

MIELI – ELÄMÄN VOIMAVARA

ELÄMÄN TUKIPILARIT: Sydän, mieli ja sielu

Majataloilta Ilomantsissa srk-talolla 28.1.2024

Matti Ketonen

Yhä selvemmin on tiedostettu, että ruumiin terveydellä on sidos henkiseen, siis mielenterveyteen. Sanonta kuuluu: terve sielu terveessä ruumiissa. Kun puhumme elämän tukipilareista niin nousevat keskusteluun eittämättä nämä kolme: sydän, mieli ja sielu. Näiden hyvinvointi on olennaista elämän kannalta. Niiden riittävä toimivuus mahdollistaa ihmisen arkisen elämän. Niiden hyvinvoinnista meidän on huolehdittava, että elämämme sujuisi tyydyttävällä tavalla.

Kysyn: Mistä koostuu hyvä elämä.

Nostan esille kolme näkökohtaa.

1. Ihminen biologisena olentona ja biologian asettamin rajoin. Lääkärintyössä näkemäni oli ihmisen haavoittuvaisuus. Mitä olen oppinut tästä. *Potilaiden myötä ihmiskäsitykseni syveni.*
2. Sanotaan, että mieli on elämän voimavara ja että sitä voi myös vahvistaa. Sen rinnalla kulkee kuitenkin varjona todellisuus, jossa mielenterveys on uhattuna tai on suorastaan särkymässä tai särkynyt. Tällöin ihminen näyttäytyy erityisen hauraana ja ihmisen suojelun haaste nousee polttavaksi kysymykseksi. Mitä olen oppinut tästä. *Keskeistä ei ole normittaminen ja syyllistäminen vaan rinnalle asettuminen ja myötätunnon osoittaminen.*
3. Kolmas näkökulma ihmiseen ja ihmisyyteen ja sen tutkintaan on ollut hengellinen. En tarkoita pelkästään psykologista ulottuvuutta vaan sen rinnalla uskonnollisen ajattelun heräämistä ja sen kasvua elämää kantavaksi arvopohjaksi. Omalla kohdallani vastaan on tullut kristinuskon sanoma. Mitä olen ymmärtänyt tästä. *Kristillisen sanoman ytimessä on Kristus ja yhteyden syntyminen häneen salatulla mutta vaikuttavalla tavalla. Keskeisimmäksi ja suurimmaksi asiaksi ei nouse oikeaoppisuus vaan armo.*

Ajattelen.

Tarvitsemme tahtoa elääksemme. Tarvitsemme tahtoa suojataksemme elämää. Tarvitsemme tahtoa ruumiimme hyvinvointia ylläpitävän asenteen ja sen pohjalta tapahtuvan itseohjauksen toteuttamiseksi elämän arjessa.

Me tarvitsemme riittävän hyvää elimistön kuntoa voidaksemme elää täysipainoisesti sekä käyttää lahjojamme elämän rakentamistalkoissa, niin oman yksityisen elämämme kuin yhteiskunnallisenkin elämän.

Jokaisella meistä on omat juuremme. Tausta, jolta ponnistamme elämään, vaikuttaa meihin. On eri asia syntyä Pohjolaan kuin Afrikkaan. Jo luonto muokkaa näet mielialojamme. Sitä enemmän perhe ja ympäröivä valtakulttuuri. Elämänkaaremme alussa olemme varsin suojattomia erilaisten vaikutteiden kohteina ollessamme. Niin hyvät kuin huonot tekijät pääsevät muokkaamaan vapaasti meitä. Vasta myöhemmin oma minämme nousee siivilöimään vaikutteiden läpipääsyä sielumme sisimpään.

Etsin arvoja, testaan niitä. Pysin etsimään sitä, mikä elämässä on arvokasta. Etsin pysyvyyttä. Etsin sovintoa. Etsin suuntaa. Etsin ihmistä. Sanottakoon tämäkin: hapuillen tähyän Jumalaa, ristin tien kulkijaa.

Olen havahtunut Suomen Mielenterveysseuran tekemään työhön, itsekin mukana ollen. Minua lämmittää sen viitekehyksen avarakatseisuus, sen ihmisarvon kunnioittamiseen ja sen peräänkuuluttamiseen perustuva työ. Minua motivoi se, että seura rohkeasti eri toimin ja kannanotoin, yhteistyöhön pohjaten pyrkii ihmisiä suojaaviin aktiviteetteihin. Toiminnan täytyy pohjautua näkemykseen, ettei elämän ainut onni ja autuus ole sellaisen taloudellisen hyvinvoinnin tavoittelussa, jossa vain yletön kuluttaminen on kaiken keskus.

Ihminen on juuriltaan haavoittuva vaeltaja. Mutta juuri siksi, että ihmisellä on tuntemisen lahja, voi ihminen päästä ymmärtämään, näkemään ja kokemaan elämän kauneutta, jossa rajatkin voivat joskus onnellisella tavalla särkyä.

Miksi elämää kannattaa suojata. Siksi, että elämä mahdollistaa inhimillisen hyvän kokemisen ja inhimillisen hyvän tekemisen. Siksi, että elämä itsessään on ihmisen suurin lahja ja on suojaamisen arvoinen. Siksi, että elämä tarvitsee suojaajaa.

MISTÄ KOOSTUU HYVÄ ELÄMÄ

Arkkiatri Risto Pelkosen miettein, lehtihaastattelussa esiin nousseisiin.

- Kohtuullinen toimeentulo ja tunne johonkin yhteisöön kuulumisesta ovat tärkeitä
- Samoin kyky rakastaa ja onni tulla rakastetuksi
- Kun tulet toimeen itsesi kanssa ja teet elämästä oman näköisesi, voit iloita siitä, mitä sinulla on
- Hyvä elämä ei ole vain terveiden yksinoikeus
- Meidän on hyväksyttävä se, että sairaudet kuuluvat ihmiselämään
- Terveys on arjessa selviytymistä, omatoimisuutta ja elämän hallintaa
- Elämä voi olla vaikka miten hyvää pitkäaikaisesta sairaudesta huolimatta

- *Moni pitkäaikaisen sairauden kanssa kulkija pitää itseään terveenä, kun elämä on jotenkuten hallinnassa ja arkiset asiat ovat reilassa*
- *Terveys ei siis ole sairauden puutetta*

Mitä sanoisin MIELESTÄ ELÄMÄN JA LUOVUUDEN VOIMAVARANA

MIELI ... ymmärretään yksilön *sisäisenä, henkisenä olemuksena*, jossa ajatukset, tunteet ja tietoisuus ilmenevät ja kohdistuvat johonkin.

Filosofisena käsitteenä mielellä viitataan useimmiten ajattelun käsitteellisiin toimintoihin, joista muodostuu *tietoisuus*.

Teologiassa mieli on perinteisesti liittynyt läheisesti yhteen sielun kanssa tai on käsitetty sen kanssa yhteneväksi. Mielestä puhutaan myös ja vain aivojen ominaisuutena. Jotkut katsovat, että ennen kaikkea järki ja muisti muodostavat mielen. Näin ajattelevat tahtovat nähdä tunteet, rakkauden, vihan, pelon ja ilon mielestä erillisinä. Toiset taas katsovat, että ihmismielen järjellisiä ja tunnepitoisia (rationaalisia ja emotionaalisia) puolia ei voi erottaa toisistaan, koska ne ovat samaa alkuperää ja ovat luonteeltaan samanlaisia.

Psykologista lähestymistapaa mielen tutkimuksessa on viime vuosikymmeninä seurannut psykologian osa-alue, joka tutkii ihmisen tietoa käsitteleviä prosesseja, esimerkiksi *muistin, oppimisen, ajattelun, havaitsemisen, tarkkaavaisuuden, luovuuden ja ongelmanratkaisun* toimintaa (kognitiivisen neurotieteen näkökulma), joka on syrjäyttänyt käyttäytymiseen perustuvan psykologian näkökulman (behavioristisen)

Mielen kykyihin kuuluvat ajattelu, muisti, mielikuviutus, tietoisuus. Puhutaan mielestä ja aivoista, mielenfilosofiasta, uskonnollisista näkökannoista mielen luonteeseen.

Sanalla sanoen: Mieli on kiehtova, valloittava ja vaikeasti selitettävä.

Mitä sitten on MIELENTERVEYS ...

se on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan (WHO:n (2013) määritelmän mukaan).

Sigmund Freudin sanoin, mielenterveys on *"kyky rakastaa ja kyky tehdä työtä"*. Se on ytimekkäästi sanottu, mutta tämän hetken käsityksen mukaan määritelmä on nykyolosuhteisiin jo huomattavasti sopiva.

Mielenterveyttä on arvioitu myös omien mahdollisuuksien tiedostamiseksi, pyrkimykseksi toteuttaa ja lisätä omia mahdollisuuksia ja itsensä hyväksymistä.

Yleisesti katsotaan, että ihminen on mieleltään terve, kun hän kykenee selviytymään itsenäisesti päivittäisistä toiminnoista (ihmissuhteista, päivittäisestä liikkumisesta, työstä ja vapaa-ajasta) siten, ettei itse eivätkä kanssaihmiset kärsi.

TERVEYS voidaan määritellä negatiivisesti ruumiillisten ja henkisten sairauksien poissaolona tai positiivisesti hyvänä ruumiin ja hengen tilana, jota kuvaa parhaiten sana hyvinvointi. *Terveys on kuitenkin laaja käsite, jonka määritelmää on vaikea esittää.* Maailman terveysjärjestön määritelmän mukaan ”terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä vain sairauden puutetta”.

Terve sielu terveessä ruumiissa. Siinä on yksinkertainen yhtälömme, kun mietimme terveyttä ja tervettä mieltä.

Mutta, mitä sitten? ...

ihminen on sittenkin enemmän. Ihminen on kulttuuria luova olento. Kulttuuri ylipäättään on ihmiselle, siis meille hyväksi, se ruokkii ja rakentaa sieluamme, se istuu ja asuu meissä.

LUOVUUS on kyky synnyttää jotain uutta ja tarkoituksenmukaista. Luovuus on kyky rikkoa parkkiintuneita ajatusprosesseja ja koostaa niistä uusia ajatuksia, jotka synnyttävät rikastavaa toimintaa.

Luovuus on vapauteen ja älykkyyteen liittyvä kyky nähdä uusia asiayhteyksiä (assosiaatioita), kyky kehittää epätavallisia ideoita, käsitteitä, tekniikoita ja intuitioita sekä etäännyä tavanomaisista ajatusradoista.

Sanotaan että ihminen on luova olento. On sanottu olevan varmaa, että ihminen luo uutta. On sanottava, että uuden luomiseen liittyy myös vaivannäkö, harjoitus ja työ. Tietoinen valmistautuminen luovaan tehtävään merkitsee tietoista (tuntien, jopa vuosien) työtä. Sanonta kuuluu: harjoitus tekee mestarin.

Luovuutta on vaikea määrittää. Esittämäni ajatukset olivat vain viittauksia kiehtovaan luovuuden olemukseen.

ELÄMÄ on vielä kaikkea tätä enemmän. Se on kokonaisuus kaikesta tästä.

Mutta, palaan vielä teemaamme, mieleen. Mitä kaikkea voimme katsoa kuuluvan *Hyvin voivan mielen karttaan.*

Ihmissuhteet, työ ja toiminnallisuus, rentoutuminen ja uni, ravinto, liikkuminen ja liikunta, maailmankatsomus ja kulttuuri, koti ja ympäristö kuuluvat kaikki Hyvin voivan mielen taustavaikuttaviin tekijöihin.

Ihmissuhteet, yksityisyys ja yhteisöllisyys kuuluvat elämään.

Mielesi tarvitsee sekä yksityisyyttä, että yhdessä oloa toisten kanssa. Hyvä ihmissuhde rakentuu toisen kunnioittamisesta ja arvostamisesta, kuuntelemisen ja puhumisen taidoista, tunteiden tiedostamisesta ja osoittamisesta, luottamuksesta, myötäelämisen taidosta. Tilan antamisesta toisen tunteille ja erilaisuudelle.

Työ, toiminnallisuus ja harrastukset antavat sinulle tunteen tarpeellisuudesta, osaamisesta ja arvostuksesta. Riittää, että tunnustat ja hyväksyt itsesi ja muiden ihmisten rajallisuuden ja että uskallat pyytää apua ja pidät huolta itsestäsi ja omasta osaamisestasi. On myös hyvä kyetä oppimaan erehdyksistä.

Hyvä työ- tai toimintayhteisö tunnetaan siitä, että se on oikeudenmukainen, mikä ilmenee kohtelussa, siitä että yksilön kykyjen ja tehtävien vaatimukset osataan sovittaa yhteen, siitä että onnistumisesta iloitaan ja vaikeuksissa tuetaan, siitä että erilaista osaamista kunnioitetaan, siitä että aitoon palautteen antoon liittyy kaksisuuntaisuus ja rehellisyys, siitä että se antaa mahdollisuuden tehdä ja kehittyä, siitä että se pystyy käsittelemään ristiriitoja ja siitä että se antaa tilaa yhdessä olemiselle ja jakamiselle, tunnustaa ihmisen rajallisuuden ja on turvallinen.

Rentoutuminen ja uni ovat tärkeitä elämän rytmittäjiä.

Ruoka on enemmän kuin pelkkää ravintoa, se on myös aistinautinto. Mieti, voisitko valita elämäntyyliä ruoan suhteen toisin, terveyttä edistävään valintaan pohjautuvasti. Olet fiksu jos teet niin. Syö hyvin, nauti ruoasta!

Liikkuminen ja liikunta kohottavat myös mielen kuntoa. Omaehtoisella, myönteisiä elämyksiä tuottavalla, haastavalla ja sopivasti kuormittavalla liikunnalla on psyykkistä hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Säännöllinen kuntoliikunta nostaa ja ylläpitää fyysisen kunnan ohella myös psyykkistä kuntoa. Se vähentää ahdistusta ja jännitystiloja, unettomuutta ja unihäiriöitä.

Koti on useimmille ihmisille tärkein elinympäristö. Kotisi on osa sinua. Myös luonto ja suhtautumisesi siihen muovaa sielusi maisemia ja sinua ihmisenä.

Ja sitten viimeiseksi

Maailmankatsomus ja kulttuuri ovat koko elämänkaaremme rakentumisen peruspylväitä.

Elämä ilman unelmia on valju. Toivo on luottamusta siihen, että elämä kantaa, vaikka olosuhteet ja ympäröivä todellisuus puhuisivat aivan muuta. Se auttaa jaksamaan ja ottamaan vastaan elämän tuomat haasteet. Elämän arvot ja niiden pohjalta rakentuva maailmankuva uskoa Jumalaan unohtamatta antavat elämään sisällön, sisäisen tyydytyksen ja merkityksen.

Ihminen hakee elämyksiä, kulttuuri tuo niitä elämääsi. Arvomaailmasi ohjaa sinua tekemään omat kulttuurivalintasi. Toiset nauttivat musiikin kuuntelusta, toiset taideteosten katselusta. Toiset haluavat itse luoda ja saada aikaan jotakin. Luovuus kanavoi sisäisten tunteiden liikehdinnän taiteellisen ilmaisun monille tahoille.

Henkiset voimavarat ovat elämän kivijalka. Ne auttavat sietämään vastoinkäymisiä, selvittämään vaikeita elämäntilanteita, ottamaan vastuuta itsestä ja muista, tekemään ratkaisuja, kehittämään luovaa ajattelua ja

toimintaa sekä ymmärtämään elämää. Henkisiä voimavaroja voi myös vahvistaa, jopa pienillä teoilla ja oikealla asenteella. Kehotus voisi olla vaikkapa tämä:

arvosta itseäsi ja muita, pyydä ja anna anteeksi, elä täysillä - ole utelias elämälle! , löydä elämänilo – nauti arjen pienistä hetkistä!, huolehdi itsestäsi . tiedosta omat voimavarasi ja rajoituksesi!, anna ilon päästä esiin, uskalla itkeä!, löydä uusia innostuksen aiheita, osoita rakkautta läheisillesi sanoin ja teoin, intohimon liekkiä älä sammuta, särkyneitten toiveittesi pirstaleista kokoa uusi ehyt tavoite elämään, kuule muita ja puhu vaikeuksistasi, etsi itsellesi sopivat selviytymiskeinot, sopeudu menettämättä tervettä itsekkyyttä.

Ihminen on – sinä olet - fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja henkinen kokonaisuus. Nämä elämäsi osat alueet ovat vuorovaikutussuhteessa keskenään ja vaikuttavat toisiinsa, niistä koostuvat henkiset voimavarasi.

Tiedostaaksesi voimavarasi lähteet, tunnistaaksesi ajoissa stressin ja uupumuksen, voidaksesi suunnistaa kohti parempaa hyvinvointia sinun olisi ajoittain hyvä puntaroida tätä kokonaisuutta.

Yhteisötasolla ajateltuna mielenterveyden edistämisen ja ongelmien ehkäisyn tavoite on humaania ja kunniallista. Mielenterveyden edistämiseen sitoutuminen on arvokasta. Palvelualltius on sivistyneen ihmisen tuntomerkki. Terveystuhoon, opetuksen ja kasvatuksen sekä kulttuurin alaan liittyvien palvelujen järjestäminen mittaa ja testaa yhteiskunnan arvopohjan.

Mielenterveyttä voidaan vahvistaa

Mielenterveyttä voidaan vahvistaa. Kulttuurin ja taiteen toiminnan edellytyksiä tulee vankentaa.

Kasvot kertovat, mitä sisikunnassamme liikkuu. Kasvojemme piirteet muovautuvat elämän iloissa ja suruissa, tehdyssä työssä ja toimissa harrastusten parissa, myös niissä sisäisissä eettisissä elämän haasteissa ja siinä, miten niihin vastaamme ja mihin ne meidät vievät.

Sanat voivat jäädä tyhjiksi sanoiksi. Sanoista tulisi siirtyä tekoihin. Tekeminen on sanojen ja sanomisen korkein muoto. Teot puhuvat, eivät pelkät sanat.

Esitykseni aihe on: Mieli – elämän voimavara. Mitä sanoisin sielua koskevasta asiasta. Koska olemme koolla täällä seurakuntatalolla, on luontevaa tarkastella asiaa kristillisen viitekehyksen näkökulmasta. En siis paneudu puhtaasti psykologiseen ajatteluun siitä, mitä sielusta tällä taholla nykyään sanotaan ja ajatellaan. Sanomani on näkökulmavalinnasta johtuen rajallinen, vain osa kiehtovaa kokonaisuutta.

Jeesus hahmotti asian näin:

Mitä se hyödyttää ihmistä, vaikka hän saisi omakseen koko maailman, mutta saisi sielulle vahingon. Jeesuksen toiminnan tähtäyspiste oli ihmisen sielun pelastuminen ja sielun hyvinvointi.

Kristus on tullut ja tahtoi tulla elämäämme sanojensa mukaan sen tähden, *että meillä olisi elämä ja olisi yltäkkylläisyys.* Hän opetti paljossa vertausin. *Peltoon kätkeyn aarteiden löytämisestä* hän sanoi, miten sen löytänyt mies oli valmis myymään koko omaisuutensa saadakseen omakseen tuon pellon. Jeesus puhui

myös *elävästä vedestä*, jota juotuaan ihmisen ei enää tule jano. Siitä vedestä on tuleva sen veden lähde, joka kumpuaa iankaikkiseen elämään.

Ihminen voi siis löytää elämänsä mielen, tarkoituksen ja suunnan. Jeesus puhui myös siitä, ettei hän anna niin kuin maailma antaa. Hän sanoi: rauhan, minun rauhani, sen minä annan teille.

Jeesus puhui Jumalan sanan voimasta ja sanan katoamattomuudesta.

Hän puhui liikkeelle lähtemisestä. *Hän puhui lähimmäisen rakastamisesta.* Hän puhui sovituksesta, joka astuu voimaan hänen ristinkuolemansa kautta.

Hänen lupauksensa oli, että ovea kolkuttavalle avataan. Ja että hän *johdattaa rukoillen matkaa tekevää ihmistä.* Hän sanoi tulevansa asumaan sen ihmisen sisimpään, joka häntä elämänsä pyytää.

Aloittaessaan julkisen toimintansa Jeesus sanoi: *Jumalan valtakunta on tullut lähelle.* Uskokaa Jumalaan ja uskokaa minuun. Suoritettuaan tehtävänsä hän sanoi seuraajilleen: Minulle on annettu kaikki valta taivaassa ja maan päällä. Menkää siis ja tehkää kaikki kansat minun opetuslapsikseni kastamalla heitä Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen ja opettamalla heitä pitämään kaikki, mitä minä olen käskenyt teidän pitää. Ja katso, minä olen teidän kanssanne kaikki päivät maailman loppuun asti.

Kristinuskon sanoma kutsuu ihmistä vuoropuheluun Jumalan kanssa. Sen mukaan Jumalan tarkoitus on kohdata ihminen siten, että heidän välilleen syntyy pysyvä yhteys.

Kristinuskon sanoma tuo viestin Jumalan suunnitelmista. Se kertoo Jumalan teoista taltuttaa ja tuhota lopulta pahan valta. Ihmiselle tarjotaan sovituksia ja anteeksiantoa Kristuksessa, jossa kohtaamisessa poistuu syyllisyys ja avautuu uusi näkymä elämään. Ihmistä kutsutaan elämään todeksi se, mitä Jumalan rakkauteen ja hyvään tahtoon ihmistä kohtaan sisältyy.

Jumalan sana opastaa ihmistä siinä, miten tulisi elää ja minne elämässä suunnata. Jumalan sana voi synnyttää tajun elämän tarkoituksesta ja voi antaa elämään mielekkyyden. Jumalan sana voi koskettaa koko ihmistä sielun sopukoihin saakka.

Matkaan meitä kutsutaan. Myös tutkimaan, pitääkö Jeesuksen sana – te tulette tuntemaan onko tämä oppi Jumalasta vai puhunko minä omiani – paikkansa.

Päätän puheenvuoroni tähän ajatukseen: Elämän tukipilarit, sydän, mieli ja sielu löytävät hyvän tyssijan Jumalan armon alla.

LOPUKSI

Itsetuntemus ja Jumalan tuntemus kulkevat rinnakkain. Ne kuuluvat yhteen, niitä ei voi erottaa toisistaan. Itsetuntemukseen liittyy kasvu, kypsyminen ja itsenäistyminen, jotka saavat aikaan kypsän riippumattomuuden. Oman identiteetin löytämiseen liittyy tietoisuus siitä, mitä tahdon ja mitä tavoittelen. Siihen liittyy myös tunto keskeneräisenä kulkemisesta, tietoinen itsensä hyväksyminen ja eläminen sovussa itsensä kanssa. Siihen liittyy itseensä tyytyminen, joka vapauttaa itsensä toisiin vertaamisen kierteeltä. Tämä asenne poistaa elämässä pahimmat sisäiset ristiriidat.

Rakkauden etsijöitä taidamme olla. Etsimme hyväksytyksi tulemista. Halaamista emme viero, emme syliäkään. Mieli on se voimavara, jolla otamme vastaan elämän iloineen ja suruineen, kaikkine haasteineen.