

# Usko ja mielen hyvinvointi liittyvät toisiinsa, mutta uskon laadulla on väliä

Kuuntele juttu

AnnaKaisa Pitkänen

19.08.2017 09:00



Miksi lähteä kuntosalille tai mindfulness-tunnille? Tämä kysymys herää, kun käy läpi tutkimuksia uskonnon yhteydestä mielen hyvinvointiin. Yhtä hyvin voi rukoilla tai käydä messussa.

Uskonnollinen osallistuminen on tutkitusti yhteydessä vähäisempään stressin kokemiseen, myönteisempään tunne-elämään ja luottavaisempaan elämänasenteeseen. Uskonnolliset ihmiset huolehtivat itsestään ja noudattavat terveempiä elämäntapoja, jotka osaltaan tukevat mielenterveyttä.

Lisäksi tiedetään, että uskonnollisuus lieventää ahdistuneisuutta, pelkoja ja masennusoireita sekä vähentää itsetuhoisuutta. Uskonnolliset myös kokevat syvempää tyytyväisyyttä parisuhteessa ja muissa ihmissuhteissaan. Uskonnollisuus eheyttää minäkuvaa, sillä usko antaa perustan näkemyksille siitä, kuka minä olen ja mikä on tehtäväni maailmassa.

Mielenterveyden näkökulmasta monien kuitenkin kannattaisi tehdä muutakin kuin uskoa. Usko voi nimittäin myös lisätä pelokkuutta ja ahdistuneisuutta sekä kielteisiä tunteita. Puhutaan jopa uskonnollisesta traumaoireyhtymästä. Siinä uskonnon tuottama ahdistus, pelko ja huonommuuden tunne istuvat niin syvässä, ettei edes satuttavasta uskosta luopuminen tee ihmistä eheäksi.

Uskon ja psyykkisen hyvinvoinnin tutkija on siis tekemisissä vähintään kaksiteräisen miekan kanssa. Uskonto ennaltaehkäisee mielenterveyden häiriöitä. Se on eri asia kuin uskonnon terapeuttinen käyttö jo olemassa oleviin pulmiin.

Uskonnollisuus lieventää ahdistuneisuutta, pelkoja ja masennusoireita sekä vähentää itsetuhoisuutta. Uskonnolliset kokevat syvempää tyytyväisyyttä parisuhteessa ja muissa ihmissuhteissaan.

Kiinnostus uskon ja mielenterveyden välisiä yhteyksiä kohtaan on kasvanut, ja viime vuosikymmeninä aiheesta on tehty tuhansia akateemisia tutkimuksia. Tutkijat ovat puhuneet jopa siitä, että ”kielletystä u-sanasta” on tullut sallittu psykiatrisessa tutkimuksessa ja kliinisessä työssä. Muutos on ollut suuri. Joitakin vuosikymmeniä sitten uskonnosta puhuva tutkija oli synonyymi sanalle epätieteellinen.

Syitä uskonnon välttelyyn on useita, mutta vahvimmat niistä liittyvät tieteenalan historiaan. **Sigmund Freudin** perinnön mukaan usko ja tiede hahmotettiin toistensa moraalisisina vihollisina. Uskonnollisuuden ilmaukset nähtiin mielen vinoumina ja sairauden ilmauksina.

Psykiatriassa uskonto liitettiin pitkään leimallisesti lähinnä erilaisiin psykopatologioihin, kuten pakkoneurooseihin, narsistisiin harhoihin ja yleisesti psyyken taantuneisiin puolustusmekanismeihin. Väitteitä tukivat empiiriset tutkimukset, jotka vahvistivat ajatusta uskonnollisen maailmankuvan ja psyykkisen sairastavuuden yhteyksistä. Samaan aikaan uskonnolla on kuitenkin ollut vahva terapeuttinen rooli esimerkiksi sairaalasielunhoidossa.

Muutos uskontoon suhtautumisessa näkyy psykiatrisessa diagnostiikassa. 1990-luvun puolivälissä uudistetussa diagnoosijärjestelmässä DSM-IV:ssä määriteltiin myös ”uskonnollinen tai hengellinen ongelma”. Sellaisia voivat olla esimerkiksi uskon tai arvojen kyseenalaistaminen, uskonnollisen ryhmän jäsenyyden ongelmat ja uskon menettäminen.

Nykyään uskonnollisuus on siis psykiatriassa itsenäinen ilmiö. Se voi olla yhtä hyvin ihmisen kokema ongelma tai hänen voimavaransa.

Joitakin vuosikymmeniä sitten uskonnosta puhuva tutkija oli synonyymi sanalle epätieteellinen.

Uskonnon paluuta mahdolliseksi tutkimusaiheeksi selittää tieteellisen näkökulman muutos. Sairauksien määrittelystä ja kuvaamisesta on siirrytty kohti positiivista psykologiaa, sairauksien ennaltaehkäisyä ja ihmisen voimavaroja korostavaa ajattelua.

Keskustelua uskosta ja mielenterveydestä muutti merkittävimmin 2000-luvun alkupuolella tehty, yli 500 tutkimusta käsittänyt meta-analyysi. Siinä päädyttiin väittämään, että kahdeksan kymmenestä tieteellisestä tutkimuksesta on osoittanut uskonnon olevan yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin.

Päinvastaisia tutkimustietoja ei tietenkään voida täysin sivuuttaa tai kumota. Kriittistä ääntä tukee myös arkielämästä ja mielenterveyspotilaiden hoidosta saatava kahtalainen kokemus: yksi kokee parantuneensa uskolla, toinen kärsii uskon tähden.

Eniten lienee niitä, joiden kohdalla uskonnollisuus on joko neutraalissa tai monimuotoisessa suhteessa hyvinvointiin. Jotkin asiat uskossa antavat voimavaroja, toiset syövät niitä. Saman yksilön elämänvaiheissa uskonto voi saada hyvin erilaisen roolin. Vahvimmin uskon on ajateltu tukevan ikääntyvien psyykkistä hyvinvointia.

Jos uskonnäkemyksissä painottuvat armo ja lohtu, usko vähentää ahdistusta ja pelkoja todennäköisemmin kuin tiukka ja tuomitseva usko.

Nykytutkimus on keskittynyt kysymään, mitkä tekijät uskonnossa saavat ihmisen voimaan paremmin tai huonommin. Ja toisaalta: millainen uskonnollisuus on neutraalissa suhteessa hyvinvointiimme.

Hyvinvoinnin näkökulmasta pelkkä uskontokuntaan kuuluminen ei takaa mitään. Suomalaisittain voidaan ajatella, että satunnaisesti juhlapäivinä ilmenevä tapakristillisuus ei tuo elämään juuri sen

enempää hyvinvointia kuin mikä tahansa myönteiseksi koettu tunnelmointi vaikkapa kulttuuritapahtumissa tai luontoretkillä.

Sen sijaan säännöllinen osallistuminen uskonnon harjoittamiseen – jumalanpalveluksiin, seurakunnan tapahtumiin, vapaaehtoistyöhön tai vaikkapa kirkkokonsertteihin – on voimakkaammassa yhteydessä koettuun hyvinvointiin. Toisaalta tällöin uskontoa voidaan verrata mihin tahansa ihmistä osallistavaan, yhteisölliseen toimintaan.

Koettu usko itsessään vaikuttaa hyvinvointiin pääosin myönteisesti. Uskon laadulla on kuitenkin väliä. Jos uskonnäkemyksissä painottuvat armo ja lohtu, usko vähentää ahdistusta ja pelkoja todennäköisemmin kuin tiukka ja tuomitseva usko. Olennaista siis on, millaiseen Jumalaan ihminen todella sisäisesti usko.

Hyvinvoinnin näkökulmasta pelkkä uskontokuntaan kuuluminen ei takaa mitään.

Miksi usko ja terveys ovat sitten niin kiinteästi sidoksissa toisiinsa? Aiheesta on erilaisia teorioita, joista yksikään ei ole hallitseva. Ilmeisimmin uskonnollisuus on yhteydessä samoihin asioihin kuin terveys. Uskonto siis linkittyy vahvasti ihmisen käyttäytymiseen, tunteisiin, uskomuksiin, ajattelun ja kokemuksen tapoihin, arvoihin, asenteisiin ja ihmissuhteisiin.

Samalla tiedetään, että uskonnollisuus on yhteydessä samoihin asioihin, jotka liitetään monien psyykkisten sairauksien kehittymiseen ja syntymekanismeihin. Näitä ovat esimerkiksi terveyskäyttäytyminen, päihteiden käyttö, sosiaalinen tausta ja tukiverkko, persoonallisuus ja ikääntymisen muutokset.

Uskonnon merkitys yksilöllisessä ja yhteisöllisessä stressinsäätelyssä on tunnettu kauan. Uskominen tuo tunnetta hallinnasta ja toisaalta vahvistaa tunteita, jotka auttavat kestäämään vaikeuksia ja saamaan voimavaroja käyttöön. Evoluutiopsykologit ovat perustelleet uskon säilymistä ihmisen kehityksessä sen tuomalla mielekkyyden kokemuksella, joka ohjaa vahvasti toimintaa.

Uskonnollisuus on yhteydessä samoihin asioihin kuin terveys. Uskonto siis linkittyy vahvasti ihmisen käyttäytymiseen, tunteisiin, uskomuksiin, ajattelun ja kokemuksen tapoihin, arvoihin, asenteisiin ja ihmissuhteisiin.

Vaikka monenlainen puuhailu ja osallistuminen hoitavat mieltä, usko antaa monille enemmän kuin iltalenkki tai kuorolaulu. Viime vuosina onkin kiinnostuttu entistä enemmän myös siitä, mikä hengellisessä kokemisessa voi tehdä hyvää yksilölle. Tällöin on painotettu uskonnon luonnetta ihmisen minuuden rajat ylittävänä kokemuksena. Usko saa meidät tietoisemmiksi ympäröivän todellisuuden ja oman toimintamme laajemmista mittasuhteista. Hengellinen kokeminen voi tarkoittaa eheyden tunteen lisääntymistä, johon kuuluvat kokemukset elämäntapahtumien ymmärrettävyydestä, hallittavuudesta ja mielekkyydestä.

Uskonnollinen ihminen suuntautuu maailmaan paljolti sisäisen motivaationsa varassa. Sisäisen motivaation erottaa ulkoisesta vahva henkilökohtainen samaistuminen ja sitoumus. Sitoutuminen arvoihin lisää toiminnan mielekkyyttä ja tarkoituksellisuutta. Samalla se voi auttaa sietämään epävarmuutta ja valintatilanteiden ristiriitoja.

Edelliset teoriat korostavat hengellisen kokemuksen yhteyttä eheyden ja elämänhallinnan kokemiseen. Uskonnollisesta kokemisesta voi löytää myös hyväksynnän ja nöyryyden näkökulman. Se auttaa selviytymään keskeneräisessä ja rikkinäisessä maailmassa.

Kyse ei ole passiivisesta nöyryymisestä vaikeuksien edessä, vaan kärsivällisyyden ja hyväksynnän harjoittamisesta. Elämä on yllätyksellistä ja hallitsematonta, mutta uskon avulla voimme kaikesta huolimatta sitoutua arvokkaiden asioiden edistämiseen.

Hengellinen kokeminen voi tarkoittaa eheyden tunteen lisääntymistä, johon kuuluvat kokemukset elämäntapahtumien ymmärrettävyydestä, hallittavuudesta ja mielekkyydestä.

Mitä tämän sitten pitäisi merkitä kirkon toiminnan näkökulmasta? Pitäisikö sen vetäistä ässä hihastaan ja rynnistää rinta rottingilla alati kasvaville hyvinvointimarkkinoille? Kyllä ja ei.

Kirkon sanoman vahvuus on siinä, että kaikki ei ole kaupan eikä kaikkea tarvitse kaupallistaa. Kirkko tekee jo nyt omalla työllään todeksi mielenterveyden ja uskon välistä yhteyttä monenlaisessa sielunhoitotyössään ja ryhmätoiminnassaan sekä tietysti perheneuvonnassa ja päihdetyössä.

Uskoa on myös vaikeaa ja tarpeetonta pukea kaupalliseksi hyvinvointituotteeksi. Mikään tutkimus, saati kristinuskon sanoma ei väitä, etteivät uskovat sairastuisi siinä missä muutkin ihmiset. Usko ei vapauta huolista ja kärsimyksestä. Parhaimmillaan se voi auttaa elämään niiden kanssa. Tästä lienee vaikea muotoilla myyvää, kaiken lupaavaa mainoslauseetta.

Nyky aika kuitenkin sanoittaa hengellisiä kysymyksiä hyvinvoinnin ja terveyden näkökulmasta. Ihminen hakee paikkaansa ja merkityksellisyyttä keinoista, jotka auttavat häntä jaksamaan ja kukoistamaan. Sen vuoksi kirkko voisi ainakin joskus kohteliaasti kertoa: meilläkin on jotain, mikä voisi auttaa sinua voimaan paremmin.

*Kirjoittaja on toimittaja ja psykologi.*