeampaan koettuun terveyteen (Lahelma ym. 2017, 1629–1634). Huomioinkin

¹³ Haastateltavien hankkiminen samasta sosiaalisesta piiristä voi aiheuttaa vinoumaa, mutta olla joskus ainoa tapa saada haastateltavia (Davidsson Bremborg 2014, 314).

¹⁴ En kysynyt haastateltavien sukupuoli-identiteettiä, vaan oletin sen.

koulutuksen mahdollisena toimijuuden resurssina, joka voi kytkeytyä myös haastateltavien tapaan puhua psykoterapiasta ja henkisydestä.

Haastattelupaikaksi sovittiin se, minkä tutkittava koki mieluisimmaksi. Haastatteluista yksi tapahtui omassa kodissani, kaksi kirjastolta varatussa yksityistilassa ja loput neljä haastateltavien kotona. Haastattelumateriaalia kertyi yhteensä 8h 46min, lyhimmän haastattelun ollessa 45min ja pisimmän 2h 22min. En lähettänyt kysymyksiä etukäteen, koska se saattaisi viestittää, että haastateltavien tulisi opetella valmiit vastaukset ja haastateltavat näyttäytyisivät tietosäiliöinä vanhentuneen haastatteluparadigman mukaan (Hyvärinen 2017, 38). Tiesin tutkimuksen alusta asti, että tarkastelemani teemat ovat moniulotteisia ja niiden läpikäymisessä vuorovaikutus on keskeisessä osassa.

Toisinaan haastattelukysymyksiä ohjeistetaan testaamaan tekemällä koehaastatteluita otoksen ulkopuolisilla ihmisillä, jopa useampaan otteeseen (Hirsjärvi & Hurme 2004, 72–73). Vaikka haastattelutaitoni ja kysymyksenasetteluni hioutuivat jokaisen haastattelun myötä, olisi mielestäni epätarkoituksenmukaista jättää jo ensimmäisissä haastatteluissa saatu kiinnostava tieto aineiston ulkopuolelle, kun arkaluontoisista aiheista on muutoinkin vaikeampaa saada haastateltavia. Haastateltavien tarinat ovat myös niin yksilöllisiä, että muutaman koehaastattelunkaan pohjalta on vaikea kuvitella saavansa joka tilanteeseen sopivaa kysymysrunkoa. (ks. Timonen 2013, 50.)

Etenin yleensä laajemmista ja avoimemmista kysymyksenasetteluista syventäviin ja tarkentaviin kysymyksiin. Käytin myös tiivistäviä yhteenvetokysymyksiä tarkistaakseni, että olen ymmärtänyt ja tulkinnut haastateltavien sanomaa oikein. (ks. Hirsjärvi & Hurme 2004, 107–111). Alustavat haastattelukysymykseni muodostuivat sen esiyymmärryksen pohjalta, joka tutkimuskirjallisuuden ja muun havainnoinnin pohjalta (nettikeskustelut, hyvinvointikirjallisuus) minulle muodostui ja kysymyksenasettelut hioutuivat haastattelujen kuluessa.

Haastattelussani oli viisi pääteemaa (Liite 3). Ensimmäinen haastatteluteemani oli henkisyys arjessa. Nojaudun aiempaan tutkimukseen, jossa henkisyyttä lähestytään diskursiivisena kategoriana ja arjessa elettyinä.¹⁵ Kysymyksilläni pyrin jäljittämään mitä haastateltavat tarkoittavat henkisyydellä, miten se on konkreettisesti osa heidän arkeaan ja minkälaisia

¹⁵ Eletystä uskonnosta McGuire 2008; arjen uskonnosta Kupari & Vuola 2020, 7–39. Haastattelujen aikana olin kiinnostunut näistä näkökulmista, mikä näkyi haastattelujen kysymyksenasetteluissa.

muutoksia siihen on elämän aikana liittynyt. Toisessa haastattelun teemassa pyysin kertomaan psykoterapian taustoista ja sinne hakeutumisen syistä.

Kolmannessa teemassa pyrin selvittämään, onko henkisyudesta keskusteltu psykoterapiassa, miksi, millä tavalla ja onko siitä hyödytty. Etenkin psykoterapiatutkimuksessa tätä näkökulmaa on käsitelty paljon ja oletin sen keskeiseksi leikkauspisteeksi myös toimijuuden kannalta. Aiemman tutkimuksen pohjalta oletin myös hyvinvointikäsitteiden olevan kulttuurisidonnaisia ja henkisyuden olevan hyvinvointikeskeistä. Neljännessä haastatteluteemoistani kysyinkin, mitä kaikkea haastateltavat liittävät hyvinvointiin omassa elämässään. Hyvinvoinnista puhuminen avasi näkökulmia toimijuusnäkökulmaani, joka tarkentui haastattelujen jälkeen. Koska toimijuus on aktuaalisten vaikutusmahdollisuuksien lisäksi myös kokemusta vaikutusmahdollisuuksista, esitin toisinaan kysymyksiä kuvitteluun pohjautuen. Esimerkiksi kun pyysin haastateltavia kertomaan, mitä he liittävät hyvinvoimiseen, saatoin pyytää kuvittelemaan tulevaisuuden mahdollista ihannetilannetta. Tämä avasia näkymiä siihen, minkä haastateltavat kokevat olevan itselleen mahdollista.

Viidennessä teemassa yhdistyivät aiemmat näkökulmat. Vaikka näkökulmia oli käsitelty jo aiemmin, niistä spesifimmin kysyminen toi esiin uutta tietoa. Pyysin haastateltavia erittelemään, miten he ovat henkisyudesta ja psykoterapiasta hyöttyneet ja pyysin myös vertailemaan lähestymistapoja, koska aiemman tutkimuksen pohjalta oletin tämän tarjoavan näkökulmia myös henkisen ja maallisen välisiin kategoriasuhteisiin. Haastattelun lopuksi olin kiinnostunut vielä siitä, minkälaiseksi haastateltavat kokivat aiheista puhumisen, kuinka arkaluontoiseksi he aiheet mielsivät ja oliko heillä jäänyt sanomatta jotain tärkeäksi koettua.

Haastattelurunko auttoi tarvittaessa. Tärkeämpänä näen kuitenkin prosessissa kehittyneen kykyä joustaa kysymyksenasetteluissa ja lisäkysymysten esittämisessä tilannekohtaisesti (ks. Davidsson Bremborg 2014, 314–316; Tuomi ja Sarajärvi 2018, 85). Teemat käytiin siis hyvin erilaisissa järjestyksissä sen mukaan, mikä tilanteessa oli luontevinta. Osa ennako-oletuksistani muuttui moninaisemmiksi haastatteluiden ja toisenlaisen tutkimuskirjallisuuden myötä. Haastattelutaitojen vaiheittainen kehittyminen tuotti myös ongelmia ja tunnistin jälkikäteen tilanteita, joissa lisäkysymykset olisivat olleet mielekkäitä. Haastateltavien välillä oli muutenkin suuria eroja siinä, mitä näkökulmia he pitivät tärkeinä. Joistakin valitsemistani teemoista joillakin haastateltavilla ei ollut juuri mitään sanottavaa. Nämä toivat omat haasteensa haastattelujen vertailukelpoisuuteen ja yhtenäisen analyysin tuottamiseen.

Haastattelu on vuorovaikutustilanne, missä monet tekijät ja valta-asetelmat vaikuttavat aineiston muodostumiseen (Ruusuvuori & Tiittula 2009b, 22–56; 2017, 46–83). Tutkijoiden odotetaan yleensä olevan haastattelussa neutraaleja eli pidättyväisiä tunteiden tai mielipiteiden ilmaisussa (Kuula 2011, 155). Huomasinkin prosessin aikana tekeväni monenlaisia aloittelijan virheitä ja tasapainoilevani tilanteiden välillä, joissa olisi ollut hyvä sietää enemmän hiljaisuutta ja antaa haastateltavalle tilaa, toisissa tilanteissa taas myös liiallinen pidättyväisyyteni näyttäytyi välillä ongelmana (ks. Ruusuvuori & Tiittula 2017, 74–75; Hirsjärvi & Hurme 2004, 124–125).

Huomasin tasapainoilevani kahden näkökulman välillä. Toisaalta halusin pysyä herkkänä sille, mitä haastateltavat itse pitivät tärkeänä kertoa (ks. Rastas 2009, 89–90). Koska annoin tilaa haastateltavien tärkeänä pitämille teemoille, oli haastattelun toteutus perinteistä teema-haastattelua avoimempaa (ks. Hyvärinen 2017, 21–23; Rikala 2013). Toisaalta minua kiinnosti kysyä sellaisista näkökulmista, mitä haastateltavat eivät olleet aiemmin pohtineet ja sellaisista teemoista, jotka olin itse päättänyt aiemman tutkimuksen pohjalta. Välillä kysymyksenasetteluni olivat kömpelöitä ja hämmentäviä. Vastoin kaikkia haastatteluohjeita saatoin kysyä esimerkiksi moniosaisia kysymyksiä (esim. Ruusuvuori & Tiittula 2017, 78). Kokonaisuudessaan koen kuitenkin onnistuneeni tuottamaan tutkimuskysymykselleni melko relevanttia aineistoa. Haastattelun etuna on myös mahdollisuus havainnoida miten asiat sanotaan (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 86). Kiinnitin huomioita esimerkiksi siihen, missä yhteyksissä naurettiin ja miksi.

Osassa haastatteluista syntyi kuva, etteivät haastateltavat ole pohtineet joitakin esittämiäni kysymyksiä aiemmin niin erittelevistä näkökulmista tai niin paljoa, mikä vastaa hyvin Stringerin tapaa puhua uskonnosta (Stringer 2008). Välillä haastateltavista vaikuttikin vaikealta vastata kysymyksiini ja tarjosin mahdollisuutta täydentää vastauksia myöhemmin sähköpostitse, mitä mahdollisuutta kaksi haastateltavista hyödynsi. Huomionarvoista onkin, että haastatteluun osallistuminen voi myös muuttaa haastateltavien ajatuksia, kun aiheita tulee tarkasteltua uudenlaisista näkökulmista. Haastatteluissa olikin mielestäni pohdiskeleva ilmapiiri.

Haastattelua ei tulisi sen vakiintuneesta asemasta huolimatta pitää itsestäänselvästi luotettavimpana tapana saada tietoa ihmisten kokemuksista (Brinkmann 2018, 577–578; 595). Kertaluontoisuus ja vuorovaikutuskonteksti tulee huomioida arvioitaessa, millaista haastattelusta tuotettu tieto on. Tutkimuksessani tietoa tulee tarkastella valintojeni ohjaamana

ja tilannesidonnaisesti rakentuneena, minkä huomioiminen tulee erityisesti feministisen kritiikin perinteestä, mutta jota pidetään nykyään itsestäänselvyytenä (Stausberg & Engler 2014b, 9; Knuutila 2010, 19–22). Metodeihin liittykin performatiivinen ulottuvuus: Vaikka ne auttavat analysoimaan todellisuutta, ne myös tuottavat sitä (Law 2004, 143). En edusta kuitenkaan niin sanottua vulgaaria konstruktionismia, vaan mielestäni haastattelujen tuottama tieto kertoo kyllä jotain haastateltavien elämästä haastattelun ulkopuolellakin. Tällaista sosiaalisten näkökulmien epistemologista huomioimista voi kutsua ontologisesti kriittiseksi realismiksi: Ihmiset todella elävät kertomaansa, mutta kertovat tilannekohtaisia variaatioita (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 81–82). On inhimillistä, että sosiaalisissa kohtaamisissa kuten haastattelutilanteessa, puhuu usein ihanneminä, arkisen toiminnan jäädessä osittain piiloon. Haastateltavat puhuvatkin tapahtumista sellaisina, kuin he sillä hetkellä muistavat, haluavat ja pystyvät sanomaan (ks. Hyvärinen 2017, 20; Davidsson Bremborg 2014, 319). Elämät ovat myös jatkuneet haastattelujen jälkeen, eivätkä he välttämättä koe enää samalla tavalla.

Kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimuksen eroista on tehty monenlaisia, usein yksinkertaistavia määritelmiä (Hirsjärvi & Hurme 2004, 21–26). Laadullisen analyysin ja seitsemän haastattelun pohjalta ei voi tehdä yleistyksiä (Davidsson Bremborg 2014, 319). Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimus voivat silti täydentää toisiaan. Niiden suhteuttaminen ei ole kuitenkaan yksinkertaista, kummallakin tiedon muodolla omat rajoitteensa ja joskus ne saattavat näyttää saman asian jopa ristiriitaisessa valossa (ks. Tuomi & Sarajärvi 2018, 119–121).

Tutkimuksen aikana pohdin myös rajanvetoa haastattelututkimuksen ja etnografian välillä. Tutkimukseni mieltäminen etnografiaksi edellyttäisi kuitenkin monipuolisempaa aineistoa ja pidempää vuorovaikutusta tutkittavien kanssa (ks. Opa 2004, 153–182; Huttunen 2010, 39–63; Honkasalo 2012, 439–469). Pidin päiväkirjaa eräänlaisena yksityisen tutkimuspäiväkirjan ja kenttäpäiväkirjan hybridinä. Kirjoitin päiväkirjaan esimerkiksi havaintojani tutkimusaiheesta mediassa, havainnot haastattelutilanteista ja haastateltavien mainitsemasta kirjallisuudesta, jota luin, mutta en ottanut varsinaiseen analyysiin mukaan. Laajemmassa tutkimuksessa asetelmaa olisikin voinut viedä etnografisempaan suuntaan. Puheen ja toiminnan välistä kuilua paikkaisikin etnografinen havainnointi, sillä tutkittavat eivät ole aina tietoisia toiminnastaan ja käytäntöjä voi olla vaikea kuvailla (Davidsson Bremborg 2014, 319).

3.2 Tutkimusetiikka ja -juridiikka

Tutkimusaiheeni vaati sekä eettisestä että juridisesta näkökulmasta paljon huomiota aiheiden erityisyyden vuoksi. Lakien ja tutkimusetiikkaan sisältyvien sääntöjen ja ohjeiden lisäksi tarvitaan omakohtaista eettistä toimijuutta, jota käytetään tutkimuksen kaikissa vaiheissa (Vakimo 2010, 79–113). Juridisesta näkökulmasta tutkimusprosessini osui haastavaan siirtymävaiheeseen, sillä Suomen Henkilötietolaki 1999/523 korvautui 25.5.2018 lopullisesti voimaan tulleella Euroopan parlamentin ja neuvoston asetuksella (EU) 2016/697 (engl. General Data Protection Regulation eli GDPR) sekä sen 1.1.2019 voimaan tulleella kansallisella sovelluksella, Tietosuojalalla 1050/2018. Lisäksi 1.1.2020 voimaan tuli Tiedonhallintalaki 906/2019. Haastatteluissa käsitellään pääasiallisesti uskonnollista/filosofista vakaumusta ja terveyteen liittyviä tietoja, jotka aiemmassa henkilötietolaissa määritellään ”arkaluontoiseksi”. Uudessa lainsäädännössä näistä puhutaan ”erityisinä” henkilötietoina. Uusi lainsäädäntö on aiemman kanssa hyvin yhteneväinen, mutta painottaa entistä suurempaa huolellisuutta tutkittavien oikeuksien, henkilötietojen käsittelyn ja aineiston elinkaaren kanssa. Erityisten tietojen tallettaminen ja käsittely on sallittu tieteellisin perustein ja henkilön omasta suostumuksesta, kun tietojen käsittelyn syistä on informoitu riittävästi.

Kysymykset uuden lainsäädännön tulkinnasta aiheuttivat laajaa keskustelua, hämmennystä ja haasteita eri instituutioissa. Muodostaessani aineistoani myös Turun yliopisto oli vasta hahmottelemassa käytännön ohjeistuksia opiskelijoille ja ohjaukseni sisälsi tämän suhteen puutteensa. Juridinen siirtymävaihe havainnollisti myös hyvin opinnäytetöiden ambivalenttia asemaa: Opinnäytetöitä pidetään vasta harjoitustutkimuksina, mutta samat lait ja eettiset säännöt koskettavat myös opinnäytetyön tekijää.¹⁶ Lakia ja alustavia ohjeita lukiessani koinkin avuttomuutta niiden tulkinnan ja täsmällisen noudattamisen kanssa. Toteutin haastattelut vuoden 2019 alkupuolella, kun vasta vuoden 2019 lopussa systemaattisemmat ohjeet olivat saatavilla. Nykyisen ohjeistuksen näkökulmasta tutkimukseni toteutus sisältääkin puutteita.

Tietosuojaselosteen sijasta annoin haastateltaville vanhanaikaisen tutkimusselosteen, joka toimi haastateltavien informoinnin ja suostumuksen pohjana (Liite 2). Seloste sisältää

¹⁶ Jännite ulottuu tutkimuseettiseen vastuuseen. Suomessa on vakiintunut ajattelutapa, että tutkija on itse vastuussa tutkimusetiikasta iästään ja asemastaan riippumatta (Hallamaa ym. 2006, 17–18). Toisaalta organisaatiolla on vastuu tarjota ohjausta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012).

muutenkin osittain vanhentunutta kieltä: Laadullisissa tutkimuksissa anonymisointi on usein haastavaa tai mahdotonta ja nykyään puhutaankin pseudonymisoinnista ja tunnisteellisuuden vähentämisestä. Haastatteluissa keskustelimme kuitenkin haastateltavan toiveista tietojen karkeistamisen ja poistamisen suhteen. Oman haasteensa riittävän tunnisteellisuuden vähentämisen arviointiin tuo se, että haastateltavien mieli siitä voi muuttua ajan myötä (Syrjälä ym. 2006, 194–195).

Tällä hetkellä hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti yliopisto suosittelee myös opinnäytetyön tekijöitä säilyttämään tutkimusaineistoa vähintään viisi vuotta tutkielman valmistumisen jälkeen. Tätä en voi noudattaa, sillä lupasin tutkittaville hävittää haastattelunauhoitteet ja yhteystiedot tutkielman valmistumisen ja siihen liittyvän yhteydenpidon jälkeen. Kaikki haastateltavat antoivat suostumuksensa haastattelujen litteraatioiden arkistointiin Turun yliopiston Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen arkistoon jatkotutkimus- ja opetuskäyttöä varten. Päädyin kuitenkin ratkaisuun, että jätän myös litteraatiot arkistoimatta. Tämä on eettisesti valitettavaa, mikäli jotkut haastateltavat kokivat litteraatioiden arkistoinnin tärkeäksi. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu myös aineistojen jatkokäytöstä ja saatavuudesta huolehtiminen. Totesin kuitenkin, että myöhempien ohjeiden valossa tutkittavien informointi oli aineiston arkistoinnin kannalta sekä eettisesti että laillisesti riittämätöntä. En informoinut uuden lainsäädännön edellyttämällä tarkkuudella mitä tietoja talletan ja käsittelen. Käytän tutkimuselosteessa anonymisoinnin käsitettä nykykeskustelun valossa epämääräisesti. En perehdyttänyt haastateltavia myöskään HKT-arkiston käyttöehtoihin, mitä arkistoinnissa edellytetään. Litteraatiot olisi ollut lain ja etiikan puitteissa mahdollista arkistoida, mikäli olisin anonymisoinut ne termin nykyisessä merkityksessä. Laadulliset haastattelut, joista kaikki epäsuorakin tunnisteellisuus on karsittu pois, ovat kuitenkin lähes hyödyttömiä jatkokäytön kannalta.

Tutkijan tulee kunnioittaa tutkittavien itsemääräämisoikeutta, yksityisyyttä ja huolehtia, ettei tutkimukseen osallistumisesta koidu vahinkoa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009).

Tämän takia edellytetään myös arvioimaan mahdollisia seurauksia, mitä haastateltaville voi koitua tutkimukseen osallistumisesta ja siitä, että tutkimukset ovat avoimesti saatavilla. Ennen haastatteluja pohdin esimerkiksi, minkälaisia seurauksia haastatteluun osallistumisella voisi olla hauraassa elämäntilanteessa olevalle, jolle haastattelu olisikin odotettua ahdistavampaa.

Murehdin, että tutkittavat tulisivat puhuneeksi liikaakin esimerkiksi psykoterapiaan hakeutumisen syistä, joiden yksityiskohtien tietäminen ei välttämättä olisi analyysini kannalta

oleellista. Vaikeiden aiheiden tutkimukseen liittyikin jännite: Ei voi olla varma, etteikö osallistuminen voisi kuormittaa tutkittavia, mutta vaikeiden aiheiden tutkimatta jättäminen tarkoittaisi, että ihmisten ääni aiheesta jäisi kuulematta (Honkatukia ym. 2006, 296–317). Todennäköisesti kuitenkin tutkimukseen eivät alun alkaenkaan osallistu ne, jotka kokevat aiheen liian arkaluontoiseksi (Kuula 2011, 136–137). On myös hyvin yksilökohtaista, kokeeko vaikeista aiheista haastatteluun osallistumisen vaikkapa raskaana tai vapauttavana, eikä kaikkia näitä henkisiä haittoja voi täysin ennakoida (Kuula 2011, 55–57). Haastatteluissa puhuttiin erilaisista kriiseistä, joista osa oli haastateltavien elämässä edelleen läsnä. Kaikki olivat kuitenkin käsitelleet aiheita jo vähintään vuoden psykoterapiassa, eli kriisit eivät olleet enää akuuteimmissa vaiheissaan (Ks. Aho & Paavilainen 2017, 336–356). Voisi olettaa, että psykoterapiassa käymisen myötä haastateltavat ovat myös tottuneempia avautumaan kokemusmaailmastaan.

Koska haastatteluissa käsiteltiin ensisijaisesti vaikeita elämäntilanteita, mielenterveyden haasteita ja henkisyteen liittyviä henkilökohtaisia kokemuksia, on aiheet lähtökohtaisesti oletettava sensitiivisiksi ja haastattelyryhmä haavoittuvassa asemassa olevaksi. Siksi tutkielman toteuttaminen vaati erityistä huolellisuutta yleisten eettisten haastatteluohjeiden ja valta-asetelmien pohdinnassa. Sensitiivisen lähestymistavan ei kuitenkaan tulisi johtaa haavoittuvuuden liioitteluun ja haastateltavia yksinkertaistavaan ”holhoamiseen”, vaan heidän toimijuutensa on tunnustettava. (ks. Luoman & Nikander 2017, 287–296.) Vaikka laissa ja eettisissä periaatteissa tietyt aiheet määritellään erityisiksi, ihmisten kokemukset yksityisyyden ja arkaluontoisuuden rajoista eivät välttämättä noudattele näitä linjoja (Kuula 2011, 75–77; 135–136). Pyrin kysymysten esittämisessä hienotunteisuuteen ja valppauteen näiden rajojen suhteen. Huomioin aiheista keskustelun olevan mahdollisesti raskasta sekä emotionaalisesti että kognitiivisesti, koska haastateltavat puhuivat myös näkökulmista, joita eivät olleet aiemmin pohtineet. Yleisesti mielenterveysongelmista puhutaan yhä enemmän ja avoimemmin.¹⁷ Haastattelujen lopussa osa haastateltavista arvioi henkisyystä puhumisen emotionaalisesti jopa raskaammaksi kuin mielenterveyden haasteista puhumisen.

Vahingoittamisen välttämiseen kuuluu kirjoittaminen niin, että tunnistettavuus vähenee riittävästi. Haasteen muodostaa kuitenkin se, että tutkittavan hyvin tuntevat voivat kyllä tunnistaa tutkittavan jo pelkkien aineistokatkelmienkin perusteella. (Kuula 2011, 205.) Yksi

¹⁷ Vuonna 2020 julkisuuteen nousi tieto Vastaamoon kohdistuneesta tietomurrosta. Seurauksena moni tuli julkisesti kaapista ulos oman psykoterapiassa käymisensä suhteen, osoittaakseen tietomurron uhreille tukevan viestin siitä, ettei psykoterapiassa käymisessä ole mitään hävettävää.

suurimpia eettisiä jännitteitä tutkimuksessani onkin ollut yksityisyydensuojan ja tieteellisten intressien välisessä suhteessa. Aineistoanalyysin esittäminen teemoittain vähentää tunnistettavuutta, mutta tämä ei monin paikoin ole ollut täysin mahdollista haastattelujen ollessa keskenään niin erilaisia. Laadullinen analysointi valitsemistani teoriakulmista edellyttää väistämättä myös kuvauksia haastateltavien elämäntarinoista. Henkisyys ja psykoterapiakokemukset eivät ole haastateltavien konkreettisesta elämästä irrallisia, vaan kytkeytyvät esimerkiksi erilaisiin elämänvaiheisiin ja elämänvalintoihin, koulutukseen, työhön ja sosiaalisiin suhteisiin. Henkisyys ja psykoterapiat tulevat näkyviksi toimijuuden lähteinä nimenomaan näitä arjen tilanteita esittelemällä.

Litterointivaiheessa poistin, karkeistin ja tiivistin tutkimuskysymykselleni epäoleelliset tunnistetiedot joko tutkittavan omasta pyynnöstä tai oman harkintani mukaan.

Yksityisyydensuojan, aineiston sisäisen koherenssin ja ymmärrettävyyden edistämiseksi annoin tutkittaville pseudonyymit (ks. Kuula 2011, 215). Analyysiluvussa esittämäni haastattelukatkelmat tarkoitan esimerkeiksi havainnollistamaan analyysiä. Kaikkine täytesanoineen litteroitu puhe on luettuna usein epäselvää ja voi antaa tarpeettomasti epäedullisen kuvan haastateltavista. Olenkin selkeyttänyt lainausten kieliasua, muuttamatta kuitenkaan niiden merkitystä. (ks. Davidsson Bremborg 2014, 319.) Tunnistettavuuden vähentämiseksi olen myös yleiskielistänyt murteellisia ilmauksia. Toisinaan yllätyin, miten avoimesti ja yksityiskohtaisesti haastateltavat kertoivat vastoinkäymisistään, eikä kaiken tämän tuominen analyysiini ollut oleellista tutkimuskysymykseni kannalta. Pidän mahdollisena, että nauhurin unohtuessa haastateltava ei tule itse aina ajatelleeksi, kuinka tarkkoja tietoja itsestään kertoo. Huomioin myös sen, että haastateltavat saattoivat kertoa muista ihmisistä analyysini kannalta tarpeettoman paljon tietoa ja näitä osioita tiivistin ja karkeistin jo litteraatiovaiheessa.

Psykoterapeutti ja narratiivitutkija Ruthellen Josselson on huomannut, että tutkittavista voi tuntua epämiellyttävältä lukea tulkintoja itsestään silloinkin, kun tulkinnoista ei olla eri mieltä. Parhaatkaan tarkoitusperät eivät takaa, etteikö tutkimus voisi aiheuttaa tutkittavissa epämieluisia tuntemuksia. Josselsonin tapaan huomasin, että toisten yksityisistä asioista kirjoittaminen tuntui toisinaan tungettelevalta. Näistä epävarmuuden tunteista voi olla myös hyötyä, mikäli ne estävät menemästä tulkinnoissa liian pitkälle. (Josselson 2004, 292–305.) Kirjoittamisen etiikassa onkin tärkeää pohtia kirjoittamistapaa seurauseettisistä näkökulmasta, jotta ei tulisi kuvanneeksi tutkittavia negatiivisesti, epäkunnioittavasti, eikä myöskään yksipuolisesti idealisoiden (Kuula 2011, 23; 206; Latvala ym. 2004, 35–36; Syrjälä

ym. 2006, 189). Uskontotieteellä ei ole omaa erityistä tutkimusetiikkaansa (Frederick & Scholes 2014, 82). Uskonnontutkijan tulisi kuitenkin tarkastella erityisen kriittisesti, minkälaista toiseutta tulee kirjoittamalla tuottaneeksi.

Tarjosin haastateltaville mahdollisuutta litteraatioiden lukemiseen, jotta he voisivat väärinymmärrysten välttämiseksi tehdä haluamiansa täsmennyksiä ja tunnistettavuuden vähentämiseksi halutessaan pyytää poistamaan tai karkeistamaan tietoja. Kolme sanoi, että on kiinnostunut lukemaan vain lopullisen työn. Kaksi esitti litteraatioon pieniä muutosehdotuksia ja kaksi kertoi litteraation lukemisen olleen liian kiusallista. Toisinaan tutkijat tarjoavat mahdollisuuden vaikuttaa myös analyysitekstiin, pyrkien tasavertaisempaan keskusteluun (Hyvärinen 2017, 32). En usko, että haastateltavat olisivat olleet tästä kiinnostuneita, kun jo litteraatioiden lukemiseen liittyi eräänlaista noloutta.

Uskontotieteilijä Salome Tuomaala puhuu empaattisesta lukutavasta haluna lukea tutkittavien sanomaa huolella, kuitenkin ilman luulottelua haastateltavien läpikotaisin tuntemisesta (Tuomaala 2011, 44–46). Halu minimoida väärintulkinnat edellyttää haastatteluihin huolellista perehtymistä ja niiden tilannesidonaisuuden ymmärtämistä. Vaikka jotain on haastatteluhetkellä sanottu, haastateltavien elämä on jatkunut ja ajatukset ovat voineet muuttuakin (Utriainen 2017, 23–24). Voi olla, että ymmärrykseen pyrkimisestä huolimatta tulen tulkinneeksi haastateltavia toisin, kuin he itse haluaisivat. Tutkijan ja tutkittavien intressit eroavat toisistaan aina (Vakimo 2010, 100). Etic-tasolla käytetty tieteellinen kieli voi tuntua vieraannuttavalta näkökulmalta henkilökohtaisiin kokemuksiin. Tutkimuksessa tapahtuukin väistämättä jonkin tasoista redusointia, kun tutkittavien kokemuksista kirjoitetaan teoreettisesti tulkiten ja toisin sanoin (Jensen 2014, 43).

Kulttuurientutkimuksessa tutkijan odotetaan nykyään ”paikantuvan” suhteessa tutkimuskohteeseensa, mutta tällä on tarkoitettu useita eri asioita. Paikantumisesta on puhuttu refleksiivisyytenä tutkimuksen teossa, sen subjektiivisuuden tiedostamisena ja tämän kirjoittamisena julki (Fingerroos 2003). Tällöin paikantumista ei tapahdu vain suhteessa tutkimuskohteeseen, vaan myös metodologiset sitoumukset tulevat selkeästi ilmaistuksi ja ymmäretyksi valintoina, joilla on myös seurauksensa tutkimuksen ulkopuolelle (Taira 2004, 109–133; Vakimo 2010, 95–107). Olenkin pyrkinyt tutkimustekstissäni esittämään tavoitteeni, valintani ja argumenttini mahdollisimman läpinäkyvästi. Kaikki tutkimusprosessin ja reflektioimisen vaiheet eivät luonnollisesti näy lopullisesti tutkielmassa. Reflektion, suunnittelun, dokumentoinnin ja tulkintojen apuna olen käyttänyt myös yksityistä

tutkimuspäiväkirjaa, jossa olen pohtinut esimerkiksi omien psykoterapiakokemusteni, maailmankatsomukseni, ennakko-oletusteni ja muiden ominaisuuksieni vaikutusta aineiston muodostukseen, omiin näkökulmiini ja aiheen tulkintaan tutkimuksen eri vaiheissa (ks. Kurki 2010, 160–177; Utriainen 2017, 11).

3.3 Teoriaohjaava temaattinen sisällönanalyysi

Tutkimuksen alussa pohdiskelin monenlaisia, keskenään ristiriitaisiakin näkökulmia psykoterapioiden ja henkisyiden suhteeseen.¹⁸ Haastattelujen alussa lähestymistapani oli rajautunut väljästi. Minua kiinnostivat henkisyys diskursiivisena ja arjessa elettyinä, hyvinvoinnin kulttuurisidonnaisuus ja toimijuus mahdollisina lähestymistapoina.

Haastattelujen auki kirjoittamiseen kuuluu tulkintaa ja analyttisiä valintoja, ja tekemäni litteraation taso edustaa sitä, mitä pidetään riittävänä sisällönanalyysin toteuttamiselle (Davidsson Bremborg 2014, 316; Ruusuvuori & Nikander 2017, 427–442). Litteroin puheen sanatarkkaan tilkesanoineen (esim. niinku, tuota) ja merkitsin nauramisen kohtia. Jätin litteroimatta päällekkäispuhunnat, taukojen pituudet, äänensävyt ja omasta puheestani minimipalautteet (hmm, mm, joo). Tutkimuskysymyksiini liittymättömät asiat pelkistin pois (ks. Tuomi & Sarajärvi 2018, 123). Kokonaiskuvaa ja alustavia havaintoja varten luin litteraatiot useaan otteeseen.

Tutkijoita neuvotaan erottelemaan toisistaan 1) tutkimuskysymykset, 2) haastattelukysymykset ja 3) aineistolle tehtävät kysymykset (Hyvärinen 2017, 24). Analyysini apuna olen kysynyt aineistoltani esimerkiksi tällaisia kysymyksiä: Milloin haastateltava on itse spontaanisti puhunut analysoimastani asiasta, milloin vastaamalla kysymykseeni? Mitä haastateltava sanoo eksplisiittisesti ja mikä on omaa tulkintaani? (ks. Ruusuvuori & Tiittula 2009a, 13.)

Koodasin aineiston kokoamalla koodien alle niihin liittyvät aineistokatkelmat ja tämän jälkeen myös omin sanoin alustavia tiivistyksiä haastattelujen sisällöistä niiden hahmottamisen helpottamiseksi. Osa koodeista oli vähemmän analyttisiä, esimerkiksi taustatiedot haastateltavien psykoterapioista ja selostukset sinne hakeutumisen syistä. Jotkin koodit muodostuivat vahvemmin lukemani teoriakirjallisuuden pohjalta. Esimerkiksi Hussin

¹⁸ Merkityksenanto-näkökulmasta pidin mahdollisena, että ihmiset kategorisoivat henkisyiden ja sekulaarin suhteita hyvin tietoisesti ja kokevat niiden väliset konfliktit raskaasti (ks. Park 2015, 357–379). Jos nyt katson aineistoani tästä näkökulmasta, se olisi toiminut vain rajallisesti joihinkin teemoihin yksittäisissä haastatteluissa.

artikkelin pohjalta loin erilliset koodit siitä, miten henkisyyden kategoria esiintyy haastattelupuheessa suhteessa hengelliseen, uskonnolliseen ja sekulaariin.¹⁹

Otin analyysiini hyvin väljästi vaikutteita kategoria-analyysistä, joka nojautuu sosiaalisen konstruktionismin perinteisiin. Lähestymistapa sopii hyvin yhteen Hussin käsityksen kanssa, että tutkijoiden tulisi tarkastella, miten emic-tasolla henkisyyden kategoriaa rakennetaan omanlaisekseen. Kategoria-analyysi antaa hyvin konkreettisia tulokulmia siihen, minkälaisiin asioihin haastatteluaineistossa voi tällöin kiinnittää huomiota. Kategoria-analyysissä tutkijan tulisi osoittaa, miten ja miksi kategorioita tilanteisesti rakennetaan kielellä ja toiminnalla ja mitä kategorioilla tehdään ja saadaan aikaan (Jokinen ym. 2012).

Haastattelija vaikuttaa siihen, mitä kategorioita puheeksi nousee ja miten niistä puhutaan (Jokinen ym. 2012, 82–86). Haastattelukonteksti siis tulee huomioida siinä, miten henkisyydestä ja psykoterapioista puhutaan, minkälaista neuvottelua, selontekoa, täsmentäviä määreitä, vastakategorioita tai jopa vastustusta niihin liittyi. Kategorioiden läsnäolo on alettu huomaamaan myös hiljaisina vihjauksina, jolloin analyysissä ne voidaan tehdä näkyväksi huomioimalla tilannekohtainen orientoituminen (Jokinen ym. 2012, 63–69). Esimerkiksi omassa haastatteluaineistossani sana maallinen mainitaan vain kerran ja sekulaaria ei ollenkaan, mutta tulkitseen niistä silti puhuttaneen useampaan otteeseen erilaisilla ”vihjaavilla määreillä”. Tältä pohjalta analysoin, miten henkisyyden ja sekulaarin kategoriat asettuvat haastattelupuheessa suhteessa tilanteiseen toimijuuteen.

Kategoria-analyttiset elementit sisällytin osaksi käyttämäni päämetodia: Teoriaohjaavaa temaattista sisällönanalyysiä. Hyödynsin analyysissä sekä Virginia Braunin ja Victoria Clarcken teema-analyysiä että Jouni Tuomen ja Anneli Sarajärven teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä (Braun & Clarke 2006, 77–101; Tuomi & Sarajärvi 2018). Kuten Tuomi ja Sarajärvi itsekin huomauttavat, metodit ovat käytännössä samanlaiset. Molemmat esitellään ikään kuin teknisinä metodeina, jotka voidaan toteuttaa monenlaisista teoreettisista tai epistemologisista näkökulmista. Kun Tuomi ja Sarajärvi vertaavat lähestymistapoja, on sisällönanalyysi ”taulukkomaisista” ja teema-analyysi ”karttamaista”. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 140–141.) Toisaalta Tuomi ja Sarajärvi huomauttavat myös, että käsitekarttoja voi aivan hyvin käyttää sisällönanalyysin tekemisessä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 143).

19 Analyysin alussa loin myös esimerkiksi sosiaalisia suhteita, koulutusta, uraa ja ammatti-identiteettiä käsitteleviä koodeja, koska olin kiinnostunut arjen ja eletyn uskonnon näkökulmista (Kupari & Vuola 2020, 7–39; McGuire 2008) sekä toimijaverkkoteoriasta (Latour 2005).

Analyysini jäsennys oli jatkuvaa testaamista: Miten aineisto, teoriakulmat ja tekemäni jäsennykset sopivat toisiinsa. Temaattisen kartan toimivuutta tuleekin testata useaan otteeseen ja koodit voivat tarkentua loppuun asti (Braun & Clarke 2006 77–101). Juuri Braunin ja Clarken havainnolliset kuvaukset näistä analyysin vaiheista auttoivat minua konkreettisesti analyysin toteuttamisessa. Toisaalta Braun ja Clarke esittävät mielestäni ongelmallisen dikotomisesti analyysin joko deduktiivisesti tai induktiivisesti painottuneena, kun Tuomi ja Sarajärvi huomioivat näiden välimaaston, kutsuen sitä teoriaohjaavaksi. Tuomen ja Sarajärven mukaan abduktiiviseen päättelyyn pohjaava teoriaohjaava sisällönanalyysi on melko harvinainen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 21), mutta kokemukseni mukaan juuri abduktiivinen päättely tai teoriaohjaava analyysi, vaikkei sitä kyseisillä nimillä kutsuttaisikaan, vaikuttaa olevan hyvin yleistä laadullisessa kulttuuritutkimuksessa, missä tutkija joutuu jatkuvasti suhteuttamaan tuntemiansa teoriakulmia ja uusia aineistohavaintoja toisiinsa (ks. Alasuutari 2011, 268).

Aineistosta ei ”nouse” mitään itsestään (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 113). Tutkijasta riippuen samaa aineistoa voidaan tulkita hyvin eri tavoin (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 143).

Teorialuvussa olen esitellyt omaa analyysiäni ohjaavat valinnat, jotka tarkentuivat haastattelujen, teoriakirjallisuuden ja ohjauksen myötä. Näkökulmat eivät sovi kaikkiin haastatteluihin ongelmitta haastattelujen erilaisuuden vuoksi.

Davidsson Bremborg varoittaa riskistä kontekstin menettämiseen koodatessa, mikäli aineistoon ei palata analyysin eri vaiheissa riittävän usein (Davidsson Bremborg, 2014, 318). Jo koodausvaiheessa pyrin poimimaan aineistokatkelmat laajalla otteella eli kontekstin huomioiden. Tiivistämisen ja analysoinnin eri vaiheissa aika ajoin myös palasin haastatteluihin tarkistamaan haastattelupuheen kontekstia vähentääkseni väärintulkinnan mahdollisuutta. Pyrin tunnistamaan aineistostani toistuvuuksia ja koodaamaan tältä pohjalta. Toistuvuuksien tai kaavamaisuuksien tunnistaminen oli kuitenkin hyvin vaikeaa haastattelujen erilaisuuden vuoksi. Koodeista ei tullut keskenään mitenkään yhteismitallisia sisällön määrältä. Tuomen ja Sarajärven mukaan koodaamisen jälkeisessä teemoittelussa painottuikin, mitä teemasta on sanottu ja lukumäärillä on väliä vain joissain laadullisen tutkimuksen perinteissä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 105–107). En keskitykään teemojen määrälliseen esiintyvyyteen, vaan kuvaamaan teemojen sisäistä moninaisuutta.

Ongelmallista koodaamisen eri vaiheissa oli myös teemojen limittyvyys, mitä yleensä sanotaan merkiksi koodaamisen huonosta toteutuksesta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 146).

Koodien määrä muuttuikin analyysin edetessä. Osa tippui pois ja meni sisäkkäin. Koin vaikeaksi jäsenellä teemat keskenään riittävän erillisiksi ja toisaalta niin, että otsikot eivät yksinkertaistaisi aineiston moniulotteisuutta liikaa. Teemojen pitäisi olla toisistaan erillisiä ja sisäisesti johdonmukaisia (Tuomi & Sarajärvi 2018, 140–142). Toisaalta lopullisen temaattisen jäsenyksen ei tarvitse olla ristiriidaton, vaan teemojen sisäiset jännitteet tulee huomioida (Braun & Clarke 2006, 89).

Lopullinen temaattinen jakoni näkyy analyysiluvun otsikoissa: 4.1 Haastateltavien henkinen toimijuus, 4.2 Psykoterapiassa rakentuva sekulaari toimijuus, 4.3 Henkisyden reflektointi psykoterapiassa, 4.4 Psykoterapian ja henkisyden yhteen kietoutuminen ja 4.5 Tarve erilaisille näkökulmille ja erillisyydelle. Kaikki teoriakulmani eivät näy otsikoissa suoraan, vaan lukujen sisällä tavassani analysoida aihetta.

Mahdollisuuksien mukaan pyrin kirjoittamaan myös lukujen sisällä teemojen ja yhtäläisyyksien mukaan edeten. Haastattelujen heterogeenisyyden vuoksi näin kuitenkin väistämättömänä pitkäköjenkin analyysipätkien kirjoittamisen yksittäisiä haastateltavia esitellen. Yhtenä analyysin apuna ja kirjoittamisen keinona käytinkin narratiivista strukturointia (Hirsjärvi & Hurme 2004, 137). Monissa tilanteissa haastateltavien puhumat asiat eivät ehkä tule ymmärretyksi lukijalle riittävän syvällisesti, ellei niitä suhteuta muihin haastateltavan kertomiin elämäkokemuksiin.

4 Toimijuutta henkisyyttä ja psykoterapiaa yhdistelemällä

4.1 Haastateltavien henkinen toimijuus

Kaikkien haastattelupuheessa esiintyi tietoisuus, että henkisyydellä voidaan tarkoittaa eri asioita. Moni kysyikin, mitä tarkoitan henkisyydellä, kun kysyin sen osasta heidän elämässään.²⁰ Kerroin haluavani lähestyä sitä juuri sellaisena, mitä se heille tarkoittaa. Hussin (2014, 47–60) näkökulmasta halusin siis tietää, mitä haastateltavat itse liittävät henkisyyden kategoriaan. Kutsun henkiseksi toimijuudeksi tätä osa-aluetta, joka haastateltavien puheessa muodostui tilanteisesti omanlaisekseen. Haastateltavien puheessa henkinen toimijuus mahdollistaa monenlaisia asioita, esimerkiksi lumoutumisen kokemuksia ja arjessa selviämistä. Tässä käsitelen siis, mitä juuri henkiseen toimijuuteen haastatteluissa sisältyi omanlaisena toimijuuden muotonaan. Luku pohjustaa myös myöhempiä analyysilukuja.

Hussin (2014, 47–60) näkökulmasta kiinnitin huomiota myös, mihin muihin kategorioihin haastateltavat suhteuttivat henkisyyden kategoriaa, vaikka en asiasta erikseen suurimmalta osalta kysynyt. Joidenkin puheessa merkityksellistä oli eronteko sekulaariin, uskonnolliseen tai hengelliseen, mikä avasi näkökulmia myös toimijuuteen ja psykoterapiasuhteeseen. Koska henkilökohtainen elämänhistoria määrittää suhteen kyseisiin kategorioihin, puhuimme myös kotitaustan uskonnollisuudesta. Osa kertoi tästä itse, osalta kysyin asiasta erikseen. Kiinnitin myös huomiota siihen, minkälaisia uskonnollisia suuntauksia ja instituutioita mainittiin ja miksi.

Haastateltavistani Tapani on tehnyt uransa pappina. Muilla opiskelu- tai työura ei keskittynyt henkisyteen, vaan he olivat henkisten palveluiden käyttäjiä, henkisten näkökulmien opiskelijoita ja niitä omaan arkeensa soveltavia. Ella tosin kertoo opetelleensa ja tarjonneensa monenlaisia hoitoja myös itse, mutta ei päätoimisena yrittäjänä. Valtaosalla ei siis ollut auktoriteettiasemaa henkisissä verkostoissa, vaan henkinen toimijuus kytkeytyi henkilökohtaiseen arkeen.

Osana henkisyyttään haastateltavat mainitsivat erilaisia käytäntöjä, kuten joogan, tarotin, astrologian, shamanismin, rukoilun, kriittisyyden, pohdiskelun, itsetutkiskelun, energiahoidot, cranio-sacraalihoidon, luonnonlääkinnän ja vyöhyketerapian. Henkisydestä puhuttiin tietona,

²⁰ En kysynyt kuin joiltain, identifioituvatko he henkisiksi ihmisiksi. Identifikaatio voi tuntua ehdottomalta: Joko on täysin tai ei ole ollenkaan. Henkisyys voi olla vaihtelevasti osa elämää, vaikei kokisi kokonaisvaltaista identifikaatiota.

uskomuksina, näkökulmina, ajatuksina, arvoina ja tunteina. Nämä konkretisoituvat arjen eri tilanteissa. Esimerkiksi Heidi sanoo ajattelevansa paljon karmaa ja tulkitsee paljon arjen tilanteita sen näkökulmasta. Aino korostaa haastattelussa, ettei henkisyys ole hänelle mitään muuta kuin ajattelua, jonka avulla hän luo todellisuutta.

Yksi haastatteluteemoistani koski hyvinvointia ja mitä kaikkea haastateltavat siihen liittävät. Kaikki mainitsivat henkisyyden yhdeksi hyvinvoinnin osatekijäksi. Haastateltavien puheessa henkisyys tarjoaa myös elämänskatsomuksellista apua, maailman selittämiseen raameja, vaihtelevia näkökulmia, laajempaa luottamusta ja merkitystä elämään, rakkautta, voimaa, yhteyttä luovuuteen, lumoavia kokemuksia, rajattomuutta, loputtomia mahdollisuuksia, haaveilua, lohtua ja kokemusta kaiken ykseydestä ja yhteydestä asioiden välillä.

Henkiset käytänteet tuovat myös konkreettista sisältöä elämään harrastuksena. Vaikka jooga on Karoliinalle ensisijaisesti henkinen harjoitus, täyttyy sillä myös viikoittaisen terveysliikunnan määrä. Sofia kuvaa pitävänsä henkisyudessa siitä, että ”saa itse päättää, mitä tekee tai miten ajattelee asioista”. Joidenkin puheessa henkisyys näyttäytyi myös apuna arjessa selviämiseen, mikä Stringerin (2008) mielestä uskonnossa on perustavanlaatuisinta. Esimerkiksi Ella sanoo rukoilemiensa asioiden tapahtuneen. Aino sanoo, että mitä tahansa hän päättää ja ajattelee, myös tapahtuu. Sofia ei tarot-kortin tai horoskooppimerkin kannustamana luovuta työnhaussa. Haastateltavien puheessa henkisyys siis mahdollistaa toimijuutta kokemuksena konkreettisista vaikutusmahdollisuuksista omaan arkeen.

Henkisyys oli haastateltaville pääosin myönteinen kategoria ja siitä rakentuvan toimijuuden sanottiin mahdollistavan erilaisia asioita. Toisaalta haastateltavat mainitsivat henkisyyden kentältä myös vierastamia asioita. Henkisyyden mielekkyys vaihtelee jopa tilannekohtaisesti. Stringerin mukaan uskomuksia sovelletaan arjessa usein tilannekohtaisesti ja pragமாattisesti (Stringer 2008). Se mikä toisena hetkellä tuntuu hölmöltä, toimiikin toisella hetkellä:

S: (--) Mulla vaihtuu tosi paljon se, ketä [henkisiä ihmisiä Instagramissa] mä seuraan. Mä poistelen niitä, kun mua alkaa kyllästyttää. (--) Aina ei vaan jaksa sellasia tosi positiivisia mietelausehommelleita, mut joskus tollaset on tosi hyviä, jos siihen osaa suhtautua. Jos mä olisin tosi masentunut (--) ei ne sovi kaikkiin tilanteisiin, eikä ne sovi kaikille ihmisille, sellanen positiivisuus. Musta tuntuu, että jollain populaareilla henkisillä (--) ehkä niissä ei oteta välttämättä huomioon sitä, että ihmisillä on erilaisia taustoja, että kaikilla ei oo mahdollista rentoutua tai ottaa vapaata töistä. Mä oon kuitenkin aika etuoikeutettu ihminen mun mielestä, niin mä voin hyödyntää vähän hölmöäkin tollasta... materiaalia, jos sen vaan suodattaa käytännöllisesti.

Sofia täydentää myöhemmin tarkoittavansa etuoikeutettuna olemisella hyvää taloudellista tilannettaan, jonka hän ajattelee mahdollistaneen tietynlaista huolettomuutta töihin ja opiskeluihin liittyvien valintojen suhteen. Taloudellinen huolettomuus mahdollistaa Sofian puheessa ”hölmönkin” henkisen materiaalin hyödyntämisen. Myös Heidi puhuu siitä, ettei masennuksen suhteen huonompana kautena saa apua henkisyydestä:

H: Jos mulla on huonompi kausi masennuksen kans, et mua ahdistaa, niin mulla ei riitä resurssit. Mä jotenki tajuan, et ei oo välttämättä hyvä pyöritellä päässään jotain tarotkorttitulkintoja, koska mulla saattaa mennä se ihan... tai vaikuttaa negatiivisesti hyvinvointiin, koska sit ne on vaan sellasia mun oman pään sisäisiä juttuja. Mä alan ahdistua, kun mä alan miettiä jotain tarot- omia tulkintoja tapahtumista... et tää johtuu nyt tästä ja tää johtuu nyt tästä. Sit ku mulla menee paremmin, mä pystyn jotenki olemaan avoimempi... sanotaan nyt neuvoja tai ohjeita. Mä en nyt keksi sopivaa sanaa, mitä nyt jostain tarotkorteista voi saada. Tai et mä pystyn ajatteleen, että okei, mä voin saada tästä nyt jonku yhden idean, mut sit ku mä oon tosi ahdistunut, mä alan miettiin, et apua, mitä tää tarkoittaa, et kaikki menee pieleen.

Heidi pohtii katkelmassa, että voidessaan paremmin hän on ehkä avoimempi tarot-korttien positiiviselle inspiraatiolle. Masentuneena hän sen sijaan näkee niiden viestivän vain katastrofeista. Katkelmassa näkyy hyvin Stringerin tapa puhua uskomuksista tilannekohtaisina ja pragmaattisina. Heidille ei ole puheen perusteella ollut tärkeää uskomusten tasolla teoretisoida, mitä hän tarotkorteista tarkalleen ajattelee saavansa (neuvoja, ohjeita vai ideoita), mutta hän voi silti inspiroitua niistä voidessaan paremmin. Myös Karoliina kuvailee joogan riittävän tukemaan hyvinvointia parempina aikoina. Päivittäisen rutiinin myötä hän on tottunut joogamattoon paikkana, jossa saa vain olla ja tiedostaa. Matolla fyysisiä suorituksia kokeilemalla voi myös siedättää itseään epäonnistumisen tunteille elämässä, koska keho ei aina taivu niin kuin haluaisi. Harjoitus on opettanut lempeyttä itseä ja muita kohtaan:

K: (--) Se on jotenki semmonen tila, missä sen suo itselleen hirveen helposti ja ehkä parempina aikoina se kulkeutuu helpommin muuhun elämäänkin, kun sit toisina hetkinä, kun on ne masennukseen liittyvät tunteet pahimmillaan, niin tietenki keskittyy kaikkiin vikoihin maailmassa hirveen paljon herkemmin ja ei voi antaa niiden olla, vaan pyörittelee niitä sekä itseänsä että muita kohtaan (--)

Ongelmallisista puolista huolimatta, henkisyys on haastateltaville pääasiassa myönteinen kategoria. Tapanin haastattelussa suhde henkisyyden kategoriaan on ambivalentein ja keskustelimme hänen tavastaan määritellä ja identifioitua. Hän kertoo saaneensa kritiikkiä osakseen Facebookin Henkinen kasvu -ryhmässä hengellisyyttä ja kristillisyyttä koskevien kirjoitustensa vuoksi, koska ne eivät joidenkin ryhmässä olevien mielestä kuulu henkisyyteen.

Tapani ei tee suurta eroa hengellisyiden ja henkisyiden välillä. Vasta haastattelun edetessä Tapani sanoi, että ”kristitty” kuvaa häntä ehkä parhaiten, koska ehdotin sitä kuultuani hänen olevan eläkkeellä oleva pappi.

T: (--) Olen varmaan uskovainen, mutta mä en niin käytä sitä. Joskus sillon, ku kristinusko synty, kristityistä puhuttiin kansana, joka vaeltaa eli ei määritä itseänsä, vaan vaeltaa eli menee Jumalaa kohti. Että kristityistä alettiin puhua myöhemmin jossain vaiheessa (--)

Tapani vaikuttaa haluttomalta kategorisoitumaan mihinkään tiukasti, mutta kuvailee tietyssä mielessä edustavansa evankelisluterilaisen kirkon liberaaliksi tai progressiiviseksi kutsuttua siipeä, vaikka toisaalta pitää sanoja semanttisesti ongelmallisina. Tapani ei halua kutsua itseään uskovaiseksi tai uskonnolliseksi. Hän kertoo pitävänsä semantiikasta ja pohtiikin haastattelun aikana mielellään erilaisten kategorioiden merkityksiä, mikä teologian ja uskontotieteen opintojen ollessa taustalla ei ole yllättävää. Tulkitsen, että Tapani koki haastattelutilanteen myönteisenä ja siksi avautui hiljalleen sen aikana enemmän. Vasta haastattelun loppupuolella hän sanoo:

T: (--) Mä en pannu siihen alkuperäseen [sähköpostiin], minkä sulle lähetin, et mä olin siinä mahdollisimman suppea informaation suhteen, ettei sinulle tule mitään ennakkokäsityksiä.

L: [naurahtaa] Minkälaisia olis tullu? Tai mitä sä ajattelet, et ois ollu ikäviä?

T: Niin, uskoisin- Katos ku sulla oli siinä se henkisyys. Koska tää hengellisyys on kuitenkin siinä ryhmässä, ku mä näin sut sen ryhmän kontekstin kautta. (--) Mä vastasin siihen pyyntöön. (–) Mä lähestyin sen ryhmän hengen kautta sitte tätä.

Katkelmassa ”ryhmän konteksti” tarkoittaa siis tietynlaisia tapoja puhua henkisyudesta, missä erottaudutaan hengellisyudesta ja kristillisyydestä. Tapani siis omaksui henkisyiden kategorian tilannekohtaisesti, koska oli kiinnostunut osallistumaan haastatteluuni. Vaikka siis tutkielmassani analysoin myös Tapanin haastattelupuheen ”henkisyttä”, tulee muistaa kategorian kompleksisuus Tapanin puheessa.

Osa haastateltavista kuvaili henkisydestä olleen merkkejä jo lapsuudessa, esimerkiksi taipumuksena kyseenalaistaa ja pohtia asioita tai intensiivisenä rukoiluna. Sofia kertoo kotitaustansa olleen ateistinen. Haastattelun jälkeisessä sähköpostissa Sofia pohtii tämän vaikuttaneen ehkä siihen, että hänen on vaikea ajatella itseään henkisenä ja puhua siitä:

S: Tästä haastattelusta tuli aika tarot-painotteinen, koska kaikki muu, mitä teen, tuntuu tosi henkilökohtaiselta. Varmaan oma [koti]tausta ateistina vaikuttaa tähän, koska mun on tosi vaikea ajatella ja puhua itsestäni henkisenä ihmisenä. Tuntuu,

että ylennän itseäni ja luulen itsestäni liikoja tai jotain. No mutta: musta tosi moni asia tai tekeminen on jollain tavalla henkistä. Teen joka päivä jotain siihen liittyvää, ihan pieniä arkiselta tuntuvia juttuja ja sitten harvemmin jotain isompaa.

Muut kuvasivat vanhempiaan tapauskovaisiksi, maltillisiksi evankelisluterilaisiksi ja kodin uskonnollista ilmapiiriä neutraaliksi tai hyväntahtoiseksi. Johannan, Ellan ja Heidin puheessa näkyy irtiottoa tästä tavallisesta kristillisyydestä ja hengellisyydestä. Ella kertoo jo lapsesta asti ajatelleensa uskontojen taustalla olevan saman maailmankaikkeuden voiman, toisin kuin kristinuskossa opetetaan. Johanna kertoo eronneensa kirkosta 18-vuotiaana, koska kokee kirkon auktoriteetin vääränlaiseksi ja uskonnon rajoittavaksi. Heidi sanoo pelänneensä elämänsä aikana paljon ”jumalaisia rangaistuksia”, jonka hän osaltaan puhuu kumpuavan yleisestä kristillisestä kulttuurista.

Kun kirkkoon, kristinuskoon tai hengellisyyteen liitettiin jotain negatiivista, tämä liitettiin kodin sijasta yleiseen kulttuuriin, kouluun ja kirkon toimintaan, kuten rippikouluun ja seurakunnan kerhoihin. Haastateltavien tavat puhua henkisyiden suhteesta muihin kategorioihin edustavat siis melko hyvin Hussin tapaa puhua henkisyudesta diskursiivisesti vaihtoehtoisena kategoriana (Huss 2014, 47–60). Heidi kertoo myös kuuluneensa nuorena pari vuotta ei-kristilliseen uskonnolliseen yhteisöön, joka on vaikuttanut hänen myöhempään henkisyiteensä paljon ongelmia aiheuttaen. Yhteisöstä eroamisen jälkeen Heidin elämässä oli pitkä tauko, kun hän ei halunnut ajatella henkisiä asioita.

Haastateltavat tekivät myös toisinaan irtiottoa henkisyiden kentällä vierastamistaan asioista. Henkisyudessa nähtiin hölmöjä, naurettavia, mutta jopa pelottavia puolia. Sofia puhuu tarotkorttien yhteydessä niiden energiasta nauraen. Puhumisen energioista hän sanoo olevan ärsyttävää ja hölmön tuntuista. Sofia myös sanoo, ettei halua tehdä mitään ”turhaa”.

L: Mikä on turhaa?

S: No en mä ehkä halua dissata mitään [nauraa], mut jotkut jutut vaan kuulostaa tosi tyhmiltä, mitä jotkut ihmiset tekee, mut ehkä ne saa niistä jotain.

Kirkkoa, erilaisia kristillisiä suuntauksia ja uskonnollista ahdasmielisyyttä kritisoi erityisesti papin uran tehnyt Tapani.²¹ Tapani kertoo myös työn, matkustelun ja sosiaalisen median kautta kohdanneensa paljon eri tavoin ja myös erikoisesti ajattelevia ihmisiä, minkä hän liittää

²¹ Tapanin puheessa monet asiat, kuten instituutiokriittisyys, olisi mahdollista liittää nimenomaan uudenlaiseen henkisyysdiskurssiin. Tämä olisi kuitenkin yksinkertaistavaa. Tutkimukseni aikana luin sielunhoidon historiasta sekä Tapanin mainitsemien teologien ajattelusta, mikä tarjosi kontekstuaalista ymmärrystä sille, mistä Tapanin ajattelutavat todennäköisesti kumpuavat, vaikka tätä puolta en omassa analyysissäni esittelekään.

”informaatioaikaan”, jossa ihmiset saavat jatkuvasti erilaisia virikkeitä. Jotta erilaisten näkemysten vyörytystä pystyy vastustamaan, tarvitaan Tapanin mukaan kriittistä otetta, mitä hän kokee saaneensa opinnoistaan. Tapani asemoi itseään suhteessa kristillisiin suuntauksiin ja henkisiin ajattelutapoihin, joita vierastaa. Hänen mielestään myös kirkolla ja papeilla on ollut ja on edelleen liikaa etuoikeuksia. Tapani poistaisi kirkolta vastuun hautausmaista, vihkimisoikeuden avioliittoon ja kirkollisveron keräämisen valtionverotuksen yhteydessä. Kirkon ydinrooliksi pitäisi jäädä diakonia:

T: (--) Diakonia on uskon kasvot. Jos ei ole avustusta, ei ole myöskään uskoa. Nämä kuuluu erottamattomasti yhteen, et tämmönen abstrakti suora yhteys jonnekin ei ole kristillistä, vaan kristinuskossa on tämä auttaminen ja ehtoollinen (--) Jos usko laajenee tai kirkkoon kuuluvien tai kristittyjen piiri laajenee, myös diakonia laajenee ja silloin yhteisö voi paremmin, ku ihmiset on utooppisesti, koska kristinuskon seurakunnissa on omat kissanvetonsa ja portaikkonsa ja kampituksensa ja se on minun rakenteessani ja minäkin riitelen (--)

Tapanin puheessa näkyy jännite utopian ja nykytilan välillä: Kristillisyyden pitäisi olla auttamista, jakamista ja yhdessä hyvin voimista. Toisaalta seurakunnissa riidellään, diakoneilla ei ole enää juurikaan aikaa ottaa vastaan kuin sopimuksesta ja rahojenkin suhteen ”pussin pohja häämöttää”. Kirkko ja papin ammatti näyttävät läpi haastattelun ambivalentteina toimijuuden lähteinä. Tapani kutsuu itseään ja vaimoaan toisinajattelijoiiksi, jotka kuuluvat tietynlaisiin kristillisiin alakulttuuripiireihin. Toisaalta kriittisyydestä huolimatta he yrittävät identifioitua paikallisseurakuntaansa. Tapani kertoo pitäneensä työstään, mutta kuvailee uransa tuoneen elämään myös haasteita, joiden myötä hän harkitsi joskus papin työn lopettamistakin.

Haastattelussa Tapanin henkisyys kytkeytyy erittäin paljon ja jopa ensisijaiselta tuntuvasti sosiaaliin suhteisiin. Kysyessäni mitä hän liittää hyvinvointiin hän korostaa tärkeää olevan, että ”me voimme hyvin” vaimon kanssa. Tapani suhteuttaa jatkuvasti haastattelun aikana puhuttua kertomalla kohtaamistaan ihmisistä. Papin työssä hän piti eniten ihmisten kohtaamisesta. Hautaamisten yhteydessä Tapani kuvaa tavanneensa ”tavallaan yhteiskunnan kirjon omaisten kautta”. Toisaalta ollessaan papin roolissa, häneen ei tutustuttu, vaan pappiuteen liitetään Tapanin mielestä etäännyttäviä käsityksiä:

T: (--) Mä en arvosta tätä ammatti-identiteettiä. Minä olen ammattilainen siinä, mutta minä koen, että pappi korotetaan jalustalle, jollakin tavalla. Toisaalta toista kautta ylistämällä eristetään. (--) Minä en koe sitä hyvänä. Minä haluaisin tavata ihmiset niinkun face to face ja samalla tasolla ilman näitä. Sen takia mä en oo käyttäny näitä [viittaa kädellä papin kaulukseen]. En haluu erottautua katukuvassa ulkonäköni puolesta (--)

Kasvokkaiset sosiaaliset suhteet kytkeytyivät joidenkin muidenkin haastatteluissa henkisyyteen. Karoliina käy päivittäisen kotijoogan lisäksi myös viikoittain ohjatulla tunnilla:

K: (--) Sen oon kokenut ihan kivaks tueks sille omalle harjotukselle, et näkee muita joogajia. Ku itse harjottelee, niin sen tekee vähän silleen. Mä teen myös tosi paljon nettijoogaa Youtubesta, ni sit sen tunnin valitsee vähän oman mielen mukaan, et millanen olo on fyysisesti ja henkisesti tai millanen mieliala on, mut sit taas siel joogatunnilla totta kai tietää, et minkä tyylliselle tunnille menee, mut se on kuitenkin kiva, et sit siel tulee jotain muuta, ku mitä ite välttämättä edes halua.

Karoliina kokee hyväksi vaihteluksi sen, että ohjaaja valitsee tunnin kulun. Karoliina kuvailee joogapaikassa olevan yhteisöllinen ja yhteisöllisyyteen kannustava tunnelma. Ryhmä on pieni, siellä tervehditään ja jutellaan. Karoliina kuvailee joogaohjaajien tulleen siinä määrin ”läheisemmäksi”, että viestittelee heidän kanssaan myös sosiaalisessa mediassa mieleen tulevista kysymyksistään. Ellalla ja Johannalla oli henkisyydestä kiinnostuneita ystäviä, joiden kanssa asioista keskusteltiin. Henkisyydestä innostumisen myötä saatiin uusia ystäviä, mutta ihmissuhteita meni myös poikki. Ella kokee naisten piirissä käymisen ”henkistä terveyttä tukevaksi”: Myötätuntoisessa ilmapiirissä kuunnellaan, avaudutaan ja saatetaan puhua henkisistäkin asioista. Keskeistä Ellan henkisyydessä näyttää olevan myös erilaisten hoitojen käyttäminen, opettelu ja niiden ympärillä muodostuvat sosiaaliset kuviot.

Toisaalta haastateltavat puhuivat siitä, ettei henkisyydestä voisi kenelle tahansa keskustella. Heidi luonnehtii henkisyyttään hyvin henkilökohtaiseksi ja on puhunut siitä lähinnä psykoterapeutilleen (luku 3.3.). Johanna, Tapani ja Aino seuraavat ja toisinaan osallistuvat myös sosiaalisen median keskusteluryhmiin henkisyydestä. Aino puhuu aina ”hurahtavansa” yhteen asiaan kerralla, jolloin hän vuoden tai parin ajan tutkii ja pohtii tiettyä aihetta koko ajan. Henkisen ajattelutavan omaksuminen oli Ainon mukaan yksi hurahdusvaiheensa. Tämä alkoi miehen tapaamisen myötä:

A: (--) Mun miehen tapaaminen on myös ollut semmonen käänteentekevä. Se oli sen terapian ihan viimemetreillä, kun me tavattiin ja se oli jotain niin maagista, mitä kaikkee siinä tapahtu, että oli pakko hänenki ruveta uskoon, että ei tää oo kaikki tässä. Me vaistottiin toistemme tunteet satojen kilsojen päästä ja tunnettiin semmonen energia-aalto, ku toinen heräs ja ihan kaikkee niin hullua, että me oltiin, et mitä tääl tapahtuu [naurahtaa] (--) Alkuunsa kateltiin toista, ni rupes naurataan, et tuntu, et mä oon suunnattoman rakastunu itseeni, ku mä katoin häntä. Niin tuntu tyhmälle, että näki itsensä, sit toises näki samalla jumalan. Siitä mulla tuli se, että mä ajattelen, että me ollaan kaikki pala sitä jumalaa tavallaan, et se on meissä kaikissa ja sit toisaalta toinen on enkeli [nauraa], et jotain semmost syvempää siinä on. Ei tää oo vaan tässä.

Ainon puheesta välittyy kuva jaetusta lumosta, missä he miehen kanssa yhdessä alkoivat ajatella elämää aiempaa laajempaan asiana. Sofia taas liittyy lumon kokemukset erityisesti lääkkeisiinsä. Haastatteluhetkellä hän kuvaa olleensa henkisyiden suhteen aiempaa aktiivisempi. Puheen mukaan tätä vauhditti osallistuminen yliopiston mindfulness-tutkimukseen, mutta myös monen vuoden tauon jälkeen aloitetut masennuslääkkeet. Oloaan hän kuvailee kuin uudestisyntyneeksi. Kohentuneen voinnin hän sanoo mahdollistaneen ”henkisiä kokemuksia”, esimerkiksi luonnossa kulkiessa yhteyden kokemuksen maailmaan. Sofia tajusi myös seksuaalisen suuntautumisensa.

S: (--) Tajusin oman seksuaalisen suuntautumiseni, mikä myös oli tosi euforinen, jopa henkinen kokemus. En tiedä, olisko se ollut ihan niin voimakas ilman lääkkeitä. Siis palaset vaan loksasti paikoilleen ja tuntui, että oon ratkaissut mua vuosia vaivanneen mysteerin. Ja elämä helpottui aika lailla, kun ei tarvinnut enää kuluttaa mun aivokapasiteettia asian miettimiseen.

Kaikki henkisyiden merkitykselliset suhteet eivät olleet inhimillisiä. Perinteisten kirjojen lisäksi henkisyiden syvennyttiin podcastien, Youtube-videoiden, blogien, Instagramin, verkkokurssien ja älypuhelinsovellusten avulla. Teknologian käyttöä kuvaili etenkin Sofia, jolla henkisyys kulkee mukana myös älypuhelimessa. #SelfCare-sovelluksen käyttöä hän kuvaa näin:

S: Tyyppi makaa sängyssä peiton alla ja sille pitää kerätä energiaa/hyvää oloa (tämä on kuvattu pelissä aurinkona, joka nousee pikkuhiljaa). Sovelluksessa on kaikkia henkisiä juttuja, mitä voi tehdä. On tarot-kortit, hengitysharjoitus, rentoutusmusaa, kristalleja, kynttilöitä ja rohkaisevia lauseita. Mutta voi myös vaan poimia vaatteita huoneen lattialta. Välillä saa peliin uusia toimintoja ja tarot-kortteja, kiviä, yrttejä yms., jotka voi laittaa virtuaaliselle alttarille. Pelaa joskus, kun ahdistaa, väsyttää tai on tylsää. Käyn myös ihan vain uudelleen järjestämässä virtuaalista alttaria.

Henkinen toimijuus mahdollistuu paremmin kasvavan teknologisen tarjonnan myötä, kun eri mieltymyksiin ja mielialoihin löytyy vaihtelua. Sofia kuvailee haastattelussa opiskelevansa tarotiin ja kuun vaiheisiin liittyviä asioita eniten juuri teknologian avulla, jossa keskeistä vaikuttaa olevan vuorovaikutuksellisuus. Galaxy Tarot -sovellus antaa päivittäisen tarot-kortin ja tulkinnan siitä, jota Sofia hyödyntää päiväänsä. Luminous Spirit Tarot -sovellus esittää kysymyksen, johon kortit antavat vastauksen, minkä jälkeen Sofia kirjoittaa itse tulkinnan sovellukseen. Instagramissa Sofia seuraa henkisten ihmisten profiileja, on osallistunut tarot-haasteisiin ja julkaissut myös omia tulkintojaan. Amerikkalaisen tarot-opettajan kurssilla on yhteinen keskustelufoorumi ja viikoittain uutta opetusta, äänitiedostoja, videotiedostoja ja tehtäviä.

Keskeisiä ei-empiirisiä toisia haastatteluissa olivat myös henkiset näkökulmat, uskomukset ja ajatukset, joiden soveltaminen rakensi haastateltavien henkistä toimijuutta. Joogan myötä Karoliinalla on herännyt uteliaisuus joogafilosofiaan ja sen periaatteisiin, joihin hän on perehtynyt lukemalla, työpajakurssilla ja kokeilemalla, saaden myös ”henkisempiä kokemuksia”. Yksi näkökulma on ollut joogan ja vuodenaikojen yhteys:

K: (--) Luontokin elää vuodenaikojen mukaan ja ihminen kun on osa luontoa, niin sitten elää myös samalla tavalla niissä vuodenajan kierron mukaisesti, et se vaikuttaa esimerkiksi siihen joogaharjoitukseen, että syksyä kohti esimerkiksi nyt ku lähetään, se harjoitus alkaa ehkä hidastua ja kääntyä sisään päin. Mä en tiedä kuinka paljon se mun henkilökohtaseen joogaharjoitukseen vaikuttaa, mutta oon välillä myös tietonen tollasesta, et jos huomaa sen, että on vaikka syysväsymys, niin sen voi helposti myös sisällyttää siihen harjoitukseen, et se onkin passiivisempaa ja vähemmän liikunnallista.

Tietoisuus näkökulmista saa Karoliinan huomioimaan oman mielialansa ja jaksamisensa paremmin ja sopeuttamaan tekemistä sen mukaan. Johanna kuvaa henkisyydessä olevan tärkeää laajempi luottamus elämään, mihin sisältyy hyväksynnän ajatus. Johannan puheessa jumala tai universumi ei rankaise tai palkitse, vaan vastaa siihen, mitä kukin pystyy itsestään ”välittämään”. Johanna kertoo hoitaneensa itseään aiemmin paljon erilaisilla itsehoitokeinoilla, ruokavaliolla ja joogalla. Henkisyyden Johanna kertoo tulleen elämään eniten, kun hän tutustui vyöhyketerapiassa enneagrammiin:

J: Siinä jaetaan yhdeksään pääpersoonallisuustyyppiin ihmiset ja se yhdistää psykologisen ja henkisen puolen jotenki tosi hienolla tavalla. (--) kun mä lähdin sitä tutkimaan ja löysin itseni sieltä ja löysin sen boksen, missä olen ollut, niin sitä kautta oikeestaan kaikkein isoiten ehkä tullut mun elämään se henkinen puoli ja siitä on toki sit laajentunut mun tutkimusmatkailuni [naurahtaa] aiheen piirissä.

Johanna kertoo ruokavalion ja muiden näkökulmien jääneen taka-alalle henkisyydestä innostumisen jälkeen, sillä enneagram on tuntunut toimivalta tavalla tulkita itseä ja maailmaa. Etenkin Aino korosti henkisyyden olevan hänelle tapa ajatella: ”Se ei oo mitään muuta”. Tähän ajattelutapaan Aino liittyy haastattelupuheessa tiedon elämän tarkoituksellisuudesta, ihmisen henkisestä kasvusta ja jälleensyntymästä. Henkisen kasvun vaihe näkyy Ainon mukaan myös siinä, minkälaisia tunteita ihminen on taipuvainen eniten tuntemaan. Jeesus ja Buddha edustavat henkisen kasvun ylintä tasoa eli valaistumista, vaikuttaen myös laajempaan värähtelytasoon. Henkinen ajattelutapa on Ainon tapa katsoa maailmaa, missä keskeisintä on se, että omilla ajatuksillaan vaikutetaan kaikkeen:

A: (--) Kun sulla ne ajatukset on oikein ja kaikki täällä, niin sitten se, mitä sä ajattelet, rupee näkymään sun ulkopuolella.

L: Millä tavalla?

A: No siis ihan- Et mä pystyn- Mä laadin joka vuodeks, esimerkiksi asetan tavoitteet, et mitä mä tänä vuonna saavutan ja sit ne vaan tapahtuu, et mun ei tarvi oikeastaan edes mitään tehdä, et mä vaan tavallaan luon sitä [nauraa] todellisuutta.

Aino kertoo luovansa todellisuutta ajatuksillaan. Esimerkiksi rahaa tulee juuri sen verran, kun hän päättää. Hän päätti aloittaa meditoinnin ja lopettaa tupakoinnin ja tavoitteiden unohtamisen jälkeen yllättyikin, kun ne vuoden aikana tapahtuivat. Aino päätti myös saada töitä heti valmistumisen jälkeen niin, että hänestä oikein tapellaan ja näin hän sanoo tapahtuneenkin. Ainon puheessa saavutusten konkretisoituminen tulee yllätyksenä, kun hän vasta jälkikäteen muistaa asettamansa tavoitteet. Aino myös kertoo valitsevansa ajatuksillaan, mitä tunteita tuntee ja kuinka kauan. Vaikka hän edelleen esimerkiksi kiukustuu tai itkee, se ei ole enää hallitsematonta. Aino puhuu luottavaisesta olost ja sisäisestä tiedosta, että kaikki tulee menemään hyvin: Henkinen toimijuus on Ainon puheessa samaan aikaan sekä arjessa pärjäämistä että lumoavaa ja rajatonta mahdollisuutta:

A: Ollaan miehenkin kanssa puhuttu, et vaikka sillan alla asuttais, ni kaikki ois hyvin, ku ollaan vaan toistemme kanssa (--) Et luottaa tähän maailman kannattelevuuteen, et ei oo mitään pelättävää. Ei täällä mitään pahaa voi tapahtua, jos vaikka kuolee, niin ei sekään oo loppu. Se oli vaan tän tarinan loppu. Mä oon minä täällä sisällä ja tää on mun kulkuväline tässä elämässä, tämä keho, mutta kyllä mä tänne oon tullut kokemaan tätä maallista kaikkee, että tykkään kauniista asioista, et en mä oo sit semmonen, että mä en tarvi mitään. En mä mitään tarvikaan, mutta kyllä mä silti voin ostaa, jos mulla on rahaa (naurahtaa). Tykkään kaikesta kauniista, mut mä en näe mitenkään poissulkevaa siihen, jos nyt kaikki mun vuikkarilaukut, autot ja kaikki vietäis, ni ei se vaikuttais. Mul on samat ajatukset. Mulla on sama tapa ajatella. Kukaan ei voi täältä [sisältä] mitään ottaa pois, vaikka täältä vietäis kaikki.

Haastateltavien välillä oli aste-eroja, kuinka sitoutuneesti tai varmasti he puhuivat henkisten näkökulmien omaksumisesta, vaihdellen ”sisäisestä tietämisestä” ”avoimuuteen”. Suhdetta henkisyyteen kuvattiin myös uteliaisuutena, tutkimusmatkailuna, polulla olemisena, syventymisenä, opiskeluna ja henkisenä kasvuna. Stringerin mukaan uskomusten koherenttiuden sijasta oleellista on usein niiden pragmaattisuus (Stringer 2008).

Haastateltavien puheessa henkinen toimijuus mahdollistui usein pelkällä avoimuudella henkisille näkökulmille, vaikka niihin ei täydellisesti sitoudu tai usko. Esimerkiksi Karoliina sanoo chakrojen tarjoavan näkökulmia, mutta ei ”faktisesti usko” siihen, että ihmisessä on seitsemän energiakeskusta. Heidi kertoo uskovansa ”jossain määrin new age -juttuihin”, kuten horoskooppeihin. Henkisyys voi auttaa, vaikka ei tietäisi tarkkaan miten, eikä uskoisi siihen kuin jossain määrin:

H: (--) Mä oon menossa todennäköisesti kesällä ulkomaille, niin mä haluun mennä siellä sellaselle shamaanille [nauraa] puhdistusrituaaliin ja kyl mä uskon esimerkiks siihen jossain määrin. Mut en oikeen mitenkään tiedä, et mitä siinä sit tapahtuu [nauraa]. Mut kyl mä uskon, et [nauraen] se pystyy auttaan mua.

S: (--) Nyt kun alko astrologisesti oinaan jakso, kun aurinko on oinaan horoskoopimerkissä, niin mun mielestä se oli tosi hyvä, koska se on mun mielestä sellanen eteenpäinmenijä ja tosi voimakas merkki, niin mulla oli just työnhakuprosessi meneillään, niin must tuntuu, et ku mä ajattelin sitä, et nyt tällanen oinasvoima hallitsee täällä. Tollasia voi hyödyntää, vaikka silleen ei välttämättä uskois niihin ihan täysillä.

Sofia puhuu henkisten näkökulmien hyödyntämisestä, vaikka niihin ”ei uskoisi niihin ihan täysillä”. Haastattelussa Sofia kertoo työnhaun olleen vaikeaa. Aiemmin hän reagoi aina kielteisiin vastauksiin pettymällä ja luovuttamalla, koska ei uskonut saavansa töitä. Tässä horoskoopit ja tarot ovat kuitenkin tulleet avuksi. Sofian nostama vuoden tarot-kortti symboloi muutosta, joten Sofia päätti tehdä toiminnassaan konkreettisen muutoksen sinä vuonna: Hän ei luovuttaisi, ennen kuin saa työpaikan. Sofia kertoo, ettei niin usein käsittele tarot-kortteja konkreettisesti, vaan käyttää niiden näkökulmia juuri tähän tapaan elämässään. Tarot ja horoskoopit siis kannustavat, toisinaan myös muistuttavat. Sofia kertoo laittavansa usein asuntoon näkyvälle paikalle tarot-kortin kuvaamaan sen hetkistä energiaa, tapahtumia tai toiveita. Haastatteluhetkellä Sofia kertoo asioiden olevan hänen elämässään hyvin, mutta välillä tämä meinaa unohtua. Siksi muistuttajana esillä on nyt tarotin aurinko.

Aino siis käyttää henkistä ajattelutapaa tunteidenhallintaan ja arjen suunnitteluun. Sofia hyödyntää näkökulmia työnhakuun. Vastaavia henkisen toimijuuden mahdollistamia arjessa selviytymisen kuvauksia löytyi muistakin haastatteluista. Työuupumuksen vuoksi Johanna meni hoidattamaan itseään vyöhyketerapiaan, mistä käynnistyi paranemisprosessi. Heidi kertoo, että nuorempana henkisyudessa häntä motivoi lähinnä halu olla hyödyksi, avuksi ja toimia moraalisesti oikein. Haastattelun aikana puhumme hyvinvointinäkökulmista, minkä seurauksena Heidi pohtii, että nykyään painopiste on siirtynyt enemmän omaan hyvinvointiin. Hän kertoo esimerkiksi meditoivansa ja tehneensä vuosia aina toisinaan Artist’s Way -kurssikirjaa, jonka harjoitusten avulla ollaan myös yhteydessä korkeampaan voimaan. Heidi sanoo tekevänsä tätä pitääkseen masennusta aisoissa ja voidakseen paremmin.

Ellan haastattelussa henkiset ja biologiset näkökulmat esiintyvät rinnakkain, hänen kertoessaan kärsimistään oireista. Ella kertoo oireilleensa jo nuoruudessa ja sairastuneensa myöhemmin vakavasti, mikä johti pitkään kuntoutus- ja tutkimusjaksoon. Haastatteluhetkellä hän kärsi edelleen kovista kivuista. Ella sanoo olevansa kiitollinen siitä, miten paljon häntä on

tutkittu. Lääkärit katsovat näkyvien syiden kivuille kuitenkin parantuneen, eikä syitä oireiden jatkumiselle ole tutkimuksissa nimetty. Biologian opiskelijana Ella halusi kuitenkin itse lukea ja pohtia lisää mahdollisia syitä sellaisille tutkimuksessa löydetyille seikoille, joita lääkärit eivät pitäneet merkityksellisenä oireille.

E: (--)

Sit mä oon, että tämähän vois olla aika hyvä syy, mut kukaan ei oikeen tarttunut lääkäreistä siihen, ja mä aloin lueskelemaan siitä ja ei menny kauaakaan, ku tämmöset henkisetki jutut tuli esiin siihen liittyen, et se onki aika tämmönen, miten mä sanoisin, kuningaselin [naurahtaa] henkisissä jutuissa, et sitä kuvataan porttina sieluun tai intuition elimenä ja yhteytenä niin sanottuun kolmanteen silmään (--)

Biologisia selityksiä oireille ei löytynyt ja lukeminen johti Ellan pohtimaan henkisiä näkökulmia tapahtumille. Ella kertoo nähneensä lapsena valoilmiöitä, joita piti tuolloin enkeleinä. Näyt kuitenkin pelottivat Ellaa ja hän sai ne loppumaan rukouksen avulla, ”oli se sitten mielenvoimaa tai mitä tahansa”. Tämän jälkeen kuitenkin kivut ovat vaivanneet jatkuvasti. Lukion päätteeksi Ella haki apua hypnotisoijalta ja myöhemmin energiahoitajalta:

E: (--)

Mä olin jotenki tosi toivoton noiden mun kipujen kanssa ja sitten mä näin mun ystävää ja hän antoi yhden energiahoitajan yhteystiedot, että mene sinne ja sitte menin, ja hän antoi mulle hoitoja. Hän [naurahtaa] näki sitte asioita, ja hän oli sitä mieltä, että mun pitäis avata se niin sanottu kolmas silmä, että mun ne kivut loppuis tai rauhottuis. Hän sit opasti mua siihen, mut mä en jotenki ollu valmis, koska mä silloin luin lääkkisen pääsykokeisiin ja mä luin fysiikkaa, kemiaa ja biologiaa ja ne oli just sitä tiedettä kovimmillaan. Mä ajattelin, et ei. Nyt ei mitään tommosia silmien avauksia [naurahtaa], että mä luen nyt näihin, sinne kouluun ja näin...

Ellan puheessa henkiset näkökulmat näyttävät vaihtoehtoisilta tulkintatavoilta, joiden mahdollisuutta hän pohtii elämässään tieteellisten näkökulmien rinnalla. Implisiittisesti Ella tuntuu pitävän mahdollisena, että oireet johtuvat tukahdutetusta kolmannesta silmästä, jolloin sen avaaminen voisi myös oireita helpottaa. Näkökulmat näyttäytyvät siis puheessa potentiaalisina avun lähteinä, myös lumoavina mahdollisuuksina. Toisaalta läpi haastattelun Ella puhuu kokemastaan ristiriidasta henkisten ja tieteellisten näkökulmien välillä, mikä haastatteluhetkellä tuntuu olevan työn alla edelleen. Henkiset näkökulmat voivat häiritä esimerkiksi pääsykokeisiin lukemista.

Ajallisista perspektiiveistä henkinen toimijuus näyttäytyykin haastateltavien elämässä tilannekohtaisesti vaihtelevana. Vaikka osa haastateltavista ilmaisee olleensa jollain lailla aina kiinnostuneita tai taipuvaisia henkisyteen, erottuu monien elämässä aaltoilua kiinnostuksen ja sitoutumisen suhteen sekä konkreettisia vaiheita, jolloin henkisyys on tullut mukaan

elämään. Joissakin vaiheissa ajatuksia ja käytäntöjä on omaksuttu ja opiskeltu intensiivisemmin. Toisinaan henkisyys jää sekulaarin elämän jalkoihin tai taustalle, toisinaan sille omistetaan aikaa. Haastatteluissa ei sanota konkreettisesti kertaakaan sanaa sekulaari. Vain Aino puhui kerran ”maallisesta”. Tulkitsen kuitenkin, että haastateltavat viittaavat sekulaariin implisiittisesti toistuvasti.

S: (--) tarot-lukijan kurssi, missä niitä kortteja opiskellaan syvällisemmin, mutta kun mulla on ollut muita kiireitä, niin mä en oo sitä niin ehtinyt. Paitsi ne ekat viikot, niistä mä oon, ku siinä on 8 viikkoa. (--) Se on nyt jäänyt vähän vähemmälle, ku mulla on ollut tosi elämä tässä [nauraa] (--)

J: (--) Kyllä mä sillain aina oon ollut [kiinnostunut henkisyudesta], mutta se on jotenkin jäänyt sit semmosen päivittäisen elämän jalkoihin hyvin monesti ne asiat.

Haastateltavat siis puhuvat ”muista kiireistä”, ”tosi elämästä” ja ”päivittäisestä elämästä” jonkinlaisena vastakohtana henkisyydelle omistetulle ajalle. Henkinen toimijuus vaikuttaa ainakin toisinaan vaativan sille erikseen omistettua aikaa. Johanna kertoo olleensa aina kiinnostunut henkisyydestä, mutta aiemmin sille ei ole ollut niin aikaa. Haastatteluhetkellä Johanna kertoo olleensa vuoden poissa työelämästä, mikä on mahdollistanut henkisiin asioihin syventymisen enemmän kuin koskaan aiemmin. Rajanvetoa henkisyuden ja sekulaarin välillä siis näyttäytyy, kun puhutaan konkreettisesta ajankäytöstä. Ellan puheessa henkinen toimijuus erottautuu sekulaarin elämän opiskelusta, yhteiskunnasta ja viidellä aistilla toimimisesta:

E: (--) Mä yritin olla kiinnostumatta sitten näihin kolmanteen silmään liittyvistä jutuista ja

L: Minkä takia?

E: Varmaan sen takia, että se vie aikaa hirveesti (naurahtaa), ku lähtee niitä lueskeleen ja sit toisaalta se sekottaa, ku nyt yrittää tässä opiskella biologiaa ja pitää ajatukset tavallaan tässä, mitä sä sun viidellä aistilla pystyt havainnoimaan tätä maailmaa ja miten tää yhteiskunta periaatteessa toimii ilman sitä yhtä henkistä ulottuvuutta niin... Se on helpompaa elää tätä maailmaa, mitä nyt tässä yleisesti eletään, ku alkaa nyt tonkimaan niitä toisia ulottuvuuksia tai henkisen maailman juttuja, et se vie kovin sit mukanaan ja sekottaa ajatuksia. (--)

Ellan puheessa näyttäytyy kokemus ristiriidasta henkisen ja sekulaarin elämän välillä. Ellaa kiinnostaa molemmat, mutta haastattelussa näkyy vaikeus sovittaa yhteen näitä toisaalta siksi, että ne ovat Ellalle näkökulmina erilaisia ja toisaalta siksi, että aika on konkreettisesti rajallinen resurssi. Ella kertoo nuorempana nähneensä myös henkimaailman ikäviä puolia, mistä kertoo esimerkkinä tarinan perhetuttujen kodissa tapahtuvista oudoista asioista ja

mielenterveyden järkkymisestä. Tämä vaikutti siihen, että Ellan elämässä henkiset asiat jäivät joksikin aikaa taka-alalle:

E: (--). Oli se ihmisen mieltä tai oli se henkimaailman juttuja, niin jos tapahtuu semmosia inhottavia asioita, niin se mieli voi kyllä järkkäytyä (--). Mä koin ne vaan sit epämiellyttävänä ja ajattelin, että on niin paljon helpompaa elää tämmöistä normaalia elämää, kun ei ajattele niitä asioita ja opiskelee vaan sitä [naurahtaa] tieteellistä- niitä juttuja.

Ella kertoo, että luonnontieteiden opiskelun myötä hän alkoi kyseenalaistamaan henkisiä näkökulmia ja pohtimaan uskon kokemusta myös psykologian näkökulmasta. Hän kertoo kokeneensa pientä kriisiä, koska näkee vastakkainasettelun kovan luonnontieteen ja henkisyyden välillä. Tämä tulee esille myös Ellan tavassa puhua sosiaalisista suhteista: Hän puhuu siitä, miten ei voi asioista keskustella opiskelukavereilleen. Kriisin kokemuksen takia Ellan elämässä oli vaihe, kun hän rukoili ja meditoi vähemmän. Toisaalta hän kuvaa rukoilun ja itsensä äärelle hiljentymisen lisäävän huomattavasti hyvinvointia ja kokee menneensä tuolloin ”kauemmas itsestään”. Haastatteluhetkellä Ella kertoo alkaneensa rukoilemaan taas enemmän.

Opinnot suhteutuvat haastateltavien puheessa eri tavoilla. Ella kokee ristiriitaa luonnontieteellisten opintojensa ja henkisyyden välillä. Haastattelussa hän ei ole vielä sovittanut elämässään näitä ristiriitaisesti kokemiaan asioita, vaan kuvailee etsivänsä keskitietä ja tämän olevan vaikeaa. Hussin muotoilussa henkisyys on vaihtoehtokategoria, joka mahdollistaa identiteettiä sekä uskonnon että tieteen välillä, sitoutumatta vain jompaan kumpaan (Huss 2014, 47–60). Ellan puheessa sen sijaan henkisen toimijuuden mahdollisuus näyttäytyy kapeutuvan sekulaariin elämään koetun ristiriidan vuoksi, eli henkinen toimijuus ja sekulaari näyttäytyvät toisiaan poissulkevinä. Luonnontieteisiin liittyvässä työssään Aino taas ei tällaista ristiriitaa koe, vaan selittää henkisyytensä menevän fysiikan tasolle asti. Myös Tapani puhuu läpi haastattelun erilaisista opinnoista suorastaan lumoutuneena ja on kiinnostunut myös minun opinnoistani. Haastattelussa kuultaa, että Tapani on aina ollut kiinnostunut opiskelemistaan asioista yliopistossa ja myöhemmin uransa aikana työn ohella ja työttömyyspätkissä. Tapanin puheessa henkisyyden tilannekohtaisuus ei korostu – onhan se ollut osa hänen opintojaan, sosiaalisia suhteitaan ja ammatti-identiteettiään vuosikymmeniä.

Joissakin haastatteluissa henkinen toimijuus näytti mahdolliselta, vaikka uskomuksia ei olisi pohdittu tietoisesti niin paljon. Toisinaan haastateltavat kokivatkin vaikeutta vastata kysymyksiini, koska eivät ole arjessaan kokeneet tarvetta ajatella asioita tietoisesti ja

abstraktisti. Stringerin mukaan uskomusten pragmaattisuuden ja arjessa selviämisen kannalta keskeiseksi ei yleensä koetakaan sitä, että uskomusten tulisi muodostaa selkeää ja koherenttia kokonaisuutta (Stringer 2008). Esimerkiksi Sofia sanoo haastattelun lopussa keskustelunaiheiden olleen vaikeita juuri abstraktiuden vuoksi. Sofian puheessa henkiset ajatukset ja teot arjessa ”ovat vaan”, eikä hän ole niistä aina tietoinen tai koe tarvetta sanoittaa niitä tavalla, jolla haastattelussa aihetta lähestyn:

S: Ei nämä mun mielestä ollu arkaluontoisia aiheita. Oli se vähän vaikeata ennemminki toi sanoittaminen (–) Musta tuntuu, et kyl mä teen jotain... saatan tehdä tai ajatella jotain henkisiä tai henkiseksi määriteltäviä asioita, mut sitten se on vaan. Se ei vaan oo sellanen just tiedostettu, et mä pystyisin tässä sanallistamaan sen.

Henkisyiden kategoriaan ja henkiseen toimijuuteen liittyi haastatteluissa siis moninaisia käytäntöjä, ajatuksia ja suhteita. Henkinen toimijuus näkyy monissa haastatteluissa tilannekohtaisena osana arkea. Vaikka se mahdollistaa arjessa selviytymistä ja on ensisijaisesti haastateltaville myönteinen kategoria, haastateltavat puhuvat myös tilanteista, missä henkisyteen keskittyminen voi kapeuttaa toimijuutta arjessa selviämisen kannalta. Esimerkiksi masentuneempana henkisyys voi ärsyttää, lietsoa katastrofiajatuksia tai aiheuttaa epäonnistumisen kokemuksia. Moni kuvaili psykoterapian olevan tällöin hyödyllisempää ja tätä käsittelen seuraavassa luvussa.

4.2 Psykoterapiassa rakentuva sekulaari toimijuus

Haastateltavien puheessa psykoterapia näytti keskittyvän ensisijaisesti sekulaariksi tulkitsemaani elämänpiiriin. Tulkitseen siis haastattelupuheesta, että psykoterapioissa rakentuu ensisijaisesti sekulaaria toimijuutta. Osa haastateltavista piti tätä henkistä toimijuutta ensisijaisempana, jopa henkisen toimijuuden edellytyksenä.

Osalla haastateltavista psykoterapia oli edelleen kesken, osalla siitä oli kulunut vuosia tai jopa vuosikymmeniä. Pari kertoi käyneensä nuorempana psykologilla tai psykoterapiassa ja päätyneensä muutaman vuoden tauon jälkeen uudestaan psykoterapiaan. Haastateltavat kävivät psykoterapiassa kerran tai kahdesti viikossa. Kelan tukema kuntoutuspsykoterapia kestää usein 3 vuotta. Psykoterapiassa käyminen muodostaa siis jo ajankäytöllisesti oman intensiivisen elämänvaiheensa. Haastateltavien käymät terapiat edustivat psykodynaamista, kognitiivista ja ratkaisukeskeistä suuntausta.

Pyysin haastateltavia kertomaan yleisellä tasolla terapiaan hakeutumisen syistä, joiksi mainittiin opiskeluun ja työhön liittyvä uupumus, toistuva masennus, ahdistuneisuus, fyysisten terveysongelmien aiheuttama kuormitus ja kivut, tunteidenhallintaongelmat, täydellisyyden tavoittelu ja kontrollinhalu, työkyvyn ylläpitäminen ja oman itsen rakentaminen. Osa kertoi näistä syistä yksityiskohtaisesti, osa niukasti.²² Psykoterapiaan päädyttiin omasta aloitteesta, mutta myös toisen ihmisen, esimerkiksi puolison tai lääkärin kehotuksesta. Kenenkään haastattelupuheessa psykoterapiaan hakeutumisen ensisijaiset syyt eivät siis linkittyneet suoraan uskonnollisuuteen tai henkisyyteen.

Kysyin, mitä haastateltavat hyvin voimiseen liittävät ja minkä kokevat sitä estävän. Osa oli pohtinut asiaa hyvinkin tietoisesti: Ella esitti teoreettisen mallin, jota käyttää arkensa arvioimiseen. Osalle kysymys oli vaikeampi. Esimerkiksi Sofia kuvaa vaikeaksi edes kuvitella, minkälaista olisi voida haastatteluhetkeä paljon paremmin ja mitä siihen liittyisi. Sofia puhui myös vaikeudestaan erottaa, mitä todella itse pitää tavoittelemisen arvoisena, ja mikä taas edustaa hänen kuvittelemaansa yleistä ”terveen ihmisen mallia”.

Osa puhui henkisyyden kuuluvan hyvinvointiin, mutta tässä yhteydessä haastateltavat puhuivat paljon ”normaalista elämästä” ja ”perusasioista”. Masennuksesta, ahdistuksesta ja uupumuksesta kärsivät haastateltavat puhuivat kamppailusta arkisten asioiden hoitamisen kanssa. Hyvin voimiseen liitettiin esimerkiksi, että mieli ei ole koko ajan maassa ja on usko siihen, että kannattaa tavoitella kiinnostavia asioita, jaksaa syödä, tehdä kotitöitä, hoitaa asioita, opiskella, käydä töissä, nukkua sopivasti ja syödä terveellisesti. Hyvin voimiseen osa liitti myös sosiaaliset suhteet, seksuaalisuuden, luovuuden, arvojen pohtimisen ja niiden mukaan elämisen, fyysinen terveyden ja taloudellisen pärjäämisen. Sanottiin myös, että on erilaisia tapoja elää hyvin, niistä lähtökohdista, mitä kullakin on.

Ongelmia aiheuttivat fyysiset terveysongelmat, vaikeus fokusoida omaa tekemistä, tunteidenhallintaongelmat ja negatiiviset ajatukset itsestä ja elämästä. Psykoterapiassa keskusteltiin ensisijaisesti tällaisista asioista ja ihmissuhteista. Haastateltavat nimesivät elämässä haasteiksi myös itsensä ulkopuolisia tekijöitä, kuten yhteiskunnan rakenteelliset

²² On ihmiskohtaista, kuinka arkaluontoiseksi kokee mielenterveyden haasteista keskustelun. Pyrin haastatteluissa hienotunteisuuteen tämän suhteen ja olemaan kysymättä liikaa lisäkysymyksiä, mikäli haastateltava vaikutti haluavan puhua aiheesta vain hyvin yleisellä tasolla. Haastattelujen lopussa myös kysyin, minkälaisia aiheista oli keskustella.

tekijät, lapsettomuuden, pätkätyöläisyyden ja ulkoapäin tulevat vaatimukset, joita ei pysty tai halua toteuttaa.

Miten yllämainittuihin asioihin kytkeytyvä sekulaari toimijuus sitten psykoterapiassa rakentuu? Kaikki sanoivat selvästi hyötyneensä psykoterapiasta, mutta osa koki vaikeaksi eritellä miten, osaltaan siksikin, että psykoterapia oli haastattelun hetkellä edelleen kesken. Osa sanoi myös vaikeaksi eritellä, mitkä asiat johtuvat tarkalleen mistäkin. Esimerkiksi Heidi sanoo myös ikääntymisen helpottaneen ongelmiaan, Sofia kertoo hyötyneensä paljon myös lääkkeistä. Työuupumuksen Johanna sanoo pakottaneen kohtaamaan ja ajattelemaan syvemmin omaa elämää, arvoja ja tilanteeseen johtaneita tekijöitä, mikä on tapahtunut samaan aikaan sekä psykoterapiassa että henkisiin asioihin syventyessä. Psykoterapiassa rakentunut sekulaari toimijuus mahdollisti haastateltaville itsekriittisyyttä, itseluottamusta, apua epävarmuuteen tulevaisuudesta, mielenrakennusta, toimintamalleja ja näkökulmia tunteiden ja ajatusten käsittelyyn, toiminnanohjauksen vahvistusta, keinoja itsensä rauhoitteluun, vapautta sidonnaisuuksista, uusia ajattelun polkuja, ymmärrystä omiin kipukohtiin, ongelmiin ja ajatusten syihin. Haastateltavat mainitsivat siis myös samanlaisia asioita, mitä henkinen toimijuus paremmin voidessa voi mahdollistaa.

Sofia kokee terapian auttaneen tilanteeseen, missä on saanut töitä. Ella kuvailee, että psykoterapiassa asetetaan rajoja ja faktoja pöytään ja palautetaan maan pinnalle esimerkiksi opintopisteiden määrästä tai avioliitosta ilman avioehto. Aino kuvaa aiemmin käsikirjoittaneensa elämäänsä ja menettäneensä malttinsa, kun asiat eivät menneet toiveiden mukaan. Aino ryhtyi terapiassa kyseenalaistamaan kontrollinhaluaan ja täydellisyydentavoittelua. Hän ryhtyi kuvittelemaan käsikirjoituksiinsa kaaostekijöitä ja uusia toimintatapoja:

A: (--) Ku mä viikkasin pojan vaatekaappia, siivosin, ni mä kuvittelin, et se tulee vetämään ne kaikki pois sieltä ja miten sit reagoin, et mä sen tyynen minän kuvittelin sit siihen. Sit se ei tullutkaan, se meniki hyvin. Sitte ku maidot kaatu, ni olin vaan hiljaa, et ei se mitään. Sitä sattuu. Sitten pikkuhiljaa on jääny ne kuvitelmat pois. (–)

Aino liittää henkiseen kasvuun tunteidenhallinnan. Tiettyjen tunteiden hän sanoo jääneen kokonaan pois. Aino puhuu oppineensa nimenomaan psykoterapiassa sellaista tunteidenhallintaa, jossa pystyy tuntemaan hallitusti valitsemiaan tunteita, valitsemansa aikaa.

A: (–) Osaan sen, että mä pystyn muuttamaan sen tunteen ajatuksella, ja mä haluan sitte kokea välillä. Mä sit koen sen aikaa sitä tunnetilaa, ku mä haluan, että

kyllä se on välillä kiva sitten vaan antaa tulla ja itkeä. Et sitte mä vaan mietin, että kauan mä sitä haluan ajatella. Mä tiedän, et mulla on työkalu sieltä sitten nousta (-
-)

Keskeisenä psykoterapian hyödyllisyydessä moni piti sitä, että läsnä on toinen ihminen, joka on ammattilainen. Kognitiivisella psykoterapeutilla käyvät puhuivat saavansa strukturoidumpaa apua kuin henkisyystä. Ella piti tärkeänä sitä, että oman elämän ulkopuolinen ihminen tunnistaa ja auttaa työstämään vahingollisia toimintapoja ja ajattelumalleja, joita itse tai läheiset eivät tunnista, tai ainakaan kykenisi rakentavasti käsittelemään. Aino puhuu, ettei ihminen aina itse kykene tunnistamaan vääristynyttä ajatteluaan, jolloin psykoterapeuttia tarvitsee luotettavaksi peiliksi. Ainolle on tärkeää, että terapeutin kanssa henkilökemiat toimivat. Johanna sanoo, että etenkin aluksi psykoterapiassa oli vapauttavaa saada kerrankin puhua vain itsestään, ilman tarvetta kuunnella toisen ongelmia vastavuoroisesti. Haastatteluissa näkyy myös kuvauksia siitä, että haastateltavat ovat sisäistäneet terapeuttinsa myös kuvitteelliseksi keskustelukumppanikseen:

J: (--) Monesti mä mietin, että mitähän se mun terapeutti tähän sanoisi -tyyppisesti ja pääsen siitä ihan eri tavalla eteenpäin sen oman ajatuksen kanssa, vaikken varsinaisesti edes puhuisi juuri siitä asiasta hänen kanssaan, että kyl mä koen, et se on avannu paljon sellasia uusia polkuja.

H: (--) Sit ku mä ajattelen kaikkia... ahdistavia ajatuksia, ni mä mietin, et mitä se mun terapeutti sanoisi... ja on se sanonutkin mulle monta kertaa niistä asioista, et kyl se on auttanu tosi paljon. En mä enää mieta niitä samoja asioita, mitä mä mietin, ku se terapia alko tai tunne syyllisyyttä niistä... juuri lainkaan, mikä oli ihan lomaannuttavaa se syyllisyys.

Heidi kuvailee isoimmaksi ongelmakseen, että lamaantuu jatkuvasti peloista ja syyllisyydestä. Hän miettii jatkuvasti virheitään ja kokee olevansa paha ihminen. Heidi kuvaa, että terapia on vähentänyt tätä. Tapani puhuu psykoanalyttisesta/psykodynaamisesta lähestymistavasta ”vapauttavana voimana”, joka vapauttaa ihmistä turhista ja elämää rajaavista sidonnaisuuksista ja defensesista. Tapanin puheessa terapeutti johdattaa näiden äärelle, mutta hän itse tekee työn:

T: (--) Tämä minun terapeutti aikanaan määritti, et semmoset asiat, mitkä pikku-Tapani oli kokenu henkeään uhkaavaksi aikanaan, niin pikku-Tapani on sillon piilottanut lokeroihin, ja nyt sitten me yhdessä menemme avaamaan niitä lokeroita, et hän ohjaa minua näiden lokeroitten ääreen, mut minun itseni on avattava ja kestettävä se tuska, mikä sieltä tulee.

Psykoterapioissa rakentuva sekulaari toimijuus näyttää haastateltavien puheessa rakentuvan tilanteisen toiston myötä. Kuten henkisen toimijuuden, myös sekulaarin toimijuuden

rakentaminen vaatii sille omistettua aikaa. Moni sanoikin terapiaan käytetyn ajan olevan merkittävä syy sen vaikuttavuuteen. Sofia sanoo hyötyneensä psykoterapiasta enemmän kuin henkisistä käytänteistä, koska on käyttänyt psykoterapiaa enemmän aikaa. Tapani sanoo, että psykodynaamisesta psykoterapiasta on jäänyt eräänlainen kaipuu psykoanalyysiin, missä defenssien purkaminen olisi vielä tehokkaampaa moninkertaisesti enemmän käytetyn ajan vuoksi. Lisäksi Aino puhuu psykoterapeutinsa vuosia kestävän koulutuksen tekevän tästä luotettavan. Pysyvän kasvun ja muutoksen hän sanoo olevan mahdollista vain ottamalla sille aikaa, jota pitkä psykoterapia hänestä mahdollistaa:

A: (-- Jos sä käyt vaan silloin tällön jossain, vähän juttelet jostain, niin ei siinä hirveesti semmosta reflektointia pääse tapahtumaan, ellet sä sitte tosi intensiivisesti sitä käsittele koko ajan itse, mutta harva sitä arjen pyörytyksessä pystyy välttämättä niin paljon käsittelemään.

Joidenkin puheessa psykoterapiassa käyminen näyttää lumoavalta kokemukselta. Johanna ”ihastui” ja Aino ”hurahti” psykoterapiassa käymiseen. Ella sanoo keskustelujen olevan välillä niin mielenkiintoisia, että ajantajukin katoaa. Vaikka Tapanin psykoterapiasta on vuosikymmeniä, hän sanoo ammentavan tuosta itsetutkiskelun kokemuksesta elämässään edelleen aineksia omaan rakentumiseensa. Hän kokee prosessin jääneen kesken ja puhuu kaipuusta näkökulmiin. Psykoanalyysin läpikäyneestä ihmisestä hän puhuu eräänlaisena sidoksista vapaana ideaalimallinaan. Tällöin toimijuutta eivät rajoita esimerkiksi erimielisyydet, perinteet tai vaikeus suodattaa informaatiota.

T: (-- Minä kaipaen tämmöstä maailmaa tai elämää, missä minä päättäisin, minne minä ohjautun ja mistä minä kirjoitan, että minä en päädy johonki niiden perinteiden mukaan, mitkä minuun on istutettu tässä kasvun aikana, että pystyisi suhtautumaan sillä tavalla kriittisesti kaikkeen informaatioon (--)

Osa puhui, ettei saanut psykoterapiasta täysin haluamaansa. Kukaan ei kritisoinut psykoterapioita itsessään, vaan psykoterapeuttiin ei aina oltu tyytyväisiä henkilönä. Heidi vaihtoi terapeuttiaan, koska ei kokenut aiemman terapian etenevän mihinkään. Aiempi terapeutti ei Heidin mukaan kuunnellut, eikä ollut kiinnostunut masennuksen syistä, vaan keskittyi ainoastaan siihen, onko Heidi saanut asioita tehtyä. Heidi puhuu tietystä mielessä masennustaipumuksesta myös omana ominaisuutenaan, jonka kanssa joutuu taistelemaan ehkä koko elämänsä. Kriittisimmin psykoterapiakokemuksistaan kertoi Sofia. Vaikka hän kertoo hyötyneensä psykoterapiasta henkisyttä enemmän, hän kertoo myös psykoterapiaan liittämistään ärsyttävistä asioista:

S: (--) Terapiassa välillä tuntuu, että terapeutti on lukenut jotain opinnoissaan ja sitten soveltaa sitä muhun, vaikkei se oo totta. Esim. se ajatteli, että oon jotenkin traumatisoitunut, ei käyttänyt ehkä tätä sanaa, että oon ollut lapsena yksin kotona, kun äiti oli iltavuorossa. Ja nyt viime kerralla taas se ei uskonut, että en halua parisuhdetta, minkä johdosta aloin miettiä, että haluanko sittenkin parisuhteen. Ärsyttää, kun joku ihminen, jonka pitäis auttaa mua, vaan sekoittaa mun päätä, koska sillä on joku oma käsitys hyvästä elämästä. Myös monet metodit esim. mielikuva/rentoutusharjoitukset, mitä siellä on tehty, on ollut semmoisia, mitkä on tuntunut musta tyhmiltä. Haluan itse valita, mitä teen.

Katkelmassa psykoterapeutti ei huomioi erilaisia käsityksiä hyvästä elämästä eikä auta Sofiaa rakentamaan sekulaaria toimijuutta omien arvojen mukaisesti. Karoliina on tyytyväinen psykodynaamiseen terapeuttiinsa ihmisenä, mutta pohtii haastattelussa, saisiko kuitenkin kognitiiviseen terapiaan vaihtamalla muutettua ajattelutapojaan paremmin. Ella kävi kirkon ilmaisessa pariterapiassa vuoden, mutta luonnehtii tätä kamalaksi ratkaisuksi. Keskustelut olivat kyllä kiinnostavia, mutta asiat eivät edenneet: Parisuhde ei ollut ongelma, vaan kumpikin tarvitsi yksilöterapiaa.

Joidenkin haastateltavien puheessa esiintyi ajatus, että henkinen toimijuus on mahdollista vasta kun voi riittävän hyvin. Tämä näyttää edellyttävän riittävää sekulaaria toimijuutta, johon psykoterapia keskittyy. Johannan puheessa psykoterapiassa rakennetaan itseluottamusta:

J: (--) Kun se rakentaa niin voimakkaasti sitä uskoa itsen uudelleen, ni sit jos olis vaan lähestynyt tätä asiaa sen henkisyiden kautta, niin ei välttämättä olisi ehkä se jalusta sit taas niin tukeva siellä omien jalkojen alla.

Johanna kertoo etsineensä työuupumukseen apua rinnakkain sekä henkisyidestä että psykoterapiasta. Psykoterapian hän kuitenkin luonnehtii rakentavan itseluottamuksen muodossa jalustaa jalkojen alle, mitä henkisyys yksinään ei voisi tarjota. Osa haastateltavista puhui, ettei henkisyys ole ensisijainen tai edes tasavertainen apu mielenterveyden ollessa huonoimmillaan. Tuolloin he kokevat hyötyvänsä juuri psykoterapiasta. Karoliina puhuu masennuksestaan ”sairautena” ja psykoterapian hän liittää ”mielenterveyden hoitoon” ja ”länsimaiseen lääketieteeseen”. Hänen puheessaan erottuvat toistuvasti toisistaan sairauden hoito ja hyvinvoinnin tukeminen.

K: (--) En hirveän, kauhean kauas lähtisi sen sairauden hoidossa tästä länsimaisesta lääketieteestä. Et se voi olla ehkä plussaa, mutta semmosella ei voi hoitaa sitä. (--)

Mielenterveysongelmia hän hoitaisi siis ensisijaisesti sekulaarilla psykoterapialla.

Henkisyiden näkökulmista hän taas puhuu hyvinvointiaan tukevina, joihin liiallisella

”hurahtamisella” näkee riskinsä. Karoliina kertoo masentuneena keskittyvänsä herkemmin vikoihin sekä itsessä että muissa. Tällöin henkisyiden sijasta hän sanoo tarvitsevänsä rinnalleen ammattilaisen kyseenalaistamaan ajatusmalleja. Myös Sofia sanoo, että masentuneena ei jaksakaan olla niin itseohjautuva, vaan tarvitsee itsen ulkopuolista apua.

K: (--) Joogaharjoitus ja siihen liittyvät asiat, meditaatiot, hengitysharjoitukset, tällaiset, on riittänyt hyvinvoinnin ylläpitämiseen, semmoseen et on jaksanu, mut sit taas jossain kohtaa huomaa sen, et tämä ei nyt yksistään riitäkään, et mä tarvitsen jotain jämerämpiä työkaluja ja ehkä jonkun ammattilaisen siihen työstämään niitä mun rinnalle. (--) Et kyseenalaistaa niitä omia ajatusmalleja ja sitä, et mikä niitä synnyttää.

S: Semmosta strukturoidumpaa apua. On se ollut hyvä, että on joku itsen ulkopuolinen tuki, jos voi tosi huonosti. Henkisyiden käyttäminen terapeuttisesti vaatii kuitenkin semmoista itseohjautuvuutta, jota ei vaikka tosi masentuneena ole - ainakaan mulla.

H: (--) Se psykoterapia on tär...keemp- Tai silleen, että se muodostaa ehkä 70 tai 80 prosenttia mun... Miten nyt sanois, hyvinvoinnin pohjasta, no enemmänki varmaan, koska kuitenkin se... on just sitä, mitä mä tarvitsen ja mihin mä tarvitsen ulkopuolista apua (--)

Heidi sanoo saaneensa psykoterapiasta eniten apua. Karoliina luonnehtii psykoterapiasta saamaansa apua jämerämmäksi työkaluksi, Sofia strukturoidummaksi. Masentuneena itseohjautuvuuden ollessa vähäisempää, ei arjessa selviytymistä mahdollistava henkinen toimijuus ole mahdollista. Tuolloin he kaipaavat konkreettista ihmistä ja ammattilaista rinnalleen. Heidän puheessa psykoterapian rooli on keskittyä perusasioihin:

H: Jotenki mä ajattelen sitä, että se psykoterapia keskittyy sellaseen normaaliin elämään, että kykenee elämään sellasta normaalia elämää: Käymään töissä, toimimaan yhteiskunnassa, syömään lounasta... siis tekemään sellasia normaalin ihmisen asioita... Mut et se ei ehkä kuitenkaan anna mitään sellasta- Et sit ku se on jotenki saavutettu... Se ei kuitenkaan riitä mulle sellanen elämä... että mä olisin onnellinen, jos mä vaan käyn töissä ja... mulla on laskut maksettu ja... sellanen funktionaalinen elämä... Mä koen, et just siellä psykoterapiassa puhutaan sellasista järkevästä jalat maassa -asioista ja kaikkeen suhtaudutaan siltä kannalta, että miten se ylläpitää mielenterveyttä ja niin mä sen ainakin itse ajattelen... Ja se on sen rooli mun elämässä... Ku sit taas... Ne henkiset asiat on ehkä sit mihin pystyy syventymään, kun voi tarpeeks hyvin ja jotenki on ne perusasiat hallinnassa.

Heidi sanoo psykoterapiansa keskittyvän yhteiskunnassa toimimiseen ja funktionaaliseen elämään, missä käydään töissä, syödään lounasta ja laskut tulevat maksetuksi. Katkelmassa tämä sekulaari toimijuus näyttäytyy tylsältä välttämättömyydeltä, mutta ei riitä onnellisuuteen. Myös Ainon ja Sofian haastatteluissa esiintyi ajatus, että henkisyys on

ylipäättään mahdollista vasta kun voi riittävän hyvin. Tässä yhteydessä Sofia tosin korosti psykoterapian sijasta lääkkeiden vaikutusta vointiinsa. Sofia söi nuorempana masennuslääkkeitä, mutta lopetti ne. Haastattelussa Sofia pohtii, että lääkitystä olisi ollut hyvä jatkaa ja luultavasti lopettamisen takia joutui hakeutumaan psykoterapiaan uudestaan. Haastatteluhetkellä Sofia on syönyt lääkkeitä taas muutaman kuukauden ja kertoo olonsa kohentuneen huomattavasti, mistä on seurannut myös henkisiä kokemuksia. Sofia sanoo, että hyvinvointi ruokkii kykyä kokea merkitystä asioissa.

S: Jos on tosi masentunut, niin tuntuu vaan, et kaikki on toivotonta, niin mun mielestä siinä henkisyudessa on kuitenkin semmonen toivo tai muutoksen mahdollisuus. Niin semmonen ehkä on palannut, että on mahdollista kehittyä ja tulevaisuus voi olla parempi.

Sofia liittää henkisyteen toivon, mutta antaa ymmärtää, että vasta lääkkeitä syömällä on pystynyt kokemaan toiveikkuutta sekä henkistä ja lumottua toimijuutta. Myös muiden puheessa psykoterapiaa suhteutettiin lääkkeisiin. Karoliina ja Heidikin antavat ymmärtää hyötyneensä lääkkeitä. Ella kertoo syöneensä nuorempana lääkkeitä ja sai niistä väliaikaisesti voimia opiskeluun, mutta on harmissaan, ettei tuolloin saanut muuta apua. Hän puhuu olleensa lääkevastainen ja olevansa haastatteluhetkellä jossain määrin edelleen. Ainon mukaan lääkkeitä oli lähinnä haittaa, koska ne tekivät hänestä liian välinpitämättömän. Hän joutui lopettamaan ne raskauden vuoksi ja kokee päässeensä vasta tällöin käsittelemään tunteitaan kunnolla psykoterapiassa.

Ainon elämään henkisyys ja lumoavat kokemukset miehen kanssa tulivat vasta psykoterapian jälkeen. Haastattelupuheessa hän näkee psykoterapian mahdollistaneen, että hän oli ”valmis tämmöiseen rakkauteen itse”. Aino sanoo, että henkisen kasvun kannalta jokaiselle ihmiselle olisi hyvä käydä psykoterapiassa, vaikkei ongelmia olisikaan. Kysyessäni, miksi hän oli kiinnostunut osallistumaan haastatteluun, hän kertoo psykoterapeutin pitäneen hänen kehitystään poikkeuksellisen nopeana. Aino sanoo, että hänen henkisyttä ymmärtämättömät ystävät eivät ole edenneet psykoterapiassa yhtä paljon. Siksi hän on pohtinut, että onnistunut psykoterapiaprosessi ja henkisyden omaksuminen liittyvät yhteen:

A: Mä oon tätä terapiaa kaikille ylistänyt ja kuinka hyvä juttu se on ja sitten mulla on ystäviäkin, jotka on käynyt, mutta niillä on vielä jotenki, että ne ei oo sieltä niin vielä saanu kaikkee. Kun mä selostan näitä mun henkisiä höpötyksiä, niillä menee aina välillä vähän yli. Sit mä oon miettinyt, että ku se terapeutti sano sillon, että mun on hyvä tietää, et normaalisti näin suurta kehitystä ei tapahdu, et tämä on poikkeuksellisen paljon, niin mä mietin, ku mulla sen terapian jälkeen alkoi nämä tämmöset, mitä jotkut sanoo hihhulihommiks (--). Mä mietin, et onks niillä jotain

yhteyttä, ku tää terapeutti sano näin ja mullaki se alko vasta sen jälkeen, ja ku tämä tutkimuksen aihe oli siitä, ni mä olin, että vau [naurahtaa], että oon miettinyt aikasemminkin, että voiks sillä sitten olla- Et sillä varmasti on joku yhteys, et ku se tuntuu siltä.

Haastattelun aikana Aino puhuu kotoaan löytyvästä psykoterapeutti Maaret Kallion kirjasta. Tämän pohjalta kerron lukeneeni kolumnin, jossa Kallio esitti huolensa siitä, että ihmiset hakevat mielenterveyden järkkyyssä lohtua henkisyydestä virallisten psykoterapioiden sijasta. Kysyn, mitä mieltä Aino tällaisesta on.

A: Kyllähän se terapia rakentaa sulle sen vankan perustan ja pohjan, minkä päälle sä voit kirjoista ja opuksista ottaa tietoa ja erilaisista hoidoista. Se perusta täytyy olla kunnossa. Jos sulla on aivan hajalla koko homma ja sä rupeet siihen rakentaan päälle joidenkin tämmösiä hyvinvointivalmentajien ja ohjeiden mukaan, niin se voi sortuu tai sit siitä voi tulla ihan katastrofi, että kyllä siinä aikamoinen vastuu on tämmöisillä ei-laillistetuilla ammattiterapeuteilla [naurahtaa]. Mä koen, että mä liputan sen [naurahtaa] kunnan terapian puolesta (--) Jos sä oot tosi rikkinäinen ja tietyn tarpeessa, niin sitten sä voit vähän hurauttaa, et ei siitä tuu sitä perustaa rakennettua. (--)

Aino mieltää siis psykoterapiassa opitut asiat retrospektiivisesti osaksi henkistä kasvuaan. Ainon puheessa kuitenkin sekulaariksi tulkitsemani psykoterapia on paras pohja henkiselle kasvulle. Pääasiallisesti näyttääkin siltä, että haastatteluissa psykoterapia näyttäytyy sekulaarina kontekstina sekulaarien ongelmien käsittelyyn. Vasta tältä pohjalta henkisen toimijuuden puhutaan mahdollistuvan. Tämä tuli esille myös kysyessäni haastateltavilta, keskustelivatko he psykoterapiassa henkisyydestä ja oliko heillä tämän suhteen odotuksia. Aino sanoo, ettei mitään odotuksia ollut, koska hän ei edes käsittänyt ongelmiaan, eikä henkisyys ollut elämässä tuolloin. Sofia odotti hoitoa masennukseen ja ahdistukseen, sekä pelkoihin työllistymisestä ja harjoittelupaikasta. Myös muiden puheessa korostui, että odotukset kohdistuivat sekulaareihin asioihin:

H: No siis ei. Mä jotenki ehkä... sit vaan pidän ne erillään, et mä jotenki ajattelen... et se on eri tapa lähestyä niitä asioita ja ongelmia: psykologia ja toinen on henkiset ja uskonto Mä jotenkin ajattelen, et ne tukee toisiaan, mut ei mul oo tarvetta puhua... tai en ainakaan ajatellu silloin, en muista ajatelleeni sitä siinä terapian alkuvaiheessa. Et ehkä silloin oli jotenki niitä akuutimpia aiheita, mut ehkä se on sit nyt vasta myöhemmäs vaiheessa tullut.

J: No ei oikeestaan [ollut odotuksia]. Mä jotenki pidin niitä erillisinä prosesseina alkuun. Sittenhän ne on toki nivoutunut yhteen monella tavalla ja tasolla, mutta ... Kyl mä jotenkin ajattelin niitä vähän erillisinä asioina silloin alkuun.

E: (--) Niin no alku meni aika paljon ihan tämmösiin, miten mä sanoisin, primäärisiin [naurahtaa] tarpeisiin, et siellä ihan tuli itkettyä ja käytyä sitä

parisuhdetta aika paljo läpi ja kyllä siellä mentiin johonkin lapsuusjuttuihin ja sit lähdettiin aika paljon työstämään ajatusmalleja, et ei siellä niin sanotusti henkisyydellä ollut yhtään tilaa siinä alussa. (--)

Ella sanoo parisuhteen, lapsuuden ja ajatusmallien työstämisen kuuluneen psykoterapian alussa primaareihin tarpeisiin, henkisyuden ei. Heidi puhuu akuutimmista tarpeista. Johanna puhui psykoterapiassa alkuunsa vain työuupumuksestaan. Haastateltavien puheessa esiintyy siis implisiittistä erontekoa henkisyuden ja sekulaarin elämän välillä. Myös psykoterapia näyttäytyy implisiittisesti haastateltavien puheessa ensisijaisesti sekulaarina kontekstina sekulaarien ongelmien käsittelyyn. Haastatteluissa kuvattiin kyllä henkisyüttäkin käytettävän arjen ongelmien kanssa selviämiseen, mutta keskusteltaessa psykoterapiasta henkisyys asetui toissijaiseksi.

Kuten aiemmin kirjoitin, Johanna kutsui psykoterapiaa jalustaksi. Hän kuitenkin kuvaa lähteneensä hakemaan apua samaan aikaan sekä henkisyudesta että psykoterapiasta. Tunnepuolen ongelmiin hän alkoi kiinnittämään huomiota vyöhyketerapeutin kehoituksesta.

J: Itseasiassa en ollut silloin vielä edes sinne psykoterapiaan päässyt, kun kävin vyöhyketerapiassa. Mulla oli tosi pahasti hormonitoiminta sen uupumuksen jälkeen sekasin ja paljon muita fyysisiä vaivoja myöskin ja kävin sitten vyöhyketerapeutillakin muun muassa [naurahtaa] hoidattamassa itseäni ja sen kanssa sitten puhuttiin paljon näistä tunnepuolen asioista ja ongelmista, ja mä muistan, ku se ekan kerran mulle sano siitä, että sit pitää niitäkin juttuja alkaa vähän miettiä -tyyppisesti. Mun reaktio oli semmonen, että ei mulla oo mitään tunnepuolen ongelmia [nauraa]. Siitä se varmaan lähti käyntiin se prosessi, ku mä sit rupesin miettimään, että no olisko mulla sit kuitenkin jotain. [molemmat nauravat]

Vyöhyketerapiassa Johanna tutustui enneagrammiin ja alkoi tämän avulla työstämään tunteitaan. Lisäksi hän pääsi psykoterapiaan. Johanna siis lähti työstämään ongelmiaan samaan aikaan sekä henkisyuden että psykoterapian näkökulmilla, mutta aluksi erillisesti. Töistä poisjääminen mahdollisti ajan ottamisen sekä sekulaarin että henkisen toimijuuden rakentamiselle, jotka myöhemmin kytkeytyivät yhteen.

Haastateltavat eivät käytä sanaa ”sekulaari”, mutta implisiittisesti haastatteluissa rakentuu siis kuva, missä moni priorisoi sekulaarin arjen ja toimintakyvyn, toisinaan vähän tylsänä välttämättömyytenäkin. Huonommin voidessa perustavanlaatuisia arjen ongelmia halutaan useimmiten ja ensisijaisesti käsitellä sekulaariksi mielletyn psykoterapian keinoin. Kutsunkin tätä psykoterapiassa rakentuvaa toimijuutta sekulaariksi toimijuudeksi. Moni kuvasi

sekulaarin toimijuuden olevan tärkeä pohja henkiselle toimijuudelle. Henkinen toimijuus mahdollistui siis vasta riittävän hyvin voidessa.

4.3 Henkisyiden reflektointi psykoterapiassa

Vaikka haastateltavat eivät hakeutuneet psykoterapiaan ensisijaisesti henkisyteen liittyvistä syistä, kysyin, miten aiheesta on terapiassa keskusteltu. Osa kertoi henkisyiden nousseen terapiassa yhdeksi puheenaiheeksi primaarimpien sekulaarien aiheiden jälkeen. Yksi näkökulma joissakin haastatteluissa onkin, että henkistä toimijuutta on muokattu ja rakennettu keskustelemalla henkisyydestä psykoterapeutin kanssa.

Haastateltavista kaksi kertoi, ettei puhunut psykoterapiassa uskonnollisista tai henkisistä aiheista. Näin oli myös Tapanin kohdalla, joka psykoterapian aikana oli aloittanut papin uransa. Haastattelun aikana Tapani puhuu useaan otteeseen olevan kiinnostunut juuri psykodynaamisista näkökulmista.²³ Tapani kertoo, ettei hänellä ollut psykoterapeuttinsa uskonnollisuuden suhteen minkäänlaisia odotuksia tai toiveita. Myöhemmin lähettämässään sähköpostitiedennyksessä Tapani kirjoittaa, että terapeutti pyrki tekemään ihmisistä terveitä. Vaikka Tapani sähköpostissa kuvailee henkisen ulottuvuuden tajuamisen ja siihen heräämisen kuuluvan terveyteen, on hyvä terapeutti Tapanin mielestä henkisesti neutraali työssään.²⁴ Aino ei psykoterapiansa aikana ollut vielä kiinnostunut henkisyydestä, joten aiheesta ei siksi puhuttu. Lähtiessäni Ainon kotoa hän kuitenkin muisteli terapeuttinsa ilmaisseen sen suuntaisen ajatuksen, että vain jumalaan tai johonkin suurempaan merkitykseen uskova terapeutti voi auttaa asiakastaan. Tähän viitaten terapeutti oli suositellut Tommy Hellstenin teosta Virtahepo olohuoneessa.

Muiden haastateltavien puheessa henkisyys oli satunnainen tai usein toistuva teema psykoterapiakeskusteluissa. Osa puhui myös psykoterapeuttinsa koulutuksen, psykoterapiasuuntauksen ja henkilökohtaisen vakaumuksen suhteesta siihen, miten henkisyyttä koetaan mahdolliseksi käsitellä. Osalla oli toiveita ja kriteereitä tämän suhteen. Psykoterapiaan hakeutumisesta puhuttiin kuitenkin väsyttävänä ja työläänä ja kaikki haastateltavat puhuivat päätyneensä ensimmäiselle psykoterapeutille, jonka luona koekäynnillä kävivät.

²³ Toisinaan puhuimme myös psykoanalyyseistä ja itse käytin tätä termiä välillä epähuomioissa silloinkin, kun tarkoitin puhua psykodynaamisesta suuntauksesta.

²⁴ Vasta jälkiviisaana tajusin, että olisi ollut hyvä kysyä Tapanin ajatuksia siitä, miksi hän ei puhunut psykoterapiassa henkisyydestä lainkaan.

Kirkkoon kriittisesti suhtautuva Johanna kertoo olleensa aluksi vähän ennakkoluuloinen, koska psykoterapeutti kertoi esittelytekstissään olevansa kristitty. Toisaalta Johannalla ei terapian alussa ollut odotuksia henkisistä asioista keskustelun suhteen. Hän kertoo henkisyyden ja psykoterapian lähestymistapojen tulleen yhteen myöhemmin elämässään ja puhuneensa henkisyydestään terapeutille toistuvasti. Hän sanoo pystyneensä puhumaan aiheesta hyvin, koska psykoterapeutti on kristillisyydestään huolimatta omaksunut Johannan käyttämät termit, eikä tuo kristillisyyttään esille. Terapeutti on kuitenkin kertonut myös omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan henkisyydestä keskusteltaessa, minkä Johanna on kokenut näissä tilanteissa tarkoituksenmukaisiksi. Haastatteluhetkellä Johanna kokee, että henkisyttä koskettavat keskustelut psykoterapeutin kanssa ovat olleet hyviä.

Myös Heidi luonnehtii psykoterapian alkupuolen kuluneen ”akuutimpien” aiheiden käsittelyyn, eikä odottanut keskusteluita henkisyydestä, pitäen näkökulmia niin erilaisena. Puolentoista vuoden jälkeen hän vaihtoi psykoterapeuttiaan, jonka jälkeen hän on jonkun verran myös puhunut myös nuoruuden elämänvaiheestaan, jolloin hän kuului uskonnolliseen yhteisöön. Yhteisössä häntä ahdistivat kirjoittamattomat säännöt, ihmisten kummalliselta tuntuva käytös, erimielisyydet ja vartioinnin tunnelma. Muu kuin yhteisön sallima uskonnollinen kirjallisuus oli kiellettyä, koska se voisi hämmentää ja hidastaa kehitystä.

H: (--) Ei saanut lukea sellaisten uskonnollisten johtajien kirjottamia kirjoja, joista se meidän yhteisön johtaja ei tykännyt tai semmonen... vartiointi ja myös semmonen minkä mä ainaki tulkitsin sillain, että ajatuksetkin voi olla jo haitallisia ja aiheuttaa huonoa karmaa. Se oli sellasta, et mä koko ajan pelkäsin kaikkee, et välillä, jos mieleen tulee joku ajatus, sit pitää äkkiä koittaa päästä siitä eroon, ettei se aiheuta mitään haittaa. Et tollaset asiat mua ahdisti. [naurahtaa]

Haastattelussa Heidi puhuu sisäistäneensä yhteisössä tavan uskoa karmaan, missä jo ajatukset voivat olla haitallisia. Tämän seurauksena hän kertoo pelänneensä ajatuksistaan ja teoistaan seuraavaa huonoa karmaa pitkään yhteisöstä eroamisen jälkeenkin, mikä on aiheuttanut häpeää ja vaikeuttanut esimerkiksi opintoja. Heidi kertoo yhteisön myös asettaneen häneen suuret odotukset ja vastuuta yhteisön tulevaisuudesta, mikä haastattelupuheessa näyttäytyy ahdistavana kokemuksena. Psykoterapiassa on toistuvasti käsitelty arjen tilanteita, joissa Heidi tulkitsee asioita karman näkökulmasta ja sen seurauksena lamaantuu syyllisyydestä ja häpeästä. Vasta näiden keskustelujen myötä Heidi kertoi terapeutilleen kuuluneensa aiemmin uskonnolliseen yhteisöön ja uskomuksen karmaan tulevan tuolta ajalta. Heidän puheessa ajallinen etäisyys yhteisöstä ja myötätuntoiselle psykoterapeutille puhuminen ovat

rauhottaneet ja saaneet Heidin pitämään vaihtoehtona sitä, että kaikki vastoinkäymiset eivät ole hänen itse ansaitsemiaan.

H: (--) Tämä huono asia tapahtu nyt tän ja tän mun ns. pahan teon takia. Sit se saattaa kysellä multa, että miks sä uskot niin tai miks sä ajattelet, et se johti siihen ja sit se saattaa jotenki... esittää jonkun mahdollisen syyn sille, miks mä oon käyttäytynyr silleen, et miks mä oon tehny sen asian, mistä mulla on tosi syyllinen olo ja minkä mä uskon aiheuttaneen jotain onnettomuuksia mun elämässä. Sit se mun syyllisyys siitä vähenee, kun mä... ymmärrän miks mä oon ehkä toiminut silleen. Et se tunne siitä, että mä oon vaan jotenki paha... väistyy, et mä saan jonkun vaihtohtosen tulkinnan sille.

Katkelman mukaan psykoterapeutti on tarjonnut vaihtoehtoisia tulkintoja vastoinkäymisille ja ohjannut Heidiä kuvittelemaan vaihtoehtoja myös itse. Heidi sanoo haastattelussa, että psykoterapeutille jo ääneen puhuminen sai hänet itse huomaamaan, että hänellä monet karmaan liittyvät uskomukset ovat ahdistuksen sävyttämiä, eivätkä ehkä niin ”loogisia” tai ”järkeviä”. Heidi sanoo, että karmaan liittyvät pelot ovat vähentyneet. Hän on alkanut ajatella, että hänen arjessaan karmaan liittyvät negatiiviset ajatukset eivät ehkä ole ainoa totuus. Toista psykoterapeuttiaan hän luonnehtii myötätuntoiseksi ja järkeväksi sekä terapiakontekstia turvalliseksi, minkä hän sanoo palauttavan maan pinnalle ja saavan kyseenalaistamaan omia ajatuksia. Heidi puhuu eräänlaisesta henkisyuden järkevöittämisestä, missä henkinen toimijuus mahdollistuu, koska psykoterapia on auttanut luomaan erillisyyttä masentuneiden ajatusten ja henkisyteen liittyvien uskomusten välille:

H: Se myös pitää mulla sellasen rationaalisen ajattelun siinä pohjalla, et mä en lähde liikaa kehittelemään mitään uskomuksia tai liikaa mieltiin... Tai et mä en sekoita liikaa mun ahdistusta ja masennusta, vaikka sit johonki... Miten nyt sanois... korkeempaan voimaan [nauraa], tai et mä näen sen ehkä paremmin erillisenä... et mitkä uskomukset on niitä mun... masennuksen tuottamia tai tavallaan epäterveitä... ja sit mistä lähtee mun oma... ajattelu tai henkinen kehitys [naurahtaa].

Heidi sanoo, ettei ole varma, miksi puhui yhteisöstä psykoterapeutille vasta myöhemmin. Aiempaan terapeuttiinsa hän ei luottanut ylipäätään ja päätyi siksi vaihtamaan terapeuttia. Aiempi terapeutti ei kuunnellut, otti liikaa kantaa ja Heidistä tuntuu, että tämä olisi pitänyt aihetta naurettavana.

H: (–) Et tälle mun nykyselle mä voin puhua ja se ei silleen sano... tai mitenkään tuomitse tai... sano mitään omaa mielipidettä vaikka siihen... että onks se... onks ne mun uskomukset totta vai ei, tai et onks joku asia huono vai hyvä, tai jotenki silleen.

(--) Et tosi suuri taakka on nostettu mun sydämeltä, kun mä oon sanonut sen. Mulla tulee sellainen olo, et nyt ku mä oon sanonut sen, niin joku muukin jakaa sen ja sit se ei oookaan silleen... välttämättä totta.

Kahta eri katkelmaa vertailemalla näyttää, että Heidi ei halua psykoterapeutin ottavan totuuteen liian suorasti kantaa. Myötätuntoiselle psykoterapeutille puhumalla ja mahdollisesti vaihtoehtoisia tulkintoja saamalla Heidi itse voi omasta tahdostaan päätyä harkitsemaan, etteivät hänen ajatuksensa ole välttämättä totta. Hän ei haastatteluhetkellä näe yhteisössä kokemiaan asioita ensisijaiseksi syyksi masennukselleen, mutta kokemus kuitenkin pahensi ongelmia. Terapiassa keskustellaan kuitenkin edelleen suurimman osan ajasta muista asioista. Vaikka Heidi erosi yhteisöstä vuosia sitten, haastattelusta syntyy kuva, että suhde yhteisöön on elänyt emootioiden, uskomusten ja käyttäytymisen tasolla edelleen kesken ja tätä on käsitelty psykoterapiassa. Psykoterapia on auttanut Heidiä pohtimaan, mistä yhteisön opetuksista hän haluaa tietoisesti eroon ja missä määrin ja millä tavalla uskoa samoihin asioihin edelleen rakentaen omaehtoista henkistä toimijuutta. Haastattelussa Heidi puhuu pelänneensä paljon ”jumalaisia rangaistuksia”, joiden hän liittää tulevan sekä kokemuksesta yhteisössä että yleisestä kristillisestä kulttuurista, kuten koulusta. Psykoterapian hän sanoo tuoneen helpotusta näihin pelkoihin. Seuraavasta katkelmasta syntyy kuva, että pelkojen sävyttämien uskomusten patologisointi tilannekohtaisesti voi tuoda toimijuutta myös:

L: Eli sä uskot edelleen karmaan, mut se ei oo enää tommonen niinku painostava asia...?

H: Jjjjoo on se välillä painostava asia [nauraa]. Mut mä samalla tiedostan sen, et se mun tulkinta on tosi negatiivinen ja mul on paljon neuroottisii piirteitä, et mä tulkitsen kaiken silleen... huonolla tavalla ja siinä taas sit ehkä jotenki terapia tukee mua. Mun terapeutti aina muistuttaa mua vähän siitä, et mikä on realistista ja mikä ei. (--) Ja se on vaan aina tosi lyhyen aikaa ja sit se menee ohi. Et suurimman osan ajasta mä en usko siihen [karmaan ahdistavasti tulkittuna]. 99,9% ajasta en usko.

Yhteisössä Heidi omaksui uskomuksen, että huonoa karmaa ”tuhansien elinikien verran” seurasi, jos puhui negatiivisesti yhteisöstä tai sen johtohahmosta. Heidi kertoo olleensa siis jollain tavalla tottunut siihen, ettei asiasta puhuta ja ajattelee myös tämän vaikuttaneen siihen, miksi ei tullut puhuneeksi terapeutille yhteisöstä kuin vasta terapian loppupuolella. Heidi ei myöskään pitänyt asiaa aiemmin niin merkityksellisenä terapiassa käsiteltyjen asioiden kannalta, mikä terapian loppupuolella ja haastattelun aikana hänestä tuntuu oudolta ja yllättävältä. Vasta asiasta puhuminen sai Heidin tajuamaan kokemuksen ahdistavan merkityksen ja vaikutukset elämässään. Henkisydestä puhuminen psykoterapiassa ei siis

näyttäyty haastattelupuheessa tietoisena päätöksensä, vaan Heidi on ikään kuin ajautunut puhumaan siitä. Tämän tilanteisuuden kautta hän on rakentanut henkistä toimijuuttaan.

Luvussa 4.5 kuvailen syitä, miksi Heidi ja muut ovat varovaisia puhumaan henkisyystään positiivisessa mielessä. Toisaalta Heidi sanoo, että voisi aiheista puhua terapeutin kysyessä ja varsinkin, jos terapia kestäisi pidempään. Hän kuvailee haastatteluhetkellä akuutimpien ongelmien olevan hallinnassa, ja pohtii mahdollisuutta keskustella jatkossa myös hienovaraisemmista asioista:

H: (–) Nyt mä voin siirtyä enemmän sellasiin eksistentiaalisiin kysymyksiin [nauraa] ja puhua niistä sen kanssa, et miten mä nyt... jatkan tästä eteenpäin... Et nyt mä käsittelen ehkä enemmän, että... mikä on mun elämän tarkoitus [naurattaa] ja mitä mä tässä nyt, kun mä oon jotenkin saanut toimintakykyä takas, et nyt mä pystyn käsittelemään enemmän... jotain syvällisempiä asioita.

Heidi ei tiedä mitä henkilökohtaisia mielipiteitä hänen terapeutillaan on henkisyystään. Hän sanoo, että jo tieto terapeutin kristinuskosta häiritsi häntä, koska kokee tulleensa pakotetuksi kristinuskoon seurakunnan kerhoissa, uskonnontunneilla ja rippikoulussa. Heidiä häiritsisi ajatus, että terapeutti tulkitsisi kaikkia hänen sanomisiaan kristinuskon näkökulmasta. Heidi arvelee, että jos terapeutti uskoisi johonkin muuhun, se ei häiritsisi. Hieman yllättäen Heidiä ei myöskään välttämättä ahdistaisi, vaikka terapeutti edustaisi samankaltaista uskontoa, mihin hän aiemmin kuului. Tätä hän saattaisi pitää jopa mielenkiintoisena, koska voisi kysyä, miten uskomuksen karmaan voi yhdistää psykoterapeuttiin ajatuksiin. Toisaalta Heidi sanoo, että hän ei halua tietää terapeuttinsa vakaumuksesta.

Sen sijaan Ella on ollut kiinnostunut psykoterapeuttinsa pohjakoulutuksista ja henkilökohtaisista mielipiteistä. Hän on käynyt kirkon pariterapiassa ja Kela-korvattavassa yksilöterapiassa. Ehdoton toive yksilöterapiaan hakeutuessa hänellä oli psykoterapeutin ihmiskuvan suhteen: psyykkisen ja sosiaalisen puolen lisäksi Ella toivoi terapeutin näkevän myös henkisen puolen ihmisessä merkitykselliseksi. Tähän vaikuttivat myös Ellan aiemmat kokemukset. Käydessään kirkon ilmaisessa pariterapiassa Ella oli kokenut keskusteluilmapiirin hyväksi, kun psykoterapeutilla oli myös kansatieteen ja uskontotieteen koulutusta. Ennen pariterapiaa Ella oli tutustunut sairaanhoitajataustaiseen psykoterapeuttiin, jonka koki hyvin eri tyyppiseksi. Ella ei halua yleistää ja mainitsee myös persoonan merkityksen, mutta piti taustaa kuitenkin tärkeänä.

Haastattelupuheen perusteella Ella on pohtinut hyvinvointikäsitteisiään ja ihmiskuvaansa hyvin tietoisesti. Ella oletti psykoterapeutin sopivaksi uskontotieteen pohjakoulutuksen

perusteella. Ella ei kysynyt ihmiskuvasta erikseen tutustumiskäynnillä, mutta koki terapeutin sopivaksi kemioiden ja intuition pohjalta. Ensitapaaminen kuitenkin yllätti, sillä terapeutti oli Ellasta hyvin tieteellinen kertoessaan suuntauksista, tieteellisistä tutkimuksista ja terapian etenemisestä, piirtäen kaavioita. Toisaalta tämä vetosi häneen, koska Ella sanoo haastattelussa olevansa myös tieteellinen ihminen. Ella sanoo psykoterapeutin enimmäkseen kuuntelevan, ottamatta varsinaisesti kantaa henkisiin asioihin. Toisaalta Ella sanoo terapeutilla olevan tästä tietoa ja ymmärrystä ja joskus innostuvan ottamaan sitä esiin, esimerkiksi kun Ella puhui kolmannen silmän asioistaan:

E: (–) Mä en itse puhunut näistä chakroista, vaan hän ymmärsi vaan, et mä tarkotin tällä kolmannella silmällä yhtä niistä chakroista, niin hän alkoi sitä täsmentämään, että mistä se tulee se teoria, että se ei oo ehkä niin uskottava asia, että se on ollut tavallaan vahinko, et miten joku on sen ottanut, jonkun tekstipätkän jostain isommasta teoksesta ja unohtaa kirjottaa siihen joitakin oleellisia seikkoja ja sit siitä on muodostunut kokonaan tämä chakrateoria, mikä on levinny länsimaihin.

Ella ei tarkoittanut kolmannella silmällä yhtä chakroista, mutta psykoterapeutti kertoi chakrateorian historiallisista juurista ja perusteli, miksei pidä chakrateoriaa kovin uskottavana. Ellan puheessa psykoterapeutti siis joskus innostuu myös kertomaan henkilökohtaisia ajatuksiaan henkisyydestä. Ella sanoo kuitenkin, että “kyllä hän tuota tiedettä ehkä enemmän liputtaa”.

Haastatteluhetkellä Ella luonnehtii olevansa elämänvaiheessa, missä on taas enemmän kiinnostunut henkisyydestä ja kun psykoterapeutillakin on aiheeseen mielenkiintoa, on siitä keskusteltu paljon, syvällekin menen. Ella tiesi googlaamisen pohjalta psykoterapeuttinsa henkilökohtaisesta vakaumuksesta, mutta psykoterapeutti ei Ellan mukaan tuo vakaamustaan terapiassa esille. Ella arvelee, että terapeutti haluaa varmaan pitää henkisyyden erillään ammatistaan, eikä Ella ole kysynyt asiasta. Tieto tekee henkisistä aiheista keskustelun kuitenkin Ellalle mielekkäämmäksi. Hän sanoo, että tuntuisi hölmöltä ja turhalta selittää asioita, joista toinen ei ole kuullut:

E: (--) Se helpottaa mua, et mä tiedän, että hän tietää näistä asioista, vaikka hän ei niihin kommentoisikaan, niin että tietää, et voi puhuu, eikä toinen oo hiljaa tietämättä tai ymmärtämättä...

(--) ja ku hänellä on sitä mielenkiintoa niihin asioihin myös ja sitä tietämystäkin, niin kyllähän meillä tulee siellä valtavan mielenkiintosia [naurahtaa] ja hyviä keskusteluita, että välillä jopa ajantaju katoaa siinä, että [nauraen] oho, että kello on nyt noin paljon, et nyt täytyy lähteä, että sinne tulee jo [naurahtaa] kohta seuraava asiakas, että kyl siellä on antosia keskusteluhetkiä ja sitten ollaan hänen

kanssaan sitten tehty kipumeditaatioharjoituskin, mikä on sit nauhoitettu mulle, et mä voin käyttää sitä aina ku mulla tulee semmonen suuri kiputila (--)

Psykoterapeutin kanssa on siis yhdessä kehitetty Ellalle myös tekniikoita, joita Ella on tottunut käyttämään henkisyytensäkin yhteydessä. Tulkitseen Ellan puhuvan katkelmassa myös jaetun lumoutumisen kokemuksista, mikä mahdollistuu kummankin ollessa kiinnostuneita henkisistä aiheista. Toisaalta joissakin haastattelukatkelmissa esiintyy ajatuksia, että henkisyydestä lumoutuminen voi mennä liiallisuusiinkin. Tästä puhuttiin huumorilla ja kepeästi, mutta myös vakavammin. Johanna sanoo, että henkisiä asioita tutkiessa ”mopo meinaa karata liiaksikin”. Erityisesti Ella puhuu haastattelussa kokeneensa kriisiä ja vastakkainasettelua luonnontieteellisten opintojensa ja aina elämässä mukana olleen henkisyyden välillä. Kiinnostus henkisyyteen on virinnyt uudestaan, mutta konfliktin kokemus jatkuu haastattelupuheessa. Ella puhuu ystäväpiirissään olevan sellaisia, joille aiheesta voi puhua, ja niitä, joille ei voi puhua. Konfliktin kokemus on näkynyt Ellan elämässä myös ajanhallinnallisena, kun Ella on uppoutunut henkisten asioiden tutkisteluun niin, että tentteihin lukemisetkin jäivät. Psykoterapiassa asetetaan rajoja ja faktoja pöytään:

E: (--)

Sulla on nyt näin monta opintopistettä tai sulla on nyt näin monta vuotta elettyä elämää takana tai sä oot nyt avioliitossa ilman avioehtoä tai [molemmat nauravat] et siellä kuitenkin aina palautetaan maan pinnalle, kun henkisyydessä sä saatat vaan leijua sit siellä jossain ja ajatella, et on uusi elämä ja on ne menneet elämät [naurahtaa].

Puheen perusteella psykoterapia on auttanut keskittymään sekulaariin toimijuuteen ja rajaamaan, ettei sieltä uppoaisi liian syvälle henkisyyteen. Ella sanoo, että kokisi epäammattimaiseksi, osittain pelottavaksi ja turvattomaksikin, jos terapeutti puhuisi henkisistä aiheista kyseenalaistamatta ja palauttamatta Ellaa tällä tavalla maan pinnalle. Ella sanoo etsivänsä kultaista keskitietä tieteen ja henkisyytensä välillä, mutta tämä on vaikeaa, kun psykoterapiakin on kesken ja myös muussa ajatusmallien ja tunteiden käsittelyssä on työstettävää.

Tulkitseen, että Ella kokee psykoterapiakontekstin mielekkäänä tilana käsitellä elämässään toistunutta ristiriidan kokemusta, koska hän liittää psykoterapeuttiinsa sekä tieteellisyyden että henkisyyden. Konteksti näyttää myös mahdollistavan yhdessä lumoutumista molemmista näkökulmista, mutta Ella kokee turvalliseksi, että terapeutti asettaa myös järkeviä rajoja lumoutumiselle. Ensisijaisesti psykoterapia keskittyy sekulaarin toimijuuden työstämiseen. Ella kokee vielä etsivänsä suuntaansa. Vaikuttaa siltä, että psykoterapia on Ellalle lumon hetkiä tarjoava konteksti, jossa on tilaa etsiä tuota suuntaa, jossa henkinen ja sekulaari

toimijuus mahdollistuvat molemmat. Haastattelun lopussa Ella haluaa huomauttaa vielä olevansa kiitollinen siitä, että on löytyänyt psykoterapeutin, jonka kanssa henkisistä asioista keskustelu hyväksyvässä ilmapiirissä on mahdollista. Hän puhuu useammasta henkisestä ystävästään, jotka eivät ole kokeneet luontevaksi jakaa aihetta psykoterapiassa.

Karoliinan psykoterapiassa henkisydestä on keskusteltu enimmäkseen siitä näkökulmasta, että se on hyvinvointia tukevaa. Joogarutiinina se on päivittäinen osa hänen elämäänsä. Rutiinin merkityksen sijasta Karoliina sanoo kuitenkin pohtineensa terapiassa enemmän erilaisten henkisten kokemusten yhteydessä heränneitä ajatuksia, mitä on syntynyt esimerkiksi eteeristen öljyjen käytön tai tantratyöpajakurssin yhteydessä. Koska Karoliina kokee joogan pääasiassa positiiviseksi, hän ei ole lähtenyt ”problematisoimaan” eli arvioimaan joogan hyödyllisyyttä psykoterapeutilleen. Joinakin hetkinä psykoterapiassa on kuitenkin keskusteltu, miten masentuneena itsetunnon ja pystyvyyden haasteet heijastuvat myös joogaharjoituksiin, jolloin itseä tulee vertailtua tarpeettomasti muihin. Puheen perusteella keskustelu on auttanut kyseenalaistamaan ajatusmalleja ja tuomaan lempeyttä joogaan. Karoliina pohtii haastattelussa, että masentuneena jooga ei välttämättä tue hyvinvointia, jos sen harjoittaminen muuttuu hyvin suorituskeskeiseksi. Hän pohtii, että tätäkään näkökulmaa hänen ei ehkä tulisi sulkea terapiakeskusteluista kokonaan pois, mutta ei halua mennä problematisoinnissa liian pitkälle (luku 4.5).

Karoliina sanoo, että voisi halutessaan puhua henkisydestä enemmänkin, mutta ei koe tarvetta tälle, kun jooga on ensisijaisesti positiivinen asia. Hän puhuu pohtineensa paljon myös sitä, ettei halua huolestuttaa terapeuttiaan ajattelemaan, että olisi hurahtanut henkisyteen haitallisessa tai vaarallisessa mielessä:

K: (--) Mä oon sit itse ollut vähän varovaisempi sen suhteen, että tavallaan... Joskus mä puhuin siitä, että jos laittaa jotain tuoksuöljyä silloin, ku harjottelee joogaa, et se tuoksu energisöi tai jos haluaa rauhottaa, niin sit käyttää jotain rauhottavampaa tuoksua, mut sit mulla tuli ehkä itselle semmonen, et mä tulin ehkä itse varovaiseks siinä. Sit mä halusin myös perustella silleen, että mä en nyt usko, että nämä eteeriset öljyt voi parantaa sairauksia tai [naurahtaa] että ehkä itse varoi sitä, ettei huolestuta sitä terapeuttia siitä, että [naurahtaa] ei oo hurahtanut vaan täysin semmoseen haitalliseen tai vaaralliseen puoleen.

Karoliina koki tarvetta vakuuttaa psykoterapeuttiaan siitä, ettei usko eteeristen öljyjen parantavan sairauksia. Myös haastattelussa hän sanoo chakrojen olevan näkökulmia, mutta ei faktisesti usko ihmisessä olevan tällaisia energiakeskuksia. Vaikuttaa siltä, kuin Karoliinalle olisi tärkeää vakuuttaa, että hänen henkisyytensä on melko sekulaaria. Tulkitsen, että

Karoliina haluaa myös olla varma, että psykoterapeutin kanssa on yhteisymmärrys sekulaariudesta näkökulmana ongelmista keskusteluun. Karoliinan puheessa tuntuu korostuvan erityisen paljon se, että henkinen toimijuus rakentuu sekulaarin toimijuuden ehdoilla.

Ainoastaan yhdessä haastattelussa välittyi tyytymätön kokemus henkisyiden käsittelystä psykoterapeutin kanssa. Haastattelupuheen perusteella Sofialla on jäänyt päällimmäisenä mieleen se, että hän on joutunut ”jankkaamaan” henkisyydestä psykoterapeuttinsa kanssa. Kun Sofia oli kertonut tehneensä aurinkomeditaatiota ja sanoneensa rentoutusharjoitusten olevan ”aika henkisiä” oli psykoterapeutti Sofian mukaan kysynyt ”kulmat kurtussa: Miksi niiden pitää olla?” Myöhemmin Sofia kertoi psykoterapeutilleen saaneensa henkisyydestä toisinaan apua ja hakeutuvansa ehkä verkkopohjaiselle tarot-kurssille.

S: No se oli tosi yllättynyt. Se sano, että se on jotenkin pitänyt mua aina tosi järkevänä [nauraa] ja että se ei ajatellu, et mä olisin kiinnostunut tollasista asioista ja sitte mä kysyin, et mitä toi tarkoittaa toi järkevä, nii sit se sano jotain, että mä oon jotenki looginen...

Sofia on aiemmin kertonut psykoterapeutilleen olevansa ateisti ja haastattelussa pohtiikin, lisäksi tämä terapeutin yllättyneisyyttä. Sofia kertoo ajautuneensa väittelyyn terapeuttinsa kanssa. Hän sanoi terapeutilleen, että tarotissa on oma logiikkansa, eikä se ole sinänsä tieteen vastaista. Sofia kuvailee terapeutin olleen epäileväinen, mutta myöntäneen, että henkisyys voi olla hyvä tilanteissa, joissa se saa kokemaan yhteyttä muihin ihmisiin tai maailmaan. Sofia kertoi myös terapeutilleen pitävänsä tarotia terapian kaltaisena keinona käsitellä tunteita ja pohti ajatusta, että voisi korvata terapian tarotkorteilla. Terapeutti ei Sofian haastattelupuheen perusteella pitänyt tästä:

S: (-- Se oli silleen, että mun ei pitäisi etsiä jotain ulkoista korviketta, et terapian päämäärä on se, et mä pystyn olemaan jotenkin itsenäinen ja käsittelemään asioita... Mut mun mielestä se jotenkin painottaa tuolla sitä, että pitäisi hakea tukea muista ihmisistä, niin eikö sekin oo sitten ulkoisesta tukea hakemista? Mun mielestä se on jotenkin outo ja ristiriitainen se sen näkemys. Siinä myös ku mä sanoin niist tarotkorteista, se oli silleen, et uskoksä siihen. Sit mä olin silleen mihin [naurahtaan], et mitä sä tarkotat (--)

Sofian psykoterapeutti kuvitteli tarotkorteja käytettävän vain ennustamiseen ja Sofia yritti selittää käyttävänsä kortteja itsetutkiskeluun ja nykyhetken tarkkailuun. Sofian mukaan psykoterapeutti vaikutti loukkaantuneelta siitä, että hänet voisi korvata korteilla. Sofia kertoo tehneensä psykoterapeutin ohjauksessa hengitys- ja rentoutusharjoituksia sekä osallistuneensa yliopiston mindfulness-tutkimukseen. Näihin terapeutti suhtautui suopeasti, mitä Sofia

ihmettelee, kun terapeutti pitää tarotia ”huuhaajuttuna”. Sofia kertoo kysyneensä, miten nämä eroavat toisistaan. Asiasta kysyessä terapeutti oli sanonut mindfulnessin toimivuuden olevan tieteellisesti todistettu. Terapeutti kysyi, löytyykö tarotkorteista tieteellisiä tutkimuksia, mutta Sofia ei tiennyt. Haastattelussa Sofia pohtii, voisiko tarotia tutkia. Toisaalta Sofiasta tarot voi toimia, vaikka siitä ei tutkimuksia olisikaan.

Sofia kokee siis joutuneensa väittelemään psykoterapeuttinsa kanssa metodien hyödyllisyydestä ja joutuneensa ikävällä tavalla puolustuskannalle. Hän kertoo itsensä puolustamisen olevan vaikeaa ja joutuneensa tilanteessa lukkoon. Haastattelukatkelmien perusteella metodien hyödyllisyydestä on väitelty suhteessa siihen, ovatko ne tieteellisiä tai loogisia. Sofian puheessa terapeutti erottaa tiukasti tieteelliset ja ei-tieteelliset lähestymistavat, kun Sofia ei vastaavaa rajantekoa tee. Tulevaisuudessa Sofia toivoisi terapeuttinsa olevan vähemmän ennakkoluuloinen. Haastatteluhetkellä hän puhuu, ettei halua ehkä puhua aiheesta enää, ellei terapeutti asiasta erikseen kysy: ”En mä jaksa alkaa selittämään mitään, jos se ei ymmärrä tai halua ymmärtää”. Sofia sanoo, että psykoterapeutin kanssa on vuosien aikana ollut muitakin ristiriitoja, minkä vuoksi Sofia ei ole luottanut terapeuttinsa. Tämä ei siksi tuntunut erityisen isolta asialta, vaan oli yksi muiden joukossa.

Vaikka haastateltavat eivät eksplisiittisesti puhu sekulaariudesta, osalle näyttäisi olevan merkityksellistä, löytyykö psykoterapeutin kanssa riittävän yhteinen tapa kategorisoida asioita henkisen ja sekulaarin välillä. Haastateltavissa oli myös eroja sen suhteen, halusivatko he tietää psykoterapeuttinsa henkilökohtaisia mielipiteitä uskonnollisista tai henkisistä asioista ja minkälaista painoarvoa tälle annettiin sen suhteen, että riittävän yhteinen maaperä ja termit keskustelulle ovat mahdollisia. Yhdessä haastattelussa syntyy kuva, että terapeutti on pitänyt itseään tieteellisyyden ja järjen äänenä, mutta haastateltava ei ole ollut samaa mieltä terapeutin tavasta kategorisoida asioita.

Henkisyudesta on siis keskusteltu psykoterapiassa, vaikkakin aihe on mielletty toissijaiseksi. Psykoterapiassa keskitytään yleensä ongelmiin, ja haastateltavien ongelmat ovat liittyneet ensisijaisesti muihin asioihin. Mielenkiintoista on, miksi henkisyttä ruvettiin terapiassa reflektimaan. Aiheeseen näytetään ikään kuin ajautuneen ilman tietoista päätöstä. Osa oli keskustellut psykoterapiassa henkisyuden positiivisesta roolista elämässään. Haastateltavat puhuivat psykoterapiasta myös tilana, jossa henkisyteen liittyviä ongelmia voi reflektoida ja työstää. Tulkitsen, että näissä tilanteissa pääasiallisesti sekulaari konteksti ja järkeväksi ja myötätuntoiseksi mielletty psykoterapeutti koettiin avuksi henkisyuden muokkaamiseen ja

rajaamiseen itselle sopivaksi, jolloin henkinen toimijuus mahdollistuu ja on arjen kannalta toimivassa suhteessa sekulaariin toimijuuteen.

4.4 Psykoterapian ja henkisyyden yhteen kietoutuminen

Haastateltavien puheessa psykoterapeuttinen ja henkinen lähestymistapa täydentävät toisiaan, mutta myös kietoutuvat yhteen monella tapaa. Kuvailin psykoterapian keskittyvän sekulaariin toimijuuteen (luku 4.2), jonka moni koki mahdollistavan henkistä toimijuutta (luku 4.1).

Haastatteluisissa puhutaan myös henkisyyden refleктоimisesta psykoterapiassa itselle sopivammaksi (4.3). Osa haastateltavista puhui myös, miten psykoterapian ulkopuolella näkökulmat ovat elämässä yhteen kietoutuneet. Tästä näkökulmasta sekulaari ja henkinen toimijuus näyttävät yhdessä mahdollistavan eräänlaista hybridiä toimijuutta.

Ella puhui kokonaisvaltaisemmasta konfliktin kokemuksesta henkisten ja sekulaarien näkökulmien välillä elämässään. Muiden kohdalla konfliktit olivat tilannekohtaisempia ja liittyivät toisten asenteisiin, esimerkiksi henkisyyttä ymmärtämättömään psykoterapeuttiin. Pääasiallisesti haastateltavat puhuvat sekulaarin psykoterapian ja henkisyyden olleen erilaisia, mutta toisiaan täydentäviä näkökulmia elämässään:

H: Mä en koe siinä mitään ristiriitaa, et ne ei jotenki sopisi yhteen vähän samalla tavalla ku ylipäänsä tiede tai tieteellinen maailmankuva ei oo mun mielestä ristiriidassa... henkisyyden tai... välttämättä uskonnonkaan kanssa, että ne on vaan eri kategorioita elämästä [naurahtaa].

Johanna lähti työstämään työuupumustaan aluksi erillään sekä vyöhyketerapiassa että psykoterapiassa. Johanna puhuikin pitäneensä lähestymistapoja aluksi erillisinä, mutta sanoo niiden myöhemmin kietoutuneen yhteen monella tapaa. Luvussa 4.1 esittelin, minkälaisia asioita haastateltavien puheessa juuri henkiseen toimijuuteen liittyy. Keskusteltuamme Johannan vyöhyketerapiakokemuksesta kysyn, onko hänellä aikomus tulevaisuudessa käydä erilaisissa terapiamuodoissa.

J: On varmastikin. Tietysti ihan tommonen keskusteluterapia, varmaan ehkä sitäkin jatkossakin tarvittaessa, mut mua kyllä kiinnostaa tosi paljo kaikki vähän vaihtoehtoisempikin terapiamuoto ja kaikenlainen tunnetyöskentely ja semmonen.

L: Oliko sä käynyt muualla, ku siellä vyöhyketerapiassa?

J: Oon mä sit käynyt cranio-sacraali -hoitajalla ja jotain energiahoitotyyppistä juttuja ja sellasta, mutta en mitenkään- Jos olis rahaa käytössä enemmän, ni sit varmaan tulis käytyäkin paljon enemmän kaikenlaisissa, mutta se on vähän se raha semmonen rajoittava tekijä.

Johanna tarkoittaa keskusteluterapialla psykoterapiaa, mikä erottautuu muista terapiamuodoista, joita Johanna kutsuu vaihtoehtoisemmiksi. Psykoterapiaa ei missään haastatteluista sanota ”sekulaariksi”, mutta haastateltavat tekevät eron sekulaarin psykoterapian ja henkisten terapiamuotojen välillä mielestäni implisiittisesti. Rajanveto ei vaikuta olevan haastateltavien kokemusmaailmassa kuitenkaan kovin tärkeä, koska he eivät koe psykoterapeuttista lähestymistapaa lähtökohtaisesti ristiriitaisena henkisyytensä kanssa. Uupuminen pakotti Johannan pysähtymään. Haastatteluhetkellä hän on ollut vuoden poissa töistä kuntoutustuella. Johanna puhuu prosessista ja paranemisprojektista viitaten tähän työuupumuksen jälkeiseen vaiheeseen, jossa psykoterapia ja henkisyys ovat olleet intensiivisesti elämässä.

J: (--) Ne prosessit lähti aika lailla samaan aikaan käyntiin, et mä aloin miettimään myös semmosta maailmankaikkeusasiaa ja jumalaa ja kaikkee tätä, että mitä ne mulle merkitsee sit lopulta.

Hän sanoo aina olleensa kiinnostunut henkisyudesta, mutta vasta töistä poisjääminen kuntoutustuella on mahdollistanut ajan ottamisen, joka on mahdollistanut sekulaarin ja henkisen toimijuuden uudelleenrakentamista. Psykoterapian hän kuvaa tarjoavan tietynlaista jalustaa, jonka pohjalta rakentaa henkisyyttä. Toisaalta Johanna sanoo vaikeaksi eritellä, mikä kummankin yksittäinen vaikutus on, kun näkökulmat ovat olleet läsnä elämässä samaan aikaan. Johanna sanoo psykoterapian ja henkisyyden näkökulmissa olevan paljon samoja teemoja, esimerkiksi niissä korostetaan armollisuutta itseä kohtaan. Johanna kuvailee lähestymistapojen olevan rinnakkain ja täydentävän toisiaan niin, ettei hyötyisi kummastakaan yhtä paljon yksinään kuin yhdessä:

J: (–) Mä jotenkin pidän sitä ... tosi luontevana, että ne kulkee käsi kädessä. (--) Oikeastaan ilman toista ei pääsisi niin syvälle siinä toisessakaan. Mun on ainakin tosi vaikea kuvitella, et jos jompikumpi puuttuisi, et mä jotenkin saisin siitä toisestakaan niin paljoa irti... jos se kuulostaa yhtään järkevältä.

Johanna sanoo koko prosessin vaikuttaneen laaja-alaisesti elämäänsä. Hän puhuu haastattelussa, että hänen on ollut vaikeaa löytää kutsumustaan. Johanna arvelee, että hän tarvitsi tämän itsetutkiskeluun pakottaneen kokemuksen, jotta pystyi löytämään sen, mitä elämällään haluaa tehdä. Ihmissuhteiden hän luonnehtii muuttuneen, osan myös päättyneen. Hän lopetti vanhat työt, missä sairastui. Haastatteluhetkellä hän on siirtymässä uudelle alalle toimintaterapeutin opintojen myötä. Uudesta työstä hän toivoo saavansa enemmän. Puhuttaessa hyvinvoinnista hän liittääkin osaksi sitä myös sen, että on pohtinut arvomaailmaansa ja elää sen mukaisesti. Arjen pitäisi myös tuottaa hyvää oloa eikä vain

kuluttaa. Toipumisesta alkanutta positiivista prosessia hän luonnehtii pitkäksi ja varmaan loppuelämän jatkuvaksi.

Myös Aino puhuu psykoterapiasta pohjana henkiselle kasvulleen, mutta ajallisesti psykoterapia edelsi henkisyttä. Psykoterapiassa hän kuvaa oppineensa muuttamaan tunteitaan ajatuksien avulla. Psykoterapian jälkeen hän innostui henkisyydestä ja ryhtyi ajattelemaan, että ajatuksilla voi vaikuttaa tunteiden lisäksi koko todellisuuteen. Psykoterapian hän puhuu mahdollistaneen henkisen kasvun niin, että hän oli valmis rakkauteen ja tapasi miehensä. Aino on yhdistänyt psykoterapiasta ja henkisyydestä omaksutut ajatukset ja soveltaa niitä nyt ihmissuhteiden tulkinnaissa, vanhempana ja työssään opettajana. Hän sanoo itselläänkin olevan vielä kasvettavaa, mutta pystyy nyt keskittymään itsensä lisäksi myös muihin.

Aino puhuu tavoista, joilla pyrkii lisäämään myös muiden ihmisten toimijuutta, opettamalla ajattelutapojen tärkeyttä. Joillakin ystävillä henkiset puheet ovat kuulemma menneet yli ymmärryksen. Aino kertoo olleensa aina kiinnostunut mielenterveydestä ja psykoterapiakokemuksensa myötä pohti myös psykoterapeutiksi kouluttautumista. Koulutus olisi kuitenkin ollut pitkä ja Aino sanoo päätyneensä oikeaan paikkaan, koska koulumaailmassa voi vaikuttaa laajempiin joukkoihin ennaltaehkäisevästi. Aino puhuu olevansa herkkä oppilaiden tunnetiloille, auttaen heitä ajattelemaan toisilla tavoilla sekä itsestä että muista ja opettaen empatiaa. Hän pyrkii saamaan oppilaat itse huomaamaan, mistä heidän ajatuksensa kumpuavat ja tarkastelemaan tapoja, miten ajatukset luovat tunteet ja käytöksen. Aino kertoo avoimesti myös omista kokemuksistaan esimerkkeinä. Hän kuvailee kasvattaneensa lapsistaan ”hyviä, ihania ja oikein ajattelevia” ja luokkansa ilmapiiriä positiiviseksi.

A: (-) Se matikka ja fysiikka on sit intohimo siinä sivussa, mitä mä saan opettaa, mutta tämä on se ensisijainen, mitä mä haluan tehdä. (-) Mä niin nautin siitä ja rakastan niitä, et mulle on tärkeää just se, et mä kohtaan ne kaikki sielusta sieluun, että jos on joku hankala oppilas ja on vaikea saada kontaktia, ni hänen kanssa mä otan kaksin kesken sen hetken. Alkuun vaan katsotaan silmiin, et saattaa mennä minuuttikin, niin kauan, et se yhteys muodostuu ja sit vasta lähdetään juttelemaan. Se on toiminut tosi hyvin, et saa sen yhteyden, et se on tärkeä siinä kokee, että voi edes viesti mennä perille, niin on kyllä näkynyt myös oppimistuloksissa sitten (--)

Aino puhuu nauttivansa työn kaikista puolista, mutta kuvailee oppilaiden henkisen kasvun tukemisen olevan puoli, mistä työssään eniten pitää. Tässä sekulaari, henkinen ja lumottu

toimijuus kytkeytyvät kaikki yhteen laajasti arkea koskettavaksi ja mahdollisuuksia avaavaksi.

Tapanin elämässä psykoterapeuttiset ja henkiset näkökulmat näyttävät kytkeytyneen yhteen lähes aina. Vaikka hänen psykoterapiakokemuksestaan on vuosikymmeniä, hän ammentaa sieltä näkökulmia edelleen. Tapani puhuu suurella mielenkiinnolla opinnoistaan, joissa kiinnostus psykodynaamisiin lähestymistapoihin on tavalla tai toisella ollut jo hänen pro gradu -tutkielmastaan lähtien. Haastattelujen jälkeen hän lähetti referenssiksi minulle psykoterapeuttien kirjoittamia artikkeleita. Tapani sanoo, ettei ole koskaan kokenut ristiriitaa psykodynaamisten ja kristillisten näkökulmien välillä, koska on lukenut niin paljon juuri sellaista kirjallisuutta, jossa näkökulmia integroidaan. Opintojen hän sanoo antaneet näkökulmia, näkymiä ja ikkunoita maailmaan.

Tapani sanoo pitäneensä papin työstä paljon, mutta uralla on myös ollut haasteita. Pohtiessaan koko uran lopettamista hän opiskeli psykoterapian valmentavat opinnot näkökulmalla, jossa teologiset ja psykodynaamiset lähestymistavat ovat rinnakkain. Tapani päätti kuitenkin jatkaa pappina ja vielä eläkkeelle jäämisen kynnykselläkin kävi omasta mielenkiinnosta kirkon kustantaman kurssin. Hän mainitsee useampaan otteeseen kaipuusta, mikä on jäänyt terapiaihin ja koulutuksiin. Kiinnostus psykodynaamisiin näkökulmiin näkyy puheessa myös terapeuttisena otteena papin työssä. Tapanin puheessa ihmisten kohtaaminen, opinnot ja psykoterapeuttiset näkökulmat näyttävät kaikki lumottua toimijuutta mahdollistavina. Myös myöhemmässä sähköpostissaan Tapani korostaa tätä sosiaalista harmonisuutta:

T: Terve ihminen hakeutuu muiden ihmisten pariin. Siellä hän ravitsee ja häntä ravitaan eli jakaa itsestään kuten muutkin. Terapia/terapeutti pyrkii tekemään ihmisistä terveitä. Henkisen ulottuvuuden tajuaminen kuuluu terveyteen. Hengellisen näkökulman tajuaminen siinä ei ole minusta valinta vaan kuten sanotaan herääminen, näin kristittyinä.

Sofia puhui haastattelussa soveltavansa tarot-kortteihin psykoterapiassa oppimaansa vuorovaikutusasetelmaa silloin, kun voi vähän paremmin ja jaksaa olla itseohjautuvampi. Hän kertoo käyneensä jo nuorempana useamman vuoden psykologilla ja psykoterapiassa.

Haastatteluhetkellä hän oli toista kertaa psykoterapiassa muutaman vuoden tauon jälkeen. Voisikin siis olettaa, että terapeuttinen lähestymistapa on hyvin sisäistettyä. Sofia sanookin käyttävänsä tarot-kortteja ikään kuin terapiana. Haastattelun aikana Sofia pohtii korttien mahdollistavan itsenäistymistä ja autonomisuutta, kun terapoimiseen ei tarvitsisi toista ihmistä. Tarot-terapia olisi myös edullisempaa:

S: (--) Jos miettii rahankin säästämistä, et ne [kortit] on maksanut varmaan sen verran, mitä mun yks terapiakerta maksaa. Sit jos mä voin vaan niitä käyttämällä koko loppuelämäni terapoida itseäni [nauraa], niin sehän olisi tosi itsenäistä.

Sofia pohtii, mitä kortit hänelle edustavat ja eivät edusta. Haastattelun aikana hän sanoo, että ei ennusta niillä, eikä etsi niistä jumalaa. Koko haastattelun ajan Sofia puhui tarotharrastuksesta henkisyutenä, mutta tässä yhteydessä Sofia pohti myös kyseenalaistaen, mitä korttien henkisyys hänelle oikeastaan tarkoittaa. Hän ei ehkä sanoisi kortteihin liittyvän yliluonnollista. Pyysin häntä vertailemaan psykoterapiaa ja tarot-korttien käyttöä.

S: (--) Periaatteessahan ne voi ajatella silleen, että ne olisi ne tarotkorit vähän kuin se terapeutti ja kun terapiassa se terapeutti saattaa sanoa, että sä vaikutat surulliselta tai että huomasiksä, että sä sanoit taas, että sun pitäis tehdä jotain - tolleen huomauttaa jostain asioista, joita se on huomannut, joita ei itse ehkä huomaa. Sit ne tarotkortit voi samalla tavalla, kun tekee niitä luentoja, että hei huomaitko, että olet surullinen. Periaatteessa sen voi ajatella semmosena jutteluna tai keskusteluna... Niin ehkä erilainen, että siinä ei oo sit kumminkaan sitä toista ihmistä, et jos sieltä tulee jotain vaikeita kortteja, ni sit kumminkin on siinä yksin, jos tekee sitä yksin ...

Sofia vertaa tarot-korttien käyttöä psykoterapeutin kanssa jutteluun tai keskusteluun. Psykoterapeutti saa Sofian huomaamaan tunteita ja asioita, joita hän ei ehkä yksin huomaisi. Samaan tapaan kortit voivat Sofian mukaan auttaa huomaamaan näitä asioita. Sofia näyttää siis oppineen tietynlaisen keskusteluvuorovaikutuksen psykoterapiassa ja soveltaa tätä samaa asetelmaa korttien kanssa. Toisaalta Sofia huomauttaa korttien tuntuvan joskus vaikeilta tulkita yksinään. Sofia sanookin hyväksi asiaksi, että saa psykoterapiasta ”strukturoidumpaa” apua. Kortit tarjoavat kuitenkin keskusteluyhteyttä, joka on psykoterapiaa halvempaa ja aina saatavilla, jos jaksaa olla tarpeeksi itseohjautuva.

Heidi kertoo tehneensä vuosien varrella henkisyuteen liittämäänsä Julia Cameronin *The Artist's Way* -harjoituskirjaa masennuksen loitolla pitämiseksi. Ilmaus on ristiriidassa sen kanssa, että pääasiallisesti Heidi sanoo voivansa syventyä henkisyuteen vasta riittävän hyvin voidessaan. Tulkitsen haastateltavien ristiriitaisten ilmausten kuvaavan, miten dynaamisesti ja tilannekohtaisesti henkinen toimijuus suhteutuu siihen, mitä kutsun psykoterapiassa rakentuvaksi sekulaariksi toimijuudeksi. Heidn puheessa ei välity voimakas lumon kokeminen, vaan ehkä enemmänkin kaipuu sellaiseen. Hän sanoo haluavansa elämään myös suurempaa merkitystä, mutta kertoo jo normaalin elämän olleen vuosia vaikeaa, joskin haastatteluhetkellä jo paljon paremmin hallinnassa. Heidi puhuu, että joutuu ehkä taistelemaan masennustaipumuksen kanssa aina. Mahdollisuus johonkin suurempaan, lumon ja merkityksellisyyden kokemuksiin on kuitenkin arjessa ehkä lohdullisena taustalla ja välillä

koettavissa. Puheessa hetkittäinen lumon kokemukseen hakeutuminen voi pitää masennusta myös loitommalla.

Joidenkin haastateltavien puheessa siis näkyi, miten psykoterapiassa keskustelun lisäksi psykoterapeuttiset ja henkiset lähestymistavat ovat kytkeytyneet yhteen auttaen arjessa selviytymisessä, mutta myös lumottua toimijuutta mahdollistaen. Psykoterapiasta ja henkisyydestä opittuja ja yhteenkietoutuneita asioita puhuttiin sovellettavan esimerkiksi ihmissuhteisiin ja ammattiin.

4.5 Tarve erilaisille näkökulmille ja erillisyydelle

Henkinen toimijuus ja psykoterapian rakentama sekulaari toimijuus näyttäytyivät pitkälti erilaisina ja toisiaan täydentävinä toimijuuksina haastateltavien arjessa, vaikka yhtymäkohtiakin oli. Yksi näkökulma haastattelussa on kuitenkin hienovarainen ja tilannekohtainen tarve pitää tietoisesti erillisyyttä henkisten ja psykoterapeuttisten näkökulmien välillä. Haastattelujen myötä kiinnitin huomiota, minkälaiset asiat haastattelupuheessa näyttäytyvät lumoutumisen lähteinä ja minkälaisissa tilanteissa ne tulevat uhatuksi. On inhimillistä haluta suojata itselle tärkeitä ja lumoavia asioita. Joissakin haastattelussa tuli spontaanisti ilmi haastateltavien tapa rajata sitä, kenellä henkisyydestä halutaan puhua, keinona suojata omia lumon kokemuksia. Kysyin myös, minkälaista aiheista puhuminen oli haastattelussa, jolloin haastateltavat myös pohtivat asiaa.

Karoliina kertoo tutkimusten pohjalta ajattelevansa, että psykoterapian tuloksellisuuden kannalta terapiasuuntausta merkityksellisempää on vuorovaikutuksen toimiminen ja terapeutin kyky olla läsnä sen sijaan, että hän keskittyisi liikaa edustamaansa perinteeseen. Toisaalta Karoliina pohtii suuntauksen merkitystä haastattelun aikana ja antaa sillekin painoarvoa. Karoliinalla on lukioajalta positiivinen kokemus vuoden psykologikäynneistä kognitiivisen suuntauksen edustajan luona. Yliopiston aikana masennus kuitenkin uusiutui. Karoliina pohti hakeutuisiko hän kognitiiviseen vai psykodynaamiseen psykoterapiaan, samalla kun kävi psykologikäyntejä kognitiivista koulukuntaa edustavalla terapeutilla.

K: (--) Sekin oli siis ihan ok kokemus sinänsä, mut ehkä sit sielläkin jonkin verran käytiin läpi mindfulnessia ja muuta, niin sit mä jotenki koin, että se tulee ehkä vähän liian lähelle niitä asioita, mitä mä joogassa käsittelen ja jotka mä sit halusin tietyllä tavalla ehkä pitää erillään siitä, et miten mä hoidan mun mielenterveyttä. Se toki tukee sitä, mut mä halusin tavallaan jossain määrin siinä kohtaa pitää ne erillään.

Vaikka Karoliina puhuu joogan tukevan mielenterveyttä, hän puhuu myös halusta pitää erillisyyttä joogan ja mielenterveyden hoitamisen välillä. Haastattelussa hän puhuikin toistuvasti erottavansa hyvinvoinnin tukemisen mielenterveyden hoitopuolesta. Katkelman mukaan jooga menisi pilalle, jos sekin alkaisi muistuttaa tilanteita, jotka Karoliina mieltää mielenterveysasioiden työstämiseksi:

K: (–) Ku mä siinä joogaharjoituksessa pystyn tosi hyvin olemaan silleen vastaanottavainen ja olemaan tuomitsematta mun tuntemuksia ja miltä mun kehossa tuntuu tai pystynks mä tekeen jotain tai en, niin sit mul oli semmonen ajatus, et jos se, mitä siellä terapiassa tehdään on hirveän samanlaista, niin rupeeko se joogaharjoituskin tuntumaan semmoselta asioiden työstämiseltä. Se oli ehkä se ajatus, mikä mulla siinä oli.

Toisaalta Karoliina pohtii, että jooga ja kognitiivinen psykoterapia voisivat tukea hyvin toisiaan. Hän puhuu silti halunneensa joogan ohelle jotain tarpeeksi erilaiselta ja erilliseltä tuntuva apua ja hakeutui siksi psykodynaamiseen terapiaan. Karoliina pohtii haastattelussa myös sitä, että henkisyiden yhteydessä hän on tullut vältelleeksikin ongelmia: Joogan, meditaation ja rentoutusharjoitusten aikana ikävistä ajatuksista on tullut päästettyä turhankin helposti irti, pohtimatta niitä sen enempää. Hän mainitsee yhdeksi syyksi psykodynaamiseen terapiaan hakeutumiseen sen, että etenkin siinä ongelmien äärelle pysähdytään ja ongelmien syitä pohditaan jopa lapsuuteen asti.

Haastattelupuheessa Karoliina suhtautuu kaksijakoisesti psykodynaamiseen suuntaukseen. Hän suhtautuu hieman huvittuneesti sen perinteeseen ja sanoo jännittäneensä terapian tehokkuutta. Toisaalta psykodynaamiseen psykoterapiaan hakeutuessa häneen vetosi, että se on vähemmän strukturoitua ja siellä on vapaampaa puhua. Haastatteluhetkellä Karoliina kertoo käyneensä terapiassa vuoden ja pitävänsä terapeutistaan. Silti hän pohtii, että kognitiiviseen psykoterapiaan vaihtamalla ajatusmallien työstämisestä tulisi tehokkaampaa.

Tarve suojata itselle tärkeitä asioita on inhimillistä. Haastateltavat puhuivat siitä, etteivät keskustelisi henkisydestä kenen kanssa tahansa. Joidenkin puheessa ihmissuhteetkin kategorisoituvat selkeästi niihin, joissa keskustelu on mahdollista ja niihin, joissa ei. Näyttää siltä, että henkisydestä saatu lumottu toimijuus uhkaa mennä pilalle altistuessaan arvostelulle ja ymmärtämättömyydelle. Puheessa toimijuudelle näyttäytyy tärkeältä saada jakaa, mutta myös pitää yksityisyyttä henkisydestä keskustelun suhteen. Haastatteluiden perusteella nämä tarpeet ovat vaihdelleet tilannekohtaisesti, esimerkiksi milloin psykoterapeutille on haluttu puhua.

Johanna kertoo olleensa aina todella yksityinen ihminen asioidensa suhteen ja valitsee tarkkaan, kenelle puhuu. Haastattelussa hän sanoo, että ei koe noloutta psykoterapian tai henkisyiden suhteen, mutta ei silti puhuisi asioista kelle tahansa. Ellan haastattelupuheessa sosiaaliset suhteet kategorisoituvat henkisiin ja sekulaareihin sen mukaan, kokeeko Ella henkisistä asioista puhumisen mahdolliseksi. Ella kuvaa, että luonnontiedettä opiskelevana hän joutuu säätelemään, mitä asioita puhuu opiskelukavereilleen. Myös hänen opinnäytetyönsä aihe on herättänyt kummastusta, vaikka aihetta on tutkittu luonnontieteellisin keinoin aiemminkin. Ellalla on paljon henkisiä ystäviä ja hän on tottunut keskustelemaan aiheesta. Puhumisen vaikeus tulee siis niissä yhteyksissä, kun Ella ei ole varma kuulijan tietämyksen tasosta ja asenteista. Heidi ja Sofia kertoivat molemmat, etteivät ole oikein luottaneet psykoterapeuttiinsa muutenkaan. Sofian puheessa henkisyys on ollut vain yksi asia muiden joukossa, mihin psykoterapeutti on suhtautunut epäkunnioittavasti. Myös Heidi koki ensimmäisen terapeuttinsa liian kantaottavaksi ylipäättään. Liian kantaottava psykoterapeutti näyttäyty haastatteluissa epäluotettavana ja loukkaavana.

Vaikka ei tulisikaan loukatuksi, myös asiasta ymmärtämättömälle ei haluta välttämättä puhua. Tapani toi kristillisyyttään haastattelussa enemmän esille vasta huomattessaan, etten suhtaudu siihen kriittisesti. Aino puhuu lumoavista kokemuksista miehensä kanssa yhteisinä ihmeinä, joita on vaikea selittää muille. Hän kertoo aiemmin olleensa varovaisempi, kenelle asiaa jakaa, etteivät kokemukset ”laimenisi” toisten ymmärtämättömyyden edessä.

A: Ne oli ne suhdeasiat, kun ne oli niin herkkää, semmosta pyhää, et kyl niistä nyt pystyy jo puhumaan, mut silloin (–) Joku mulkaisu tai semmonen olisi voinut rikkoa sen kauneuden siltä meidän kokemukselta tavallaan.

Lumoavat kokemukset miehen kanssa ja henkisyiden mukaantulo Ainon elämään tapahtuivat vasta psykoterapian jälkeen. Kysyn, puhuisiko Aino henkisistä asioista psykoterapiassa, jos kuvitteellisesti päätyisi sinne joskus uudestaan.

A: Mä en tiedä, miten se mua sitte toisaalta kasvattaisi, koska ne on niitä mun omia näkemyksiä ja en mä tarvi niille kenenkään muun hyväksyntää (–) Jos on semmonen henkilö, joka on siinä vaiheessa, et sille semmonen on ihan scheissee- Se on vaikka tosi semmonen, et se uskoo vaan tähän faktaan ja mikä on todistettua, niin sitten sehän voi viedä pohjan siltä kehittymiseltä, jos onki sen silmissä hihhuli, lainausmerkeissä, niin [nauraa], ku sittehän hän halua sen tiedon siihen. Sen polku on lähteä vähän eri pisteestä, et sitte ehkä tämmönen henkisyys tulee vasta myöhemmin hänenki kohdalle. (–)

Aino puhuu haastattelun aikana tavastaan ajatella, missä ihmiset ovat henkisessä kasvussaan eri vaiheissa. Kotoaan löytyvän psykoterapeutti Maaret Kallion kirjan hän luonnehtii

edustavan sitä tasoa, jonka hän läpikävi jo aiemmin psykoterapiassa ja kokee näkökulmana nyt vanhentuneeksi elämässään. Ainon puheessa näillä eri tasoilla ja näkökulmilla on kaikilla siis aikansa ja paikkansa.

A: (–) Oon kuitenkin hänen kanssa eri mieltä, mut tämä on eri näkökulmasta kirjoitettu, että tää auttaa just sitä tietyst silmästä ku kattoo asioita [nauraa], mut sit tavallaan, että se on vähän jo käyty läpi, et sitte on jo löytynyt ihan uudenlainen maailma, että enää ei täältä katso niitä asioita, niin on avautunu paljo enemmän mahdollisuuksia. Nyt tuntuu, että me voidaan itse oikeesti käsikirjottaa tämä elämä. Ei oo mitään niinku tavallaan rajoja. Se on niin, et miten sen kukin ymmärtää [nauraa].

Haastattelupuheen perusteella sekulaari psykoterapeuttinen lähestymistapa ja sekulaari toimijuus eivät enää riitä, jos henkisyys on jo osa elämää. Sekulaarin ja tuomitsevan psykoterapeutin edessä henkinen ihminen saattaa näyttäytyä hihhullina, jolloin Ainon puheessa henkinen kehitys voi vaarantua.

Myötätuntoinenkin terapeutti voi tuntua henkisyyden lumoavuudelle uhkaavalta pelkästään psykoterapian analyttisen kontekstin vuoksi. Luvussa 4.3 kirjoitin, miten Heidi kokee saavansa toimijuutta siitä, että psykoterapeutti kyseenalaistaa hänen lamaannuttavia ajatuksiaan karmasta. Haastattelussa näkyy pelko siitä, että tämä kyseenalaistamisen malli siirtyisi myös hänen positiivisena pitämäänsä henkisyyteen:

H: (–) En mä mistään sellasesta positiivisista henkisyyteen liittyvistä asioista oikeastaan puhu [nauraa] terapiassa. (–) Niistä mul on ehkä sellanen olo, että mitä jos... sekin on sama juttu, et sit se käy ilmi, et se ei ookaan totta mitä oon ajatellu tai mihin mä oon uskonu.

L: Sä niinku... harmistuisit siitä, jos sulla tulis semmonen ajatus?

H: Joo. Joo. Et sit ne positiiviset asiat tai uskomukset tai jotkut tällaset mä haluun vaan pitää itselläni, ettei ne häviä silleen savuna ilmaan [naurahtaa].

Heidi ei täysin osaa sanoa, mikä nuo positiiviset asiat saisi häviämään, mutta hän ei ehkä haluaisi niitä analysoitavan. Hän on tyytyväinen toiseen terapeuttiinsa, eikä koe tämän ikinä tuominneen tai ”lässäyttäneen” hänen innostustaan.

H: (–) Jotenki ehkä se pelkästään, et mä sanoisin sen ääneen, niin se kuulostais jotenki naurettavalta ja sit mulla tulisi sellanen samanlainen olo, ku mä puhun niistä negatiivista jutuista, et tähän on ihan naurettava uskomus. (–) Vaikka se ei tuomitse, niin en mä kuitenkaan usko, että se... uskois niihin juttuihin, et senhän lähestymistapa on tieteellinen... Mä tarviin myös jotenki sitä toista puolta [naurahtaa] ja sit mä en haluais, että se joutuu jotenki semmoseen analyttiseen

tarkasteluun, mun jotkut uskomukset ja joita mä jotenki tarviin, että... elämällä on joku tarkoitus [naurahtaa]. Niin mä en jotenki halua tuoda niitä sellaseen...

Katkelman mukaan jo uskomuksien ääneen sanominen psykoterapiakontekstissa saa ne tuntumaan naurettavilta, koska Heidi on tottunut ajattelemaan psykoterapiaa tieteellisenä ja analyttisenä kontekstina. Näin on siitä huolimatta, että hän kokee toisen psykoterapeutinsa myötätuntoiseksi ja toisessa yhteydessä haastattelun aikana hän sanoi, ettei koe psykoterapeuttisia, tieteellisiä ja henkisiä näkökulmia keskenään ristiriitaisina. Heidn puheessa elämän tarkoitus voi kuitenkin kadota analysoimalla tätä. Haastattelussa psykoterapia näyttäytyy siis potentiaalisesti sekularisoivana ja patologisoivana kontekstina.

Heidi pohtii haastattelussa myös, että saattaisi ehkä jossain vaiheessa haluta puhua maailmankatsomuksesta ja henkisyydestä psykoterapiassaan. Henkisyys voisi tulla puheenaiheeksi enemmän, jos terapia jatkuisi pidempään tai terapeutti kysyisi asiasta erikseen. Tulkitsen, että nämä haastateltavien puhumat ristiriitaisetkin näkökulmat voivat muuttua tilannekohtaisesti arjessa. Vaikka toisena hetkenä tieteellinen konteksti voi tuntua henkiselle ja lumotulle toimijuudelle uhkaavalta, toisena hetkenä näin ei välttämättä ole.

Karoliina puhuu myös pohtineensa haastattelujen aiheita aiemminkin. Hän on pohtinut, kuinka paljon haluaa puhua henkisyydestään psykoterapeutille, koska ei halua huolestuttaa tätä luulemaan Karoliinan hurautaneen mihinkään vahingolliseen. Karoliina kertoo, ettei ole myöskään puhunut masennuksestaan tai lääkityksestään joogapiireissä, niissä yleisen lääkekriittisyyden vuoksi. Hän luonnehtii joogapiireissä olevan ihania ihmisiä, mutta ei hyväksy kaikkia mielipiteitä siellä:

K: (–) Jossain määrin on tullut vastaan myös semmosia mielipiteitä, mihin suhtautuu silleen, että noup [naurahtaa]. (–) Jos mä lähtisin vaikka purkamaan jotain semmosia asioita jonku joogaopettajan kanssa, jolla olis omat ajatuksensa siihen, niin siinä on vähän semmonen puoskaroinnin vaara ehkä, et ei silleen tahallaan, vaan enemmän, et hurautaks itse sit, että no tämä nyt on vaan energian epätasapainoa, et jos mä teen tällasia ja tällasia joogaharjoitteita ja käytän näitä ja näitä kiviä [naurahtaa] ja silleen, niin mun masennus varmaan hoituu sillä.

Katkelmassa Karoliina pitää mahdollisena sitä, että masennuksen käsitteleminen joogan kontekstissa johtaisi tahattomaan puoskarointiin, jolloin hän itse saattaisi hurautaa henkisyyteen liikaa. Hän ei lähtisi mielenterveyden hoidossa liian kauas länsimaisesta lääketieteestä, johon haastattelussa liittyy myös psykoterapian. Karoliina sanoo siis haluavansa pitää yksityisyyttä ja erillisyyttä kumpaankin suuntaan: Hän ei puhu joogapiireissä mielenterveysasioistaan eikä ylianalysoi psykoterapiassa joogaansa.

Mielenkiintoisella tavalla sama asetelma analyttisyydelle alttiiksi joutumisesta näkyi myös haastattelussa. Haastattelujen lopussa kysyin, minkälaisena haastateltavat kokivat aiheista puhumisen ja olivatko he pohtineet kysymyksiäni aiemmin. Heidi sanoo, ettei kokenut psykoterapia-asioista puhumista vaikeana, mutta henkisydestä kertominen oli hänelle yllättävän raskasta. Heidillä tuli ajatus, ettei hänellä ole mitään oikeaa henkisyyttä tai järkevää sanottavaa henkisydestä.

H: (--) Ei mua ahdistaa puhua yhtään mun terapiasta tai noista muistakaan, että lähinnä nyt mulla vaan tuli tyhmä olo selittää jostain noista tarotjutuista, ku mä en tiedä oikeesti mistään mitään. Tai et ei ne oo mulle mitään vakavia... harrast- tai silleen jotenki- Ku mä en osaa - Mun henkisyys- Sit kun mä alan puhumaan siitä, niin paljastuu, et se on sellasta... pelkojen ja kaiken randomuskomuksien verkosto, joka vaan on muodostunu mun jostain ahdistuksesta...

Kuten psykoterapiakontekstissakin, myös haastattelussa jo asiasta ääneen puhuminen saa Heidin kyseenalaistamaan henkisyyttään ja tarkastelemaan sitä sekularisoivasta ja patologisoivasta näkökulmasta. Patologisointi on auttanut käsittämään karmaan liittyvää syyllisyyttä, mutta Heidi ei halua sen pilaavan henkisyyttä kokonaan. Heidi kokee vaikeaksi puhua henkisyystään myös siksi, koska hän pohtii, mitä muut hänestä ajattelevat. Hyväntuulisesta olemuksestaan huolimatta myös Ella kuvaa haastatteluuni osallistumisen olleen aiheiden puolesta myös stressaavaa ja henkisistä kokemuksista kertomisen tuntemattomalle tuntuvan hassulta.

Karoliina ja Sofia sanovat, etteivät sinänsä koe arkaluontoisena puhua henkisyystään tai psykoterapiasta. Karoliina usein vaan valitsee olla puhuttamatta näistä, koska ei koe tarvetta jakaa aiheita. Sofia kertoo toisaalta vasta sähköpostitäydennyksessä kokeneensa joistakin henkisistä aiheista keskustelun olleen haastatteluhetkellä liian henkilökohtaisia. Hän pohtii myös kotitaustan ateismin vaikeuttaneen hänen identifioitumistaan henkiseksi. Välillä haastattelussa Sofian on vaikeaa löytää sopivia sanoja. Osaltaan tämä johtuu siitä, että aiheet ovat abstrakteja ja arjessa osittain tiedostamattomina ja pragmaattisina kulkevia. Toisinaan sanoja on vaikea löytää, koska Sofia haluaa erottautua hölmönä pitämästään henkisyystään. Esimerkiksi energioista puhuminen nauratti.

Haastattelun vapaaehtoisuus ei tarkoita, että tärkeäksi ja lumoavaksi koettujen asioiden jakaminen haastattelijalle olisi helppoa ja miellyttävää. Esimerkiksi Johanna kertoi syyksi haastatteluun osallistumiseen teemojen kiinnostavuuden, mutta myös halun poistua omalta mukavuusalueeltaan itsensä haastamiseksi. Haastattelulitteraatioiden lukeminenkin oli joillekin haastateltaville vaivaannuttavaa. Myös valmiin tutkielman lukeminen voi tuntua

vaikealta samoista syistä, koska samaan tapaan tällöin tulee tietoisiksi puhumiinsa asioihin kohdistetusta analyttisestä katseesta. Haastatteluhetken ja tutkielman julkaisun välillä on myös kulunut aikaa ja sanotut asiat kuvastavat tietyllä elämänhetkellä ilmaistuja asioita.

Tutkimukseni keskittyy tarkastelemaan henkisyyttä ja psykoterapiaa näkökulmina toimijuuteen, mutta nämä ovat tietenkin vain kaksi näkökulmaa. Haastateltavat puhuivat myös muunlaisista näkökulmista toimijuuteen. Esimerkiksi Sofia antoi paljon painoarvoa lääkkeiden vaikutukselle vointiinsa. Haastattelussa hän sanoi, että uskoo joutuneensa jopa aloittamaan psykoterapian uudestaan sen takia, että oli lopettanut lääkkeet ja vointinsa huononi. Haastattelun lopussa Karoliina halusi erityisesti lisätä keskusteltuihin aiheisiin yhteiskunnallisen kriittisyyden näkökulman. Tämä on aihe, jota hänen mielestään on haastava käsitellä sekä psykoterapiassa että henkisissä konteksteissa, sillä kummassakin lähtökohtana on usein yksilölliseen muutokseen keskittyminen. Karoliina kertoo keskustelleensa psykoterapiassa elämässään ajankohtaisesta työttömyydestä ja aktiivimallista, jolloin hän on kokenut, ettei psykoterapeutti ymmärrä yhteiskunnallisten ja taloudellisten rakenteiden vaikutusta hyvinvointiin. Karoliina opetteli myös tiedostamaan omia rajojaan tantrakurssilla, mutta halusi muistuttaa kurssin opettajia, että itsetuntemus ei takaa sitä, etteikö joku muu voisi ylittää rajoja luvatta esimerkiksi työelämässä.

K: Tavallaan joutunu välillä vääntämään rautalangasta sitä, että rakenteet voi satuttaa ja rakenteet voi luoda sitä pahaa oloa. Vaikka mä en yksilönä voikaan vaikuttaa rakenteisiin, et totta kai se pointti on se, et mä voim vaikuttaa omaan ajatteluuni ja omaan suhtautumiseen ja sen takia mä tietenkin olen terapiassa, mutta semmonen laajempi ymmärrys siitä asiasta ois kiva. (-) Et se on vaan jotenki kiinnostavaa, että saman tyyppiset asiat voi olla haastavia.

Karoliina puhuu, ettei hän tietenkään voi muuttaa yhteiskunnan rakenteita joogakurssilla tai psykoterapiassa. Haastattelupuheessa hän toivoo kuitenkin, että näissä yhteyksissä muistettaisiin, että self help ja omaan ajatteluun keskittyminen eivät ratkaise kaikkia ongelmia, vaan yksilön mahdollisuuksiin ja hyvinvointiin vaikuttavat muutkin kuin omat valinnat. Hän näyttää pitävän tärkeänä pohtia oman toimijuutensa rajoja ja toivoisi tämän pohdinnan olevan mahdollista myös psykoterapeuttisissa ja henkisissä yhteyksissä.

Haastatteluissa oli siis kuvauksia, missä henkisyudesta saatua lumottua toimijuutta haluttiin suojata arvostelulta, ymmärtämättömyydeltä, analyttisyydeltä ja sekulaariudelta.

Psykoterapeutin empaattisuus ei välttämättä poista tätä analyttisyydessä koettua uhkaa kokonaan. Osa kuvasi tarvetta pitää henkisyuden suhteen yksityisyyttä, mikä näkyi varovaisuutena ja säätelynä, kenelle aiheesta puhuu. Halu pitää yksityisyyttä ja näkökulmien

erillisyyttä ei kuitenkaan näytä ehdottomalta, vaan tämäkin vaihtelee tilannekohtaisesti. Joillakin haastateltavilla on ainakin joissakin tilanteissa halu pitää riittävästi rajaa sekulaarin psykoterapian ja henkisyyden välillä, jolloin kahden erilaisen ja erillisen toimijuuden kokemus on mahdollinen. Asetelma on kuitenkin toinen muiden haastattelupuheessa. Ellan puheessa koettu ristiriita nimenomaan vaivasi ja psykoterapia oli yksi keino pyrkiä sovitteluun henkistä ja sekulaaria toimijuutta toisiinsa. Johanna ja Sofia eivät puhuneet tarpeesta erillisyyden säilyttämiseen. Kaikkien puheessa analyttisyys ei myöskään näyttäytynyt lumoa uhkaavana, vaan Tapanin haastattelussa erilaiset teoreettiset opinnot ja psykodynaamiset teoriakulmat olivat jopa ensisijaisia lumoutumisen lähteitä.

5 Toimijuuden tulkintaa

Tässä luvussa esitän yhteenvedon analyysini tuloksista ja pohdin käyttämieni näkökulmien toimivuutta omaan haastatteluaineistooni. Seitsemän haastattelun ja laadullisen analyysin pohjalta ei voi tehdä yleistyksiä. Suomessa psykoterapia-asiakkaiden kokemuksia uskonnollisten tai henkisten aiheiden käsittelystä ei ole tutkittu aiemmin kuin yhdessä pro gradu -tutkielmassa (Kalapudas 2015). Oman analyysini tulokset tarjoavat joitakin mahdollisia tulkintaikkunoita aiheeseen. Keskeistä haastattelupuheessa oli eri toimijuuksien tilanteisesti vaihtelevat mahdollisuudet.

Kategoria-analyttisestä näkökulmasta on alettu huomata, että tilannekohtaisen kontekstin huomioimalla kategorioiden läsnäoloa voidaan analysoida myös hiljaisten vihjausten perusteella. Kategoriat voivat siis olla läsnä, vaikka niistä ei suoraan puhuttaisi. (Jokinen ym. 2012, 63–69.) Näkökulma avasi mielestäni mielenkiintoisen tulkintatavan haastatteluihin. Haastateltavat eivät käytä sanaa ”sekulaari”, mutta näyttävät toisia sanoja käyttäen puhuvan psykoterapiasta ensisijaisesti sekulaarina kontekstina sekulaarien ongelmien käsittelyyn. Siksi kutsunkin psykoterapian mahdollistavan haastateltaville ensisijaisesti sekulaaria toimijuutta, sillä haastateltavat viittasivat esimerkiksi opiskelun, työn ja kotitöiden sujumiseen. Tärkeää on kuitenkin huomioida, että tämä kategorisointi ei ole selvärajaista ja ehdotonta, vaan tulkintani perustuu tilannekohtaiseen puheeseen haastattelukontekstissa. Tulkitsemani sekulaari toimijuus tulee lähelle sitä, mistä Honkasalo on puhunut arkisena, kiinnipitävänä ja minimaalisena toimijuutena, vaikkakin Honkasalo kuvailee myös uskonnon mukanaoloa arkisessa toimijuudessa (Honkasalo 2004, 51–81).

Stringerin mukaan uskonto on usein tärkeää nimenomaan arjessa selviämisen kannalta. Toista uskonnon muotoa hän kutsuu transformatiiviseksi eli pelastuksellisuutta korostavaksi. (Stringer 2008.) Vaikka joidenkin haastateltavien henkisyyspuheeseen liittyi käännekohtia elämässä, näyttäytyi henkisyys ensisijaisesti Stringerin kuvaamalla tavalla arkeen kiinnittyneenä ja pragmaattisena. Mielenkiintoisesti aineistossani toistui kuitenkin kuvaukset siitä, että henkisyyden nähtiin auttavan arjessa selviytymiseen vasta riittävän hyvin voidessa ja psykoterapiasta saadun sekulaarin avun jälkeen. Mielen terveyden järkkyyessä henkisyys nähtiin potentiaalisesti vahingollisena, sillä sen sekoittuminen masentuneisiin ajatuksiin saattaisi lietsoa katastrofijatuksia tai johtaa ”hurahtamiseen”, jolloin ihminen ei enää itse ymmärtäisi omaa parastaan. Tästä näkökulmasta Stringerin lähestymistapa näyttäisi vaativan ehkä tarkennusta. Oman empiirisen tutkimuksensa perusteella Stringer pitää

mahdollisena, että selviytymisen uskonto kytkeytyy erityisesti paljon vastoinkäymisiä kokeneiden, pienituloisempien naisten arkeen (Stringer 2008, 83–97), kun omat haastateltavani edustivat variaatiota pieni- ja keskituloisten välillä.

Haastattelupuheessa sairaudenhoidollisena korostui siis ensisijaisesti psykoterapia, mitä vasten henkisyys näyttäytyi pikemminkin hyvinvointia tukevana. Henkisyyden mielekkään harjoittamisen kuvailtiin vaativan itseohjautuvuutta, jota huonosti voidessa ei välttämättä ole. Vasta riittävän sekulaarin toimijuuden nähtiin mahdollistavan henkisen toimijuuden. Tätä kuvailtiin esimerkiksi niin, että psykoterapia on tarjonnut pohjan tai jalustan henkiselle kasvulle. Silloin kun psykoterapioihin kohdistui kritiikkiä, liittyi tämä psykoterapeuttiin henkilönä, ei psykoterapiaan itsessään. Myös yhteiskunnan rakenteelliset seikat mainittiin sekulaaria toimijuutta rajoittaviksi, kriittisenä huomiona siihen, että psykoterapian sekä henkisyyden keskittyminen pelkästään yksilön vastuuseen tuntui toisinaan turhautavalta.

Boaz Huss kirjoittaa henkisyyden mahdollistavan vaihtoehtoista identiteettiä perinteiseen uskonnon ja sekulaarin väliseen jakoon (Huss 2014, 47–60). Tällaisena henkisyys haastatteluissani pitkälti näyttäytyikin, mutta ei kaikilla. Henkisyyden kategoria omaksuttiin myös tilannekohtaisesti, koska haastatteluun haluttiin osallistua. Henkisyyden ja sekulaarin elämän välillä koettiin myös kriisiä. Henkisen ja sekulaarin toimijuuden yhteensovittaminen nähtiin tuolloin mahdolliseksi sellaisella psykoterapeutilla, johon liitettiin sekä henkisyys että tieteellisyys. Henkisyyden reflektointi psykoterapiassa näyttäytyi muutoinkin yhtenä haastateltavien keinona muovata henkistä toimijuuttaan. Osalla henkisyyden terapeuttiset puolet näyttävätkin kumpuavan konkreettisista psykoterapiakokemuksista. Terapiassa sisäistettyä keskustelutapaa kuvattiin hyödynnettävän esimerkiksi tarot-korttien kanssa keskusteluun itsetutkiskelun ja tunnetyöskentelyn keinona.

Osa haastateltavista on siis keskustellut henkisyudesta psykoterapiassa, mutta vasta akuutimmaksi koettujen sekulaarien aiheiden jälkeen. Näissä tilanteissa henkisyudesta on keskusteltu voimavarana tai sen ongelmallisia puolia on haluttu työstää niin, että omaehtoinen henkinen toimijuus on mahdollistunut. Yksi haastateltava kertoi psykoterapeutin suhtautuneen henkisyyteen tuomitsevasti ja ajatuneensa väittelyyn, jossa erilaisten käytänteiden hyödyllisyydestä väiteltiin suhteessa niiden tieteellisyyteen. Haastatteluissa olikin kuvauksia, missä henkisyudesta ei haluta puhua ainakaan liian kantaaottavalle tai aihetta täysin ymmärtämättömälle psykoterapeutille.

Lumon käsitettä on esitetty yhtenä tapana haastaa uskonnon ja sekulaarin kategoriarajoja (Ingman ym. 2016, 1–24). Lumon kokemusten onkin nähty mahdollistuvan myös täysin sekulaareiksi mielletyissä konteksteissa (Bennett 2016). Haastatteluissani lumon kokemuksista puhutaan sekä henkisyuden että sekulaarin yhteydessä. Haastattelupuheessa henkinen toimijuus mahdollistaa lumottua toimijuutta, mutta myös psykoterapiassa käymisestä puhuttiin jaetun lumon näkökulmasta. Henkisen ja sekulaarin leikkauspisteessä olevia lumoavia asioita olivat myös esimerkiksi parisuhde, psykoterapiaopinnot, luovuuden mahdollisuus ja oman seksuaalisuuden löytyminen. Haastateltavilla oli kaipuuta lumolle elämässä, mutta myös tarvetta hillitä sitä paitsi humoristisesti, mutta myös vakavammin, mihin psykoterapian sekulaari keskustelukonteksi toisinaan auttoi. Toisaalta haastateltavat puhuivat tarpeesta tilannekohtaisesti pitää erillisyyttä henkisten ja psykoterapeuttisten näkökulmien välillä ja suojella henkisyttä ymmärtämättömyydeltä. Tilannekohtaisesti edes psykoterapeutin myötätuntoisuus ei poistanut tätä suojaamisen tarvetta, sillä psykoterapian analyttisestä kontekstista itsessään puhuttiin jonkinlaisena uhkana henkisyuden lumoavuudelle. Tarve hillitä tai suojella lumon mahdollisuutta psykoterapiassa vaihtelee siis tilannekohtaisesti.

Psykoterapia- ja henkisyysnäkökulmat ovat siis toimijuuden resursseja, joita voidaan ottaa käyttöön sopivina hetkinä elämässä. Resurssit toimijuudelle eivät ole kuitenkaan olemassa sellaisenaan, vaan niihin pitää ensin rakentaa suhde. Haastatteluissa olikin kuvauksia erilaisista intensiivisistä opiskelujaksoista sekä henkisten että psykoterapeuttisten näkökulmien suhteen. Kiinnostus ja aktiivisuus henkisyuden suhteen vaihteli elämän eri tilanteissa. Osalla suhde rakentui aikaa ja vaivaa käyttämällä, osalla toisinaan spontaanienkin lumon kokemusten kautta.

Henkisyudessa ja psykoterapiassa nähtiin yhtäläisyyksiä, mutta pääasiallisesti haastateltavat puhuivat niistä erilaista toimijuutta mahdollistavina. Haastatteluissa henkinen ja sekulaari toimijuus näyttäytyivät pääasiallisesti toisiaan täydentävinä, jolloin haastateltavat näyttävät saaneensa niiden yhdistyessä myös uudenlaista hybridiä toimijuutta. Tätä kuvailtiin tavoilla, missä psykoterapeuttiset ja henkiset lähestymistavat ovat elämän aikana tulleet yhtenäisemmiksi. Näitä yhdistyneitä näkökulmia hyödynnettiin esimerkiksi ihmissuhteisiin ja työelämään.

Henkisyuden ja toimijuuden tutkiminen pelkkien haastatteluiden avulla sisältää puutteensa. Stringerin mukaan uskonnon pragmaattisuuden kannalta uskomusten koherenttius tai tietoinen

pohtiminen voi olla epäoleellista. Erilaisia uskomuksia omaksutaan ja sovelletaan elämän varrella tilannekohtaisesti, jolloin kokonaisuutena ne saattavat muodostua ristiriitaisestikin näyttäytyvinä (Stringer 2008). Toisinaan haastateltavat kokivatkin vaikeutta vastata kysymyksiini, koska eivät ole kokeneet tarvetta ajatella asioita niin tietoisesti ja abstraktisti. Esimerkiksi haastattelun lopussa Sofia sanoo aiheiden olevan vaikeita sanallistaa juuri sen vuoksi, että henkiset toimintatavat arjessa ”ovat vaan”. Samalla tavalla hän koki vaikeaksi eritellä, mitä on henkisydestä ja psykoterapiasta elämäänsä saanut. Tämän takia etnografiassa haastatteluja täydennetään havainnoinnilla, missä huomio kiinnitetään tutkittavien käytänteisiin. Osa haastateltavista oli pohtinut uskomuksiaan tietoisemmin ja esimerkiksi Tapani oli läpi elämänsä kouluttautunut pohtimaan uskomuksia kriittisesti ja teoreettisesti, jolloin henkiset ja psykoterapeuttiset lähestymistavat kytkeytyivät myös hänen ammatilliseen identiteettiinsä. Stringerin lähestymistapa ei sovikaan kaikkiin tilanteisiin.

Tutkimusta psykoterapioiden ja uskonnon suhteista on paljon, mutta henkisyys on huomioitu enemmän vasta 2000-luvulla. Usein intressinä on ollut psykoterapioiden kehittäminen uskonnollisuuden/henkisyyden paremmin huomioivaksi, jolloin tutkimuksessa kuvailevat ja normatiiviset ulottuvuudet ovat usein yhteenkietoutuneet. Itsellenikin yhtenä motiivina tutkimusaiheen valintaan oli luoda ymmärrystä henkisyyden ja psykoterapioiden suhteesta psykoterapiassa käyneiden omasta näkökulmasta, sillä myös perustutkimusta tarvitaan kehittämiseen.

Mikään tutkimus ei ole arvovapaata, mutta olen kuitenkin pyrkinyt tietoiseen välimatkan ottamiseen henkisyyden emic-puhetapojen käytöstä tutkimuksen teon välineinä. En myöskään ole halunnut tuoda tutkimukseen mukaan normatiivisia ulottuvuuksia sen suhteen, minkälaisia psykoterapioista pitäisi kehittää jatkossa. Oman aineistoni sekä aiemman tutkimuksen pohjalta olen samaa mieltä kuitenkin siitä, että psykoterapeuttien koulutukseen tulisi kuulua systemaattisesti myös osuus, joka antaisi pohjavalmiuksia uskonnollisten, henkisten ja kulttuuristen erojen kohtaamiseen. Etenkin Yhdysvalloissa on 2000-luvulla tehty paljon empiiristä perustutkimusta, ehdotettu erilaisia työmuotoja uskontosensitiivisen psykoterapian toteuttamiseksi sekä tutkittu myös niiden vaikuttavuutta. Pohdittaessa tutkimusten vertailukelpoisuutta tai psykoterapeuteille esitettyjen toimintaohjeiden hyödyllisyyttä tulisi kuitenkin huomioida kulttuuriset erot maiden välillä.

6 Loppuluku

Uskontososiologiassa henkisyyttä on tarkasteltu osana uskonnollisen kentän muutosta. Henkisyyden on huomioitu mahdollistavan toimijuutta ja terapeuttisuuden on nähty levinneen yhä laajemmaksi osaksi valtakulttuuria, kytkeytyen myös henkisiin käytäntöihin. Seitsemän puolistrukturoidun haastattelun avulla analysoin tutkielmassani joitakin tapoja, joilla ihmiset konkreettisen psykoterapiakokemuksen myötä suhteuttavat terapeuttisia ja henkisiä lähestymistapoja toisiinsa omassa arjessaan. Lähestyin aihetta tilanteisen toimijuuden näkökulmasta. Ajalliset perspektiivit olivatkin haastatteluissa merkityksellisiä: Psykoterapiassa käyminen muodostaa oman intensiivisen oppimisvaiheensa ja osalla myös syventyminen henkisyyteen oli joissakin elämänvaiheissa erityisen intensiivistä – samaan aikaan psykoterapian kanssa tai heti sen jälkeen.

Yksi näkökulma haastateltavien puheessa oli, että henkisyys ja psykoterapia nähdään erillisinä näkökulmina, jotka koskettavat eri osa-alueita elämässä. Analyysissäni nimesin tämän pohjalta haastateltavissa puhuttavan henkisestä ja sekulaarista toimijuudesta. Erillisyyden tietoinen säilyttäminen koettiin tilannekohtaisesti toimijuutta lisääväksi: Henkisyyden lumoavuutta ei haluta pilata psykoterapeutin mahdollisella ymmärtämättömyydellä tai analyttisyydellä. Toisaalta joidenkin haastattelupuheessa myös psykoterapiassa käyminen näyttäytyi lumoavalta kokemukselta, mahdollisuutena ottaa aikaa itselle ja saada uusia näkökulmia luotettavassa suhteessa.

Psykoterapian ja henkisyyden lähestymistavoissa nähtiin myös toimijuutta lisääviä yhtäläisyyksiä ja kosketuspintoja. Osa haastateltavista lisäsi henkistä toimijuuttaan refleктоimalla sitä psykoterapiassa, jopa jaettua lumoa kokien. Psykoterapiassa opittuja lähestymistapoja sovellettiin myös itsenäisesti henkisiin käytäntöihin. Pääsääntöisesti haastateltavat puhuivat psykoterapiasta arvostaen, ja useampi kuvaili psykoterapiasta saadun toimijuuden tietystä mielessä ensisijaisemmaksi. Kutsun tätä sekulaariksi toimijuudeksi ja tulkitsen sen koskettavan sekulaarissa elämässä pärjäämistä. Henkisen toimijuuden kuvattiin mahdollistuvan kunnolla vasta, kun edellä mainittu pohja on kunnossa. Haastatteluissa psykoterapia ja henkisyys ovat siis pääasiallisesti toisiaan täydentäviä lähestymistapoja. Tämä mahdollistaa myös uudenlaisen hybridin toimijuuden rakentumista, mikä ei olisi mahdollista vain toisella lähestymistavalla yksinään.

Vaikutelmakseni jäi, että tulevassa tutkimuksessa olisi toivottavaa koostaa laajempia katsauksia jo tehdystä tutkimuksesta ja luoda enemmän keskusteluyhteyttä eri tutkimusalojen välille. Psykoterapiatutkimuksessa henkisyiden käsitettä tulisi mielestäni problematisoida ja kontekstualisoida myös sosiologisin ja etnografisin aineistoin nykyistä enemmän. Myös lisää perustutkimusta uskonnon, henkisyiden ja psykoterapian suhteista tarvitaan juuri asiakasnäkökulmasta, sillä eri maissa tehtyjen tutkimusten vertailukelpoisuutta vaikeuttavat kulttuuriset erot mielenterveyshoidon ja uskonnon kentällä.

Tutkielmani pienestä aineistosta ei voi tehdä yleistyksiä. Samaankin tutkimusongelmaan saisi varmasti tulkintojeni rinnalle monipuolisempia vastauksia kyselyaineiston ja uusien haastattelujen pohjalta. Eräs haastateltava puhui useammasta ystävästään, jotka eivät pysty keskustelemaan psykoterapiassa henkisyidestä, vaikka kokevat sen itselleen tärkeäksi. Osa mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailevista päättää ylipäätään olla hakeutumatta psykoterapiaan ja osa ei sinne kasvavan kysynnän ja taloudellisten esteiden vuoksi pääse, vaikka haluaisikin. Tutkimukseni aikaisten yhteiskunnallisten keskusteluiden sekä haastatteluaineistoni pohjalta yhä useampi näyttää pitävän oikeutenaan saada ensisijaisesti juuri psykoterapiaa apuna ongelmiinsa. Tämän rinnalla arvostus henkisyitä kohtaan yhtenä toimijuuden resurssina näyttää vahvistuvan. Näin ollen sekulaarin ja henkisen kompleksiset suhteet tarjoavat uskontotieteelle paljon tutkittavaa jatkossakin.

Lähteet

Primääriaineisto

Seitsemän puolistrukturoitua haastattelua vuodelta 2019.

Kahden haastateltavan sähköpostitäydennykset vuodelta 2019.

Haastattelut ovat tekijän hallussa tutkielman valmistumiseen saakka.

Kirjallisuus

Aarninsalo, Pekka & Antti S. Mattila 2020 (2004). Ratkaisukeskeinen psykoterapia.

Teoksessa Matti O. Huttunen & Hely Kalska (toim.): *Psykoterapiat*. 4. uudistettu painos, 178–191. Helsinki: Duodecim.

Aho, Anna Liisa & Eija Paavilainen 2017. Kriisitilanteessa olevien ihmisten haastattelu.

Teoksessa Matti Hyvärinen, Pirjo Nikander & Johanna Ruusuvoori (toim.): *Tutkimushaastattelun käsikirja*, 336–356. Tampere: Vastapaino.

Alasuutari, Pertti 2011 (1993). *Laadullinen tutkimus 2.0*. 4. uudistettu painos. Tampere:

Vastapaino.

Beit-Hallahmi, Benjamin 2015. *Psychological Perspectives on Religion and Religiosity*.

Abingnod: Routledge.

Bennett, Jane (2016) 2001. *The Enchantment of Modern Life. Attachments, Crossings and*

Ethics. Princeton: Princeton University Press.

Bird, Frederick & Laurie Lamoureux Scholes 2014 (2011). Research Ethics. Teoksessa

Michael Stausberg & Steven Engler (toim.): *The Routledge Handbook of Research Methods in the Study of Religion*, 81–105. Abingnod: Routledge.

Bourdieu, Pierre & Loïc J. D. Wacquant 1995. *Refleksiiviseen sosiologiaan*. Joensuu: Joensuu

University Press.

Braun, Virginia & Victoria Clarke 2006. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative*

research in psychology 3 (2), 77–101.

Brinkmann, Svend 2018 (1994). The Interview. Teoksessa Yvonna S. Lincoln & Norman K.

Denzin (toim.): *The Sage Handbook of Qualitative Research*, 576–599. 5. korjattu painos. Thousand Oaks: Sage.

Brunila, Kristiina, Esko Harni, Antti Saari & Hanna Ylöstalo 2021. Esipuhe. Terapeuttisen

vallan käsitteellisiä näkökulmia ja historiallisia kehityskulkuja. Teoksessa Brunila, Kristiina, Esko Harni, Antti Saari & Hanna Ylöstalo (toim.): *Terapeuttinen valta*.

- Onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännitteitä 2000-luvun Suomessa*, 7–30. Tampere: Vastapaino.
- Davidsson Bremborg, Anna 2014 (2011). Interviewing. Teoksessa Michael Stausberg & Steven Engler (toim.): *The Routledge Handbook of Research Methods in the Study of Religion*, 310–322. Abingnod: Routledge.
- Davie, Grace 2013 (2007). *The Sociology of Religion. A Critical Agenda*. 2. korjattu painos. London: Sage.
- Day, Abby 2011. *Believing in Belonging. Belief & Social Identity in the Modern World*. New York: Oxford University Press.
- Fingerroos, Outi 2003. Refleksiivinen paikantuminen kulttuurien tutkimuksessa. *Elore* (2). Saatavissa: <https://journal.fi/elore/article/view/78407/42488>
- Gordon, Tuula. 2005. Toimijuuden käsitteen dilemmoja. Teoksessa Anneli Meurman-Solin & Ilkka Pyysiäinen (toim.): *Ihmistieteet tänään*, 114–130. Helsinki: Gaudeamus.
- Hallamaa, Jaana, Salla Lötjönen, Irma Sorvali & Veikko Launis 2006. Etiikkaa ihmistieteille? Teoksessa Jaana Hallamaa, Veikko Launis, Salla Lötjönen & Irma Sorvali (toim.): *Etiikkaa ihmistieteille*, 11–27. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Hanegraaff, Wouter J. 2013. *Western Esotericism. A Guide for the Perplexed*. London: Bloomsbury.
- Heelas, Paul & Linda Woodhead 2005. *Spiritual Revolution. Why Religion Is Giving Way To Spirituality*. Oxford: Blackwell.
- Hirsjärvi, Sirkka & Helena Hurme 2004. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Holmberg, Nils & Seppo Kähkönen 2020 (2004). Kognitiivinen psykoterapia. Teoksessa Matti O. Huttunen & Hely Kalska (toim.): *Psykoterapiat*. 4. uudistettu painos, 55–84. Helsinki: Duodecim.
- Honkasalo, Marja-Liisa 2013. Kulttuurisesti ehdollinen ja mahdollinen terveys. *Kulttuurintutkimus* 30 (2), 49–53.
- 2012. Kulttuuri ja sairaus etnografisena tutkimuskohteena. Teoksessa Marja-Liisa Honkasalo & Hannu Salmi (toim.): *Terveyttä kulttuurin ehdoilla. Näkökulmia kulttuuriseen terveystutkimukseen*, 439–469. Turku: Kulttuurihistoria.
- 2004. ”Elämä on ahasta täällä”. Otteita maailmasta joka ei pidä kiinni. Teoksessa Marja-Liisa Honkasalo, Terhi Utriainen & Anna Leppo (toim.): *Arki satuttaa. Kärsimyksiä suomalaisessa nykypäivässä*, 51–81. Tampere: Vastapaino.

- Honkasalo, Marja-Liisa, Hannu Salmi & Veikko Launis 2012. Johdanto. Teoksessa Marja-Liisa Honkasalo & Hannu Salmi (toim.): *Terveyttä kulttuurin ehdoilla. Näkökulmia kulttuuriseen terveystutkimukseen*, 7–24. Turku: Kulttuurihistoria.
- Honkatukia, Päivi, Leo Nyqvist & Tarja Pösö 2006. Vaikeat aiheet haavoittuvissa olosuhteissa. Teoksessa Jaana Hallamaa, Veikko Launis, Salla Lötjönen & Irma Sorvali (toim.): *Etiikkaa ihmistieteille*. 296–317, Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Huss, Boaz 2014. Spirituality. The Emergence of a New Cultural Category and its Challenge to the Religious and the Secular. *Journal of Contemporary Religion* 29 (1), 47–60.
- Huttunen, Laura 2010. Tiheä kontekstointi. Haastattelu osana etnografista tutkimusta. Teoksessa Johanna Ruusuvuori, Pirjo Nikander & Matti Hyvärinen (toim.): *Haastattelun analyysi*, 39–63. Tampere: Vastapaino.
- Huttunen, Matti O. 2007. Lääkäri, potilas ja potilaan uskonto. *Duodecim* 123, 434–436.
— 1996. *Havaintoja kolmannelta linjalta. Parantamisen tieteestä auttamisen taitoon*, 282–290. Helsinki: Duodecim
- Hynninen, Anna, Antti Lindfors ja Minna Opas 2015. Valta ja toimijuus. Teoksessa Jaana Kouri (toim.): *Askel kulttuurien tutkimukseen*, 173–201. Turku: Turun yliopisto.
- Hyrck, Matti 2003. *Ihmismieli ja Jumala psykoanalyysin valossa*. Helsinki: Kirjapaja.
— 1998. Lapsi ja vanhempi – jumalakuvan varhaiset lähtökohdat. *Tuhkaa ja linnunrata. Henkisyys mielenterveytyössä*, 99–116. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
— 1995. *Mielen kuvat Jumalasta. Psykoanalyttisen objektisuhdeteorian näkökulma jumalasuhteen mielikuvamaailmaan Suomen ev.lut. kirkon v. 1948 Kristinopin tarjoaman aineiston valossa*. Helsinki: Therapie-säätiö.
- Hyvärinen, Matti 2017. Haastattelun maailma. Teoksessa Matti Hyvärinen, Pirjo Nikander & Johanna Ruusuvuori (toim.): *Tutkimushaastattelun käsikirja*, 11–45. Tampere: Vastapaino.
- Ingman, Peik, Terhi Utriainen, Tuija Hovi & Måns Broo 2016. Introduction. Towards More Symmetrical Compositions. Teoksessa Peik Ingman, Terhi Utriainen, Tuija Hovi & Måns Broo (toim.): *The Relational Dynamics of Enchantment and Sacralization. Changing the Terms of the Religion Versus Secularity Debate*, 1–24. Sheffield: Equinox Publishing.
- Jensen, Jeppe Sinding 2014 (2011). Epistemology. Teoksessa Michael Stausberg & Steven Engler (toim.): *The Routledge Handbook of Research Methods in the Study of Religion*, 40–53. Abingnod: Routledge.

- Jokinen, Arja, Kirsi Juhila & Eero Suoninen 2012. *Kategoriat, kulttuuri ja moraalit. Johdatus kategoria-analyysiin*. Tampere: Vastapaino.
- Josselson, Ruthellen 2004. Nimeämistä, tunkeilua, vallankäyttöä? Toisten elämän kirjoittamisesta? Teoksessa Johanna Latvala, Eeva Peltonen & Tuija Saresma (toim.): *Tutkija Kertojana. Tunteet, tutkimusprosessi ja kirjoittaminen*, 292–305. Jyväskylän yliopisto: Nykykulttuurin tutkimuskeskus.
- Joutsijärvi, Jonimatti 2014. *Terveyskulttuurin määrittelemätön toiseus. Epävirallisen terveydenhoidon määrittelykamppailu suomalaisessa lakisääntelytarvekeskustelussa*. Uskontotieteen pro gradu -tutkielma. Turku: Turun yliopisto.
- Kalapudas, Juho 2015. *Uskonto terapeutin huoneessa: Kuuden entisen Jehovan todistajan kokemuksia uskonnollisten aihealueiden käsittelemisestä terapeutteisessa suhteessa*. Uskontotieteen pro gradu -tutkielma. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto.
- Kettunen, Paavo 2020 (2004). Sielunhoito – yksi psykoterapian muotoko? Teoksessa Matti O. Huttunen & Hely Kalska (toim.): *Psykoterapiat*. 4. uudistettu painos, 365–379. Helsinki: Duodecim.
- Kinnunen, Virpi 2013. Uskonnollisten harhaluulojen hoito kognitiivisessa psykoterapiassa. *Kognitiivinen psykoterapia* 10 (1), 27–40.
- Knuutila, Seppo 2010. Tutkimusaineistojen muodostaminen. Teoksessa Jyrki Pöysä, Helmi Järviluoma & Sinikka Vakimo (toim.): *Vaeltavat metodit*, 19–42. Joensuu: Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura.
- Koenig, Harold G. 2009. Research on Religion, Spirituality and Mental health. A Review. *The Canadian Journal of Psychiatry* 54 (5), 283–291.
- Kouri, Jaana 2020. Matka henkimaailmaan ja takaisin. Nykyshamanismi kuvittelun tekniikkana. Teoksessa Aila Viholainen, Jaana Kouri & Tiina Mahlamäki (toim.): *Kuvittelu ja uskonto*. Taustoja, tulkintaa ja sovelluksia, 226–253. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- 2017. *Vesi kuljettaa ääntä. Autoetnografinen tutkimus Lyyrtyrjän kylän historiantuottamisesta*. Turku: Turun yliopisto.
- Kupari, Helena & Elina Vuola 2020. Johdanto. Mitä on eletyn uskonnon tutkimus? Teoksessa Elina Vuola (toim.): *Eletty uskonto. Arjen uskonnollisuudesta ja sen tutkimuksesta*, 7–39. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Kurki, Tuulikki 2010. Tutkimuspäiväkirja aineiston, teoreettisten näkökulmien ja tutkijan vuoropuheluna. Teoksessa Jyrki Pöysä, Helmi Järviluoma & Sinikka Vakimo (toim.): *Vaeltavat metodit*, 160–177. Joensuu: Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura.

- Kuula, Arja 2011 (2006). *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. 2. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Lahelma, Eero, Oona Pentala, Anni Helldán, Satu Helakorpi & Ossi Rahkonen 2017. Koetun terveyden koulutusryhmittäiset erot ovat pysyneet tasaisen suurina. *Lääkärilehti* 72 (25–32), 1629–1634.
- Lange, Pia M. 2008a. *Uskonnollinen syyllisyys ja pelko psykoterapian ongelmina. Kognitiivinen näkökulma*. Uskontotieteen pro gradu -tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- 2008 b. Syyllisyys ja uskonto psykoterapian ongelmina. Teoksessa Kimmo Ketola, Ilkka Pyysiäinen & Tom Sjöblom (toim.): *Uskonto ja ihmismieli. Johdatus kognitiiviseen uskontotieteeseen*, 176–204. Helsinki: Gaudeamus.
- Latour, Bruno 2006 (1991). *Emme ole koskaan olleet moderneja*. Tampere: Vastapaino.
- 2005. *Reassembling the Social. An Introduction to Actor-Network-Theory*. New York: Oxford University Press.
- Latvala, Johanna, Eeva Peltonen & Tuija Sarema 2004. Tutkijat kertovat, konventiot murtuvat? Teoksessa Johanna Latvala, Eeva Peltonen & Tuija Saresma (toim.): *Tutkija Kertojana. Tunteet, tutkimusprosessi ja kirjoittaminen*, 17–55. Jyväskylän yliopisto: Nykykulttuurin tutkimuskeskus
- Lauerma, Hannu 2015 (2006). *Usko, toivo ja huijaus. Rohkaisusta johdattelun kautta psykoterroriin*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.
- Law, John 2004. *After Method. Mess in social science research*. Abingnod: Routledge.
- Leiman, Mikael 2020a (2004). Vaikuttavuustutkimuksen pulmallisuus psykoterapiassa. Teoksessa Matti O. Huttunen & Hely Kalska (toim.): *Psykoterapiat*. 4. uudistettu painos, 14–23. Helsinki: Duodecim.
- 2020b (2004). Psykoterapiat ja psykoterapeutit. Teoksessa Matti O. Huttunen & Hely Kalska (toim.): *Psykoterapiat*. 4. uudistettu painos, 430–439. Helsinki: Duodecim.
- Lindberg, Marko, Olavi Louhenranta, Kati Mustonen, Olli Salo & Jaakko Stenius 2015. *Psykoterapeuttinen hoitosuhde*. Helsinki: Duodecim.
- Luoman, Jari & Pirjo Nikander 2017. Haavoittuvat haastateltavat? Teoksessa Matti Hyvärinen, Pirjo Nikander & Johanna Ruusuvoori (toim.): *Tutkimushaastattelun käsikirja*, 287–296. Tampere: Vastapaino.
- Lykke, Nina 2010. *Feminist studies. A Guide to Intersectional Theory, Methodology and Writing*. Abingnod: Routledge.

- Lynch, Gordon 2007. *The New Spirituality. An Introduction to Progressive Belief In the Twenty-first Century*. London: IB Tauris.
- Mahlamäki, Tiina & Terhi Utriainen 2019. Esoteeristen naisten lumottu toimijuus. *Teologinen aikakauskirja* (2), 116–130.
- Mahmood, Saba 2005. *Politics of Piety. The Islamic Revival and the Feminist Subject*. Princeton: Princeton University Press.
- McGuire, Meredith B. 2008. *Lived religion. Faith and practice in everyday life*. New York: Oxford University Press.
- McMinn, Mark R., Kimberly N. Snow & Justin J. Orton 2014 (2012). Counseling and Psychotherapy Within and Across Faith Traditions. Teoksessa Lisa J. Miller (toim.): *The Oxford Handbook of Psychology and Spirituality*, 255–270. Oxford: Oxford University Press.
- Moberg, Marcus, Kenneth Granholm & Peter Nynäs 2012. Trajectories of Post-Secular Complexity. An Introduction. Teoksessa Peter Nynäs, Mika Lassander & Terhi Utriainen (toim.): *Post-secular Society*, 1–25. New Brunswick: Transaction Publisher.
- Napier, David A., Clyde Ancarno, Beverley Butler, Joseph Calabrese, Angel Chater, Helen Chatterjee, François Guesnet, Robert Horne, Stephen Jacyna, Sushrut Jadhav, Alison Macdonald, Ulrike Neuendorf, Aaron Parkhurst, Rodney Reynolds, Graham Scambler, Sonu Shamdasani, Sonia Zafer Smith, Jakob Stougaard-Nielsen, Linda Thomson, Nick Tyler, Anna-Maria Volkmann, Trinley Walker, Jessica Watson, Amanda C de C Williams, Chris Willott, James Wilson & Katherine Woolf 2014. Culture and health. *Lancet* 384, 1607–1639.
- Oman, Doug 2015 (2013). Defining Religion and Spirituality. Teoksessa Raymond F. Paloutzian & Crystal Park (toim.): *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. 2. painos, 23–47. New York: Guilford Press.
- Opas, Minna 2004. Mitä on uskontoetnografia? Teoksessa Outi Fingerroos, Minna Opas & Teemu Taira (toim.): *Uskonnon paikka*, 153–182. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Park, Chrystal L. 2015 (2013). Religion and Meaning. Teoksessa Raymond F. Paloutzian & Crystal Park (toim.): *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. 2. painos, 357–379. New York: Guilford Press.
- Peutere Laura, Terhi Ravaska, Petri Böckerman, Ari Väänänen & Pekka Virtanen 2022. Effects of rehabilitative psychotherapy on labour market success. Evaluation of a

- nationwide programme. *Scandinavian Journal of Public Health*, 1–12. Saatavissa: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/14034948221074974>
- Pirkola, Sami 2020 (2004). Psykoterapiaa kaikille, mutta miten? Teoksessa Matti O. Huttunen & Hely Kalska (toim.): *Psykoterapiat*. 4. uudistettu painos, 466–474. Helsinki: Duodecim.
- Plante, Thomas G. 2014 (2012). Spirituality, Religion and Psychological Counselling. Teoksessa Lisa J. Miller (toim.): *The Oxford Handbook of Psychology and Spirituality*. Oxford: Oxford University Press, 388–409.
- Post, Brian C. & Nathaniel G. Wade 2009. Religion and Spirituality in Psychotherapy. A Practice-Friendly Review of Research. *Journal of Clinical Psychology* 65 (2), 131–146.
- Powell, Andrew & Christopher MacKenna 2009. Psychotherapy. Teoksessa Chris Cook, Andrew Powell & Andrew Sims (toim.): *Spirituality and Psychiatry*, 101–121. London: RCPsych Publications.
- Pruuki, Tomi 2014. *Psykoterapeuttien kokemuksia uskonnollisten kysymysten kohtaamisesta terapiatyössä*. Käytännöllisen teologian pro gradu -tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Rastas, Anna 2009 (2005). Kulttuurit ja erot haastattelutilanteessa. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna & Liisa Tiittula (toim.): *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. 2. painos, 78–102. Tampere: Vastapaino.
- Razali, Salleh Mohd., Kassim Aminah & Umeed Ali Khan 2002. Religious-Cultural Psychotherapy in the Management of Anxiety Patients. *Transcultural Psychiatry* 39 (1), 130–136. Saatavissa: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/136346150203900106>
- Richards, P. Scott 2014 (2012). Honoring Religious Diversity and Universal Spirituality in Psychotherapy. Teoksessa Lisa J. Miller (toim.): *The Oxford Handbook of Psychology and Spirituality*, 237–254. Oxford: Oxford University Press.
- Rikala, Sanna 2013. *Työssä uupuvat naiset ja masennus*. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Rossllyn, Viivi 2019. ”Minä en tee sellaista terapiaa”. *Uskonnollisten teemojen käsittelyn tarve ja psykoterapeuttien valmiudet niiden kohtaamiseen asiakastyössä*. Teologian pro gradu -tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Ruusuvuori, Johanna & Pirjo Nikander 2017. Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa Matti Hyvärinen, Pirjo Nikander & Johanna Ruusuvuori (toim.): *Tutkimushaastattelun käsikirja*, 427–442. Tampere: Vastapaino.

- Ruusuvuori, Johanna & Liisa Tiittula 2017. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Matti Hyvärinen, Pirjo Nikander & Johanna Ruusuvuori (toim.): *Tutkimushaastattelun käsikirja*, 46–83. Tampere: Vastapaino.
- 2009a (2005). Johdanto. Teoksessa Johanna Ruusuvuori & Liisa Tiittula (toim.): *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. 2. painos, 9–21. Tampere: Vastapaino
- 2009b (2005). Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Johanna Ruusuvuori & Liisa Tiittula (toim.): *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. 2. painos, 22–56. Tampere: Vastapaino.
- Scardigno, Rosa & Giuseppe Minnini 2013. What Is It Like to Feel Good in This World? The Several Meanings of Religious Well-being. Teoksessa Herman Westerink (toim.): *Constructs of Meaning and Religious Transformations. Current Issues in the Psychology of Religion*, 143–165. Vienna: Vienna University Press.
- Shafranske, Edward P. 2015 (2013). Addressing Religiousness and Spirituality in Psychotherapy. Advancing Evidence-Based Practice. Teoksessa Raymond F. Paloutzian & Crystal Park (toim.): *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. 2. painos, 595–616. New York: Guilford Press.
- Sievers, Peppi 2016. *Uskonnollisten ja hengellisten kysymysten käsittely suomalaisissa psykoterapioissa*. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto.
- Smith, Timothy B., Jeremy Bartz & P. Scott Richards 2007. Outcomes of religious and spiritual adaptations to psychotherapy: A meta-analytic review. *Psychotherapy Research* 17, 643–655.
- Sperry, Len 2014 (2012). Spiritually Sensitive Psychotherapy. An Impending Paradigm Shift in Theory and Practice. Teoksessa Lisa J. Miller (toim.): *The Oxford Handbook of Psychology and Spirituality*, 223–233. Oxford: Oxford University Press.
- Stausberg, Michael & Steven Engler 2014a (2011). Preface. Teoksessa Michael Stausberg & Steven Engler (toim.): *The Routledge Handbook of Research Methods in the Study of Religion*, xx–xxi. Abingnod: Routledge.
- 2014b (2011). Introduction. Research methods in the study of religion\'. Teoksessa Michael Stausberg & Steven Engler (toim.): *The Routledge Handbook of Research Methods in the Study of Religion*, 3–20. Abingnod: Routledge.
- Stenlund, Mari 2014. *Freedom of delusion. Interdisciplinary views concerning freedom of belief and opinion meet the individual with psychosis*. Helsinki: Helsingin yliopisto.

- Stringer, Martin D. 2008. *Contemporary Western Ethnography and the Definition of Religion*. London: Continuum.
- Syrjälä, Leena, Eila Estola, Minna Uitto & Saara-Leena Kaunisto 2006. Kertomuksen tutkijan eettisiä haasteita. Teoksessa Jaana Hallamaa, Veikko Launis, Salla Lötjönen & Irma Sorvali (toim.): *Etiikkaa ihmistieteille*, 181–202. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Taira, Teemu 2004. Identiteettipolitiikan vaihtoehto? Paikantuminen ja henkilökohtaisuus sitoutumisena. Teoksessa Johanna Latvala, Eeva Peltonen & Tuija Saresma (toim.): *Tutkija Kertojana. Tunteet, tutkimusprosessi ja kirjoittaminen*, 109–133. Jyväskylän yliopisto: Nykykulttuurin tutkimuskeskus.
- Timonen, Jukka 2013. *Todellisuudesta toiseen. Identiteetin rakentuminen uskonnollisista yhteisöistä irtautuneiden elämäntarinoissa*. Joensuu: Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura.
- Trebiatowska, Marta & Steve Bruce 2012. *Why are women more religious than men?* Oxford: Oxford University Press.
- Tsai, Jeanne L., Birgit Koopmann-Holm, Masako Miyazaki & Camaron Ochs 2015 (2013). The Religious Shaping of Feelings. Implications of Affect Valuation Theory. Raymond F. Paloutzian & Crystal L. Park (toim.): *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. 2. painos, 274–291. New York: Guilford Press.
- Tuomaala, Salome 2011. *Keskeytyksiä elämässä. Naisten toimijuudet aborttikokemuskertomuksissa*. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Tuomi, Jouni & Anneli Sarajärvi 2018 (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 2. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Helsinki: Tutkimuseettinen Neuvottelukunta.
- 2009. *Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakkoarviointin järjestämiseksi*. Helsinki: Tutkimuseettinen Neuvottelukunta.
- Utriainen, Terhi 2017. *Enkeleitä työpöydällä. Arjen ja lumon etnografiaa*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- 2016. Re-enchanting Body and Religion in a Secular Society. Touch of an Angel. Teoksessa Peik Ingman, Terhi Utriainen, Tuija Hovi & Måns Broo (toim.): *The Relational Dynamics of Enchantment and Sacralization. Changing the Terms of the Religion Versus Secularity Debate*, 125–143. Sheffield: Equinox Publishing.

- 2014. Angels, Agency and Emotions. Global Religion for Women in Finland? Teoksessa Terhi Utriainen & Päivi Salmesvuori (toim.): *Finnish Women Making Religion. Between Angels and Ancestors*, 237–254. New York: Palgrave Macmillan.
- Utriainen, Terhi, Tuija Hovi & Mons Broo 2012. Combining Choice and Destiny: Identity and Agency within Post-Secular Well-being Practices. Teoksessa Peter Nynäs, Mika Lassander & Terhi Utriainen (toim.): *Post-Secular Society*, 187–216. New Brunswick: Transaction Publisher.
- Vakimo, Sinikka 2010. Periaatteista eettiseen toimijuuteen. Tutkimusetiikka kulttuurintutkimuksessa. Teoksessa Jyrki Pöysä & Helmi Järviluoma & Sinikka Vakimo (toim.): *Vaeltavat metodit*, 79–113. Joensuu: Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura.
- Wahlström, Jarl 1999. Psykoterapia keskusteluna ja kertomusten kudelmana. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.): *Kulttuuri ja psykologia*, 217–238. Helsinki: Yliopistopaino.
- Woodhead, Linda & Eeva Sointu 2008. Spirituality, Gender, and Expressive Selfhood. *Journal for the Scientific Study of Religion* 47, 259–276.

Liitteet

Liite 1. Haastattelukutsu henkisyystä ja psykoterapiasta

Olen Laura Ristimäki ja teen pro gradu -tutkielmaani uskontotieteeseen Turun yliopistossa. Ohjaajanani toimii professori Terhi Utriainen. Etsin haastateltavaksi henkilöitä, jotka täyttävät seuraavat kriteerit:

- Sinulla on kokemusta psykoterapia-asiakkuudesta pidemmältä aikaväliltä (vähintään vuosi)
- Koet henkisyiden itsellesi tärkeäksi

Opinnäytetyössäni tutkin ihmisten käsityksiä ja kokemuksia henkisyiden, psykoterapian ja hyvinvoinnin suhteista. Haastatteluun osallistumisesta ei ole haastateltavalle suoraa hyötyä, mutta osallistuminen lisää tietoa aiheesta, jota Suomessa ei ole tutkittu psykoterapia-asiakkaiden näkökulmasta.

Valmiissa tutkielmassa haastateltavat eivät ole suoraan tunnistettavissa ja aineistoa käsitellään muutenkin hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti. Haastattelut toteutetaan huhti–toukokuun aikana kertaluontoisesti ja tallennetaan ääniraitana. Haastattelun ajankohdasta ja paikasta voimme sopia sähköpostitse tai puhelimitse. Laitan sähköpostitse myös tarkemman tutkimusinfon. **Mikäli kiinnostuneita on runsaasti, joudun käytännön syistä valikoimaan ensisijaisesti sellaisia henkilöitä, joiden kanssa haastattelun toteuttaminen Turussa tai lähialueilla on mahdollista.**

Jos täytät kriteerit ja olet kiinnostunut osallistumaan, kerro kiinnostuksestasi laittamalla minulle sähköpostia 12.4.2019 mennessä. Kerrothan sähköpostissasi, missä kaupungissa haastattelu olisi osaltasi mahdollista toteuttaa. Vastaan mielelläni myös tutkielmaani liittyviin kysymyksiin.

Ystävällisin terveisin

Laura Ristimäki, HuK

sähköpostiosoite

Liite 2. Tutkimusseloste ja suostumus pohja tutkimukseen osallistumisesta

Arvoisa haastateltava,

Kiitos suostumuksestasi haastateltavaksi henkisyttä ja psykoterapiaa tarkastelevaa pro gradu - tutkielmaa varten. Kyseessä on opinnäytetyö, jota teen uskontotieteen oppiaineessa Turun yliopistossa. Ohjaajani toimii professori Terhi Utriainen.

Suomalaisessa tutkimuksessa henkisyden ja psykoterapian suhdetta on tarkasteltu toistaiseksi hyvin vähän etenkin psykoterapiaan osallistuneiden henkilöiden omasta näkökulmasta. Haastattelussa tulen kysymään kokemuksistasi henkisyden, käymäsi psykoterapian ja hyvinvoinnin suhteista. Haastatteluun osallistumisesta et saa suoraa hyötyä, mutta osallistumalla luot arvokasta tietoa aiheesta. Tieto lisää ymmärrystä sekä uskonnontutkimuksen että psykoterapiatutkimuksen alalla.

Tutkimus toteutetaan hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen tutkittavien tietosuoja mahdollisimman hyvin turvaten. Haastattelu kestää arviolta korkeintaan kaksi tuntia, mutta sen kesto voi vaihdella sen mukaan, kuinka paljon itse haluat kokemuksistasi kertoa. Tallennan haastattelun ääniraitana. Ääniraita ja yhteystietosi säilytetään erikseen ja niihin eivät pääse käsiksi kukaan muu kuin minä. Tutkielman valmistuttua ja siihen liittyvän yhteydenpidon loputtua hävitän ääniraidan ja yhteystietosi.

Haastattelujen jälkeen litteroin haastattelut kirjalliseen muotoon. Litterointivaiheessa myös anonymisoin haastateltavat, eli muutan alkuperäiset nimet peitenimiksi sekä poistan muut selvät tunnistetiedot. Valmiissa tutkielmassani haastateltavat eivät siis ole suoraan tunnistettavissa. Havainnollistamisen vuoksi esitän kuitenkin tutkielmassa joitakin katkelmia haastattelukeskustelusta.

Mikäli annat luvan, litteroitu ja anonymisoitu aineisto arkistoidaan Turun yliopiston Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen arkistoon jatkotutkimus- ja opetuskäyttöä varten. Muussa tapauksessa myös litteroitu aineisto tuhoataan tutkimuksen valmistuttua. Voimme myös sopia aineiston käsittelyyn liittyvistä erityisjärjestelyistä niin halutessasi.

Haastateltavaksi osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Sinulla on oikeus perua osallistumisesi tutkielmaan missä vaiheessa hyvänsä ilman, että siitä koituu sinulle mitään seurauksia. Sinulla on myös haastattelun aikana oikeus olla vastaamatta niihin kysymyksiin, joihin et halua vastata. Koko tutkielman teon ajan minuun voi olla yhteydessä, mikäli mieleen tulee osallistumiseen liittyviä kysymyksiä. Sinulla on mahdollisuus myös täydentää haastattelussa antamiasi tietoja jälkikäteen, mielellään haastattelua seuraavien lähiviikkojen aikana.

Suurkiitos yhteistyöstä jo etukäteen!

Pro gradu -tutkielman tekijä

Laura Ristimäki, HuK

Turun yliopisto

sähköpostiosoite

puhelinnumero

Työn ohjaaja

Terhi Utriainen, Uskontotieteen professori

Turun yliopisto

ohjaajan sähköpostiosoite

Liite 3. Haastattelurunko

1. Henkisyys arjessa

- Voisitko kertoa mahdollisimman vapaasti ja omin sanoin, miten henkisyys on osa elämääsi?
- Miksi henkisyys on sinulle tärkeää?
- Tarkentavia kysymyksiä henkisyyteen liittyvistä ajatuksista/käytännöistä
- Tarkentavia kysymyksiä henkisyyden keskeisyydestä ja muutoksista elämän varrella

2. Taustatiedot psykoterapiasta

- Mikä on nykyinen elämäntilanteesi psykoterapian suhteen?
- Voisitko kertoa yleisellä tasolla ja lyhyesti, miksi hakeuduit psykoterapiaan?
- Tarkentavia kysymyksiä (psykoterapian suuntaus, kesto, käyntien tiheys jne.)
- Minkälaisia odotuksia sinulla oli psykoterapialle? Ovatko odotukset täyttyneet tai muuttuneet?

3. Henkisyyden käsittely psykoterapeutin kanssa

- Pohditko terapiaan hakeutuessasi tai sen aikana, haluatko keskustella terapeutin kanssa myös henkisyydestä?
- Oletko keskustellut henkisyydestä psykoterapiassa? Minkälaisista asioista?
- Tarkentavia kysymyksiä käsittelytavoista ja niiden seurauksista

4. Hyvinvointikäsitteet

- Laajassa mielessä, mitä kaikkea sisältyy siihen, kun voit hyvin?
- Mitkä asiat estävät sinua voimasta hyvin?
- Voit esimerkiksi kuvitella elämäntilanteita, kun olet voinut erityisen hyvin, tai kuvitella tulevaisuuden ideaalitalanteen, jossa voit hyvin.

5. Henkisyyden, psykoterapian ja hyvinvoinnin suhteet

- Onko psykoterapia auttanut voimaan paremmin? Miten?
- Koetko saaneesi psykoterapiasta jotain sellaista, mitä et ehkä muuten saisi?
- Mitä koet saaneesi henkisyydestä?
- Millä tavalla samanlaisia tai erilaisia lähestymistapoja psykoterapia ja henkisyys mielestäsi ovat?

6. Haastattelutilanne ja käytännöistä sopiminen

- Kuinka helppoa tai vaikeaa näistä aiheista oli puhua? Kuinka arkaluontoiseksi mielsit aiheet?
- Oletko pohtinut tällaisia kysymyksiä aiemmin?
- Haluaisitko lisätä vielä jotain kertomaasi?
- Taustatiedot, mikäli eivät tulleet aiemmin esille
- Tunnistetiedoista, arkistoinnista ja muista käytännöistä sopiminen