

MATKANTEKIJÄ, MATKAKUMPPANIT JA MATKA

Toiminnallisia hartauksia tästä elämästä

Sofia Salo ja Jenni Salovuori

Opinnäytetyö, syksy 2011

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Länsi, Pori

Hoitotyön koulutusohjelma

Diakonisen hoitotyön suuntautumis-
vaihtoehto

Sairaanhoitaja (AMK) +

diakonissan virkakelpoisuus

TIIVISTELMÄ

Salo, Sofia ja Salovuori, Jenni. Matkantekijä, matkakumppanit ja matka – toiminnallisia hartauksia tästä elämästä. Pori, syksy 2011, 55 s.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Länsi, Pori. Hoitoalan koulutusohjelma, diakonisen hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, sairaanhoitaja (AMK) + diakonissa.

Tämä opinnäytetyö on produktio. Tavoitteena opinnäytetyöllä oli lisätä hartauksien toteuttajien tietoisuutta toiminnallisista menetelmistä. Internetiin toteutettiin opas kolmesta toiminnallisuutta hyväksi käyttävästä hartauksesta. Aiheiksi valitsimme matkantekijä, matkakumppanit sekä matkan.

Opinnäytetyö koostuu kahdesta osasta: internet-sivustosta, jolla materiaali on (<http://ihme.org/~kaaos/toiminnallinenhartaus/>) sekä kirjallisesta raportista. Opas perustuu pitkälti laajaan teoriaosuuteen. Tietopohja käsittelee hengellisyyttä, uskonnollisia kokemuksia, elämyksellisyyttä, sielunhoitoa, toiminnallisia menetelmiä, hartautta sekä hartauksissa käytettävien teemojen taustoja. Raportista käy ilmi myös prosessi, jolla opas syntyi.

Kohderyhmäksi valikoituivat hartauksien toteuttajat, joille tehtiin selkeä ja yksinkertaisesti toteutettava opas. Oppaan käyttömukavuutta lisättiin toteuttamalla materiaali internetiin. Materiaalia on mahdollista hyödyntää sovellettavuutensa vuoksi hyvin myös erilaisille ryhmille käyttäen hyväksi heidän omia vahvuuksiaan.

Asiasanat: hartausmateriaali, sielunhoito, toiminnalliset menetelmät, uskonnollinen kokemuksellisuus, elämyksellisyys, produktio

ABSTRACT

Salo, Sofia and Salovuori, Jenni.

Traveller, Companions and Journey – Functional Devotions

55 p. Language: Finnish. Pori, Autumn 2011.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Diaconal Nursing. Degree: Nurse + Deaconess.

This thesis was a production. The aim was to increase the awareness of functional devotions for those who conduct those. A guide was made available on the Internet and it consists of three functional devotions. The themes are traveller, companions and journey.

The thesis is written in two parts: the Internet website including the material for devotions (<http://ihme.org/~kaaos/toiminnallinenhartaus/>) and the written report. The devotion guide is mostly based on wide-ranged theory. The facts deal with spirituality, religious experiences, intense experiences, pastoral care, functional methods, devotions and backgrounds of devotional themes. The report also includes the process of writing the guide.

The material is directed to those who conduct devotions. The guide was made clear and easily put into practice. By adding the guide to the Internet it was made more user-friendly. Because of the applicable nature of the material it is possible to use with a large variety of groups using their own strengths.

Keywords: devotional material, pastoral care, functional methods, religious experiences, intense experiences, production

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	2
ABSTRACT	3
1 MATKA ALKAA	6
2 OPINNÄYTETYÖ PRODUKTIONA.....	7
2.1 Työn tavoitteet	8
2.2 Viitekehys	8
3 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT.....	10
3.1 Kohderyhmä	10
3.2 Internet väylänä	11
3.3 Toiminnalliset hartaudet opinnäytetöissä.....	12
4 OPINNÄYTETYÖN RAJAUKSET	13
5 TEOREETTINEN VIITEKEHYS	15
5.1 Hengellisyys	16
5.2 Uskonnollinen kokemus.....	17
5.3 Elämyksellisyys	17
5.4 Sielunhoito.....	19
5.4.1 Eksistentiaalinen ahdistus.....	20
5.4.2 Logoterapia sielunhoidon apuna	21
5.4.3 Terapia ja sielunhoito	23
5.5 Hartaus.....	23
5.5.1 Musiikki	25
5.5.2. Rukous.....	26
5.5.3 Raamattu	27

5.5.4 Saarnan voima	27
5.6 Toiminnalliset menetelmät	29
5.6.1 Neuro-lingvistinen ohjelmointi (NLP)	30
5.6.2 Ratkaisukeskeisyys	31
5.6.3 Tunneäly	33
5.6.4 Positiivinen eli myönteinen ajattelu	33
5.6.5 Luova kirjoittaminen	34
5.7 Hartauden teemat	35
5.7.1 Matkantekijä	35
5.7.2 Matkakumppanit	36
5.7.3 Matka	38
6 MENETELMIEN JA TYÖTAPOJEN ESITTELY	40
7 PROSESSIN JA PRODUKTION ARVIOINTI	43
8 MATKA JATKUU	45
KIITOKSET	47
LÄHTEET	48

1 MATKA ALKAA

Kokemuksilla ja elämyksillä on suuri merkitys ihmisen elämän sekä asenteen muokkaamisessa. Käytämme erilaisia menetelmiä joka päivä löytääksemme uusia tapoja koskettaa sekä liikuttaa ihmisen syvintä olemusta. Miksi emme käyttäisi näitä samoja metodeja hengellisen elämän tukemiseen?

Diakonia-alan koulutus sekä käytännön työn vaatimukset antoivat pohjan kiinnostukselle hartauselämään. Kaipasimme innovatiivista työtettä, jolla koskettaa ja herättää ajatuksia arjessa. Hartaudessa toiminnallisilla elementeillä saadaan aikaan kokemuksia sekä eläviä elämyksiä hengelliseen elämään.

Käytännössä toteutimme oppaan internetiin, josta sen voi löytää esimerkiksi hakukoneilla kuka tahansa. Opas on suunnattu hartauden toteuttajille, niin ammattilaisille kuin maallikoillekin. Hartauden muokattavuus takaa sen soveltuvuuden erilaisiin tilanteisiin sekä monenlaisille osallistujaryhmille. Opas löytyy Internetistä sivustolta <http://ihme.org/~kaaos/toiminnallinenhartaus/>.

Oppaan toteuttamisen takana piilee toive monimuotoisesta hengellisestä elämästä, jota voimme ruokkia erilaisin menetelmin. Arjen hengellisyyden toteuttamiseen on rikkautta saada erilaisia tapoja toteuttaa omaa uskoaan aktiivisesti yhdessä muiden kanssa. Hartaudenpitäjiltä ja osallistujilta toivomme kykyä iloon sekä heittäytymiseen osana osallistuvaa toiminnallisuutta!

2 OPINNÄYTETYÖ PRODUKTIONA

Toiminnallisen opinnäytetyöllä voidaan kehittää ammatillisesti käytännön toimintaa ohjeistamisen, opastamisen, toiminnan järjestämisen ja järjeistämisen keinoin. Tarkoituksena on työelämälähtöinen ja käytännöllinen opinnäytetyö, jonka avulla osoitetaan alan tietojen sekä taitojen hallintaa. Tärkeää on teorian ja käytännön yhdistäminen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10.)

Produktiossa tehdään lyhyen ajan sisällä jokin tuotos, joka on sidoksissa käytännön toiminnan kehittämiseen. Produktioon kuuluvat tuotoksen suunnittelu ja valmistus prosesseina, kokeilu ja sen arviointi sekä markkinointi. Produktio nojaa aina tutkittuun tietoon. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluvat sekä itse produktio sekä kirjallinen raportti. (Kuokkanen, Kiviranta, Määttänen & Ockenström 2007, 32.)

Opinnäytetyön alusta alkaen oli selvää, että halusimme tehdä työn, joka oli käytännöstä lähtöisin. Ajatus produktiosta tuntui omalle oppimisellemme luonnollisimmalta kanavalta tuottaa opinnäytetyö. Opinnäytetyömme tuotoksena halusimme tehdä oppaan, jonka pohjalta on mahdollisuus pitää helposti kolme erilaista hartautta. Hartauksissa halusimme käyttää hyväksi sekä toiminnallisuutta että elämyksellisyyttä. Opinnäytetyöhön kuuluu olennaisena osana produktin raportointi. Raportin olemme halunneet toteuttaa kronologisen kuvauksena työn toteutumisesta.

2.1 Työn tavoitteet

Ajatus käytännönläheisestä opinnäytetyöstä oli jo alkumetreillä hyvin selkeä tavoite. Oma koulutuksemme diakonisoiksi sekä käytännössä huomattu tarve erilaisiin hartauselämän muotoihin synnytti ajatuksen oppaasta, jossa avattaisiin toiminnan ja elämyksellisyyden yhteyttä hengellisyyteen.

Halusimme luoda työvälineen, jota voi käyttää mahdollisimman moni hyväkseen. Tarkoituksena oli tuoda tuotoksemme sellaiseen muotoon, että sen voi saada käsiinsä helposti. Alkuperäisen suunnitelman mukaan ajattelimme tehdä oppaan paperisena sekä mahdollisesti lahjoittaa niitä seurakuntiin ammattilaisten käyttöön. Prosessin edetessä päädyimme kuitenkin tuotoksen asettamiseen internetiin, jossa sen saatavuus on helpompi; ei pelkästään kirkon alan ammattilaisille, vaan myös niille, jotka tietoa hakevat hakukoneen kautta.

2.2 Viitekehys

Ihminen on monimutkainen kokonaisuus niin psykologiselta, sosiaaliselta kuin biologiselta kantilta katsottuna. Ihmisen uskonnollisuus lähtee hänen arjestaan sekä siinä esille tulevista tarpeistaan. Älyllinen ihminen on tulkitseva sekä tarkoitustaan etsivä olento. Ihminen on kykenevä sekä säilyttämään, organisoimaan että käyttämään tietouttaan. Tässä tärkeitä alueita ovat muun muassa muisti, havaitseminen, huomiokyky, ongelmanratkaisu, kielipsykologia ja luovuus. (Geels & Wikström 2009. 198,248; Komulainen & ym. 2005 91.)

Uskonnollinen kokemus on yksilöllinen tai yhteisöllinen tapahtuma, joka on vahvuudeltaan eriasteista sekä kestoltaan määräämätöntä. Kokemus on

maaginen ja se saa aikaan muutoksen tietoisuuden sisällössä. Ihminen on suhteessa itseensä, muihin ja koko todellisuutensa sellaisella tavalla kuin hänen ymmärtää. Havaitseminen, tiedostaminen, ajatukset ja tunteet ovat myös osana uskonnollisen kokemuksen muodostuksessa jäsentyneinä kokonaisuuksina. (Markkula 1998, 152–153.)

Opinnäytetyössä halusimme keskittyä ihmisen hengelliseen elämään. Elämän vaikeuksien ja mutkien myötä sielunhoidolla on tärkeä rooli hengellisessä hyvinvoinnissa. Halusimme rakentaa hartaudet sielunhoidollisten kysymysten varaan. Tarkoituksena oli vastata hengelliseen hätään positiivisella tavalla auttaen löytämään voimavaroja sekä potentiaalia elämän eri osa-alueilta.

3 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyö on lähtöisin omasta huomiostamme hartausmateriaalin sekä toteutusten samankaltaisuudesta. Kaipasimme koko opiskeluajan elämyksellisyyttä hartauselämäämme, joka voimistuu käyttäessämme kaikkia eri aisteja hyväksi. Tämä herätti ajatuksen Sana-osuudesta, joka on perinteisen puheen sijaan korvattu yhteisellä hartauden sanomaa voimistavalla toiminnalla.

Käytännössä olimme opiskelun aikana usein käyttäneet toimintaa hartauden osana. Näistä hartauksista saimme hyvää palautetta, jonka mukaan osallistujat kertoivat hartauksien olevan koskettavia sekä uudenlaisia. Tämän palautteen pohjalta halusimme kehittää hartauselämään apuja, joilla toiminnallisuutta voisi hyödyntää helpommin hartauksissa.

3.1 Kohderyhmä

Kohderyhmämme rajaus oli työn alkuvaiheessa hyvin hankalaa. Halusimme tehdä työn, joka palvelee mahdollisimman monia. Hartauksien aihevalinnoilla halusimme koskettaa erilaisia ihmisiä. Ajatuksenamme oli kaavan muokattavuudella saada hartaudet sopimaan mahdollisimman moneen käyttöön. Aiheemme nousevat sielunhoidollisesta viitekehyksestä, mutta samalla koskettavat arjen elämää. Hartaudet ovat muokattavissa niin, että niihin voi osallistua iästä sekä elämäntilanteesta riippumatta kaikki, joita hartauselämä koskettaa.

Kohderyhmämme tarkentui teoriaan tutustuessa. Opas on suunniteltu apuvälineeksi heille, jotka hartauksia toteuttavat. Pyrimme tekemään oppaasta mahdollisimman yksinkertaisen jotta sekä kirkon alan ammattilaiset, että hartauksia pitävät maallikot voisivat hyväksi käyttää materiaalia. Muokattavuudella olemme pyrkineet myös siihen, että hartauksista voisi tehdä tilanteeseen sopivia sisällöltään sekä pituudeltaan. Näin niistä saadaan myös toteuttavansa ryhmän näköisiä.

Erilaista hartausmateriaalia on tuotettu suuria määriä. Toiveenamme kuitenkin olisi antaa käytännön apu käyttää toiminnallisuutta yhtenä mahdollisuutena elämyksellisen hartauselämän luomisessa. Hartauden pitäjälle opas on helppo ja yksinkertainen ohje toteuttaa toiminnallinen hartaus sopivissa tilanteissa.

3.2 Internet väylänä

Ajatus internetistä produktion välitysväylänä tuli esille ensimmäisessä opinnäytetyöoverstaassa. Nykyaikainen tekniikka sekä suuri internetin käyttö mahdollistaa tiedon kulun nopeasti ja juuri sillä hetkellä kun sitä tarvitaan. Tajusimme, että opas paperisena versiona luultavasti unohtuisi kaapin perukoille eikä tavoittaisi niin montaa käyttäjää kuin sivusto internetissä.

Internetissä on paljon erilaisia palveluita ja sivustoja, jonne on mahdollista ladata tiedostoja muiden käyttöön. Käytimme tätä hyväksi hakiessamme palautetta ensimmäiselle oppaamme versiosta. Alkuperäisen suunnitelmamme mukaan halusimme kuitenkin luoda oman sivuston oppaalle, jonka tarpeellisuus tuli myös palautteessa esille. Omalla sivustolla toisimme esille ideaamme paremmin sekä saisimme materiaalillemme lisää näkyvyyttä.

3.3 Toiminnalliset hartaudet opinnäytetöissä

Ajatus hartausoppaasta opinnäytetyönä ei ole uusi. Esimerkiksi isoskoulutuksen tarkoituksiin on tehty opinnäytetöitä, jotka ohjaavat hartauden pitoon. Myös leirikäyttöön sekä lasten hartauksiin löytyy paljon materiaalia. Lapsille on suunnattu materiaalia myös Leikkivän kirkon muodossa. Löysimme kaksi Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä, joiden perustana ovat toiminnalliset hartaudet. Toinen on suunnattu seurakunnan perhekerhojen käyttöön ja toinen varhaisnuorisotyöhön. Toiminnallisten hartauksien ohjeistuksia löytyy myös rippikouluille suunnatuista materiaaleista esimerkiksi internetistä. (Aho & Silvast 2009; Halmetoja, Luukkanen & Manner 2008; Issikainen 2005.)

Hengellinen ulottuvuus toiminnan kautta löytyy myös muun muassa bibliodraaman näkökulmasta, jota teologisissa väitöskirjoissa on käytetty hyväksi. Tätä elementtiä ei kuitenkaan opinnäytetöissä ole hartauksien apuna. Yhtenä opinnäytetyön aiheena löytyivät myös erilaiset toiminnalliset polut ja rastiradat, jotka ovat olleet apuna kristillisessä kasvatuksessa ja opetuksessa.

4 OPINNÄYTETYÖN RAJAUKSET

Oppaan tekohetkellä ajatuksenamme oli tuottaa materiaalia, joka toisi elämyksellisyyttä esille teoin. Usein hartaudet ovat toteutettu pelkästään sanallisesti sekä osa laulaen. Kuuntelija pääsee osallistumaan hartauteen lähinnä laululla sekä yhteisin rukouksin. Toiminnallisen hartauden pyrkimyksenä on ”sana” osuudessa ottaa aktiiviseksi tekijäksi jokainen hartauteen osallistuva tietyn tehtävän mukaisesti.

Hahmotellessamme hartauksien aiheita sekä ääriviivoja päädyimme lukemaan paljon hartaus- sekä sielunhoidollista kirjallisuutta löytääksemme aiheita hartauksille. Kirjallisuudesta nousi ylitse muiden eksistentiaalinen ahdistus, joka kulkee ihmisen mukana läpi koko elämän. Elämän ja kuoleman kysymykset ovat perustavanlaatuisia ja kuuluvat ihmisyyteen. Tämän vuoksi päädyimme ottamaan eksistentiaalisen ahdistuksen kattokäsitteeksi.

Eksistentiaalinen ahdistus jakautui kirjallisuuden mukaan mielestämme selkeästi kolmeen osaan: minään, rinnalla oleviin ihmisiin sekä elämään ja kuolemaan. Kysymykset kohdistuivat toisin sanoen kaikille elämän osa-alueille hyvin kattavasti. Pohdinta jokaisesta osa-alueesta on kirjallisuudessa hyvin laajaa sekä materiaalia löytyy suuria määriä. Päädyimmekin tekemään kolme erilaista hartautta, joiden nimet ovat Matkantekijä, Matkakumppanit sekä Matka.

Halusimme hartauksissa kuitenkin tuoda esille ahdistukselle jonkinlaista vastausta. Toimme hartauksiin positiivisen ajattelun elementtejä sekä mahdollisuutta löytää uusia voimavaroja elämään. Hartauden pohja sekä toiminnallisuuden toteutus nojaavat pitkälti neuro-lingvistiseen ohjelmointiin,

ratkaisukeskeisyyteen sekä tunneälyyn. Pyrkimyksenä hartauksissa oli osoittaa jokaisen hartauden teemaan sopivia positiivisia elementtejä sekä herättää ajattelua myönteisemmäksi eri elämän osa-alueilta.

5 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Koko opinnäytetyömme nojaa vahvasti teoreettiseen viitekehykseen. Hartauksien aiheita hakiessamme halusimme ehdottomasti tehdä, jotakin joka koskettaa, liikuttaa ja herättää ajatuksia. Jo aivan opinnäytetyön prosessin alusta saakka oli selvää, että elämyksellisyys ja kokemukset haluttiin sisällyttää työhön. Aihealueita halusimme kartoittaa niistä kysymyksistä, joita jokainen ihminen jossain vaiheessa elämää pohtii. Luonnollinen lähtökohta löytyi sielunhoidosta, jossa pohditaan suuria kysymyksiä elämän kaikilta osa-alueilta.

Käymme läpi elämän tuskaisia puolia eksistentialismin avulla. Vastauksena näihin elämän peruskysymyksiin halusimme tuoda positiivisuutta esille logoterapian aatteiden kautta. Teoriatiedon ja kirjallisuuden avulla olemme rajanneet hartauksien aiheet, jotka nousevat vahvasti sielunhoidollisesti kirjallisuudesta. Hartauksia koottaessa olemme huomioineet toiminnallisen sisällön toteutuksessa neuro-lingvistisen ohjelmoinnin, ratkaisukeskeisyyden sekä tunneälyn sekä positiivisen ajattelun. Myös nämä ovat nousseet teoreettisesta viitekehystä vastaamaan eksistentiaalisen ahdistuksen kysymykseen. Olemme myös itse hartauden kaavaa pohtiessamme nojautuneet teoriaan. Tarkoituksena oli löytää jokaiselle kaavan osalle oma paikkansa ja merkityksensä, jolla tuoda esille elämän positiivisia näkökulmia.

Teorian avulla saimme työstä kokonaisuuden, joka linkittyy hyvin yhteen. Kattokäsitteinä työssämme ovat hartaus, elämyksellisyys, toiminnallisuus sekä eksistentiaalinen ahdistus. Ilman laajaa ja perusteellista katsausta teoriaan olisi oppaastamme tullut pelkästään hyvin hatara oman hengellisyytemme kuvaus.

5.1 Hengellisyys

Hengellisyys voidaan määritellä sisäisenä antautumisena Jumalan luoman motivaation ja käyttäytymisen varaan, joka tunkeutuu elämän läpi. Koko elämä on Pyhän Hengen innoittama, jonka kantava voima on rukous. Hengellistä elämää voidaan pitää pyhän kohtaamisena. Kosketus pyhän kanssa merkitsee kontaktia iankaikkiseen todellisuuteen. (Keating 1999, 238; Kettunen 2003, 361.)

Spiritualiteetti voidaan ymmärtää arvoiksi sekä merkityksiksi joiden mukaan ihminen elämäänsä haluaa elää. Hengellisyys tuo esille aina yksilön omaa kaikenkattavaa näkemystä siitä mitä ihmisenä oleminen on ja kuinka saavuttaa ihmisyyden mahdollisuudet. Nykyajan ihmisen spiritualiteettiin liittyy kokemuksellisuus, käytännön toiminta, arvot ja elämäntavat. Yksilön spiritualiteettiin vaikuttavat kirkon uskontraditio, yksilön oma kehityskaari. Uskonnolliseen todellisuuteen vaikuttavat kulttuuriset, sosiaaliset ja yhteisölliset tekijät. (Ketola, 2010, 143–144; Kettunen, 2003, 364-365.)

Suomalainen hengellisyys on muovautunut katolisen, luterilaisen, pietistisen ja ortodoksisen perinteiden yhteisvaikutuksesta. Vahvin perinne on kuitenkin ollut Suomessa luterilaisuudella. Luterilaiseen spiritualiteettiin kuuluu vahvasti Jumalan sanan huomioiminen, jossa Jumalan kohtaaminen tapahtuu sanan välityksellä. Hengellisyyden tukena käytetään hengellistä kirjallisuutta kuten Raamattua, virsikirjaa ja katekismusta. Muita hengellisyyden elementtejä ovat rukous, sakramentit, rippi, erilaiset uskonnolliset esineet, sosiaalinen ja eettinen toiminta sekä kutsumusetiikka eli Jumalan kutsu uskoon. (Ketola 2010, 145–147.)

5.2 Uskonnollinen kokemus

Puhuttaessa uskonnollisesta tietoisuudesta joudumme tutkimaan mitä oikein on tietoisuus. Valvetietoisuus toimii ihmisessä koko ajan aktiivisesti, jonka lisäksi meillä on muita tietoisuuden muotoja, joiden olemassaoloa emme välttämättä tiedä. Ne avaavat ihmiselle uusia alueita, joita hän ei aikaisemmin ole tunnistanut. Uskonnollisen kokemuksen voidaan ajatella olevan tällainen uusi ja avattu tietoisuuden muoto. Tällöin maailmankuva muuttuu ja asioille tulee uudenlaisia merkityksiä. (Zijlstra 1995, 247.)

Mystiikan kokeminen on jakanut mielipiteet kahtaalle. Toisaalta ajatellaan, että mystiikan kokeminen olisi jatkoa uskonnolliselle kokemukselle ja toisaalta sen ajatellaan olevan jokin toinen tietoisuuden muoto. Mystiikan kokemuksen sisällöstä sen sijaan ollaan hyvin yksimielisiä. Se on kulttuuri- ja vivahde-eroista huolimatta kaikkialla maailmassa hyvin samankaltainen kokemus. Mystiikan kokemus on aina ensisijaisesti yhdeksi tulemista johonkin suurempaan, absoluuttiseen ja pyhään. Toisekseen kokemus on prosessi, jonka kautta herääminen tapahtuu. (Zijlstra 1995, 248.)

5.3 Elämyksellisyys

Elämyksellisyydessä subjektiivisuus tarkoittaa yksilön omia kokemuksia, kun taas objektiivisuus merkitsee keskustelua monen eri henkilön kokemasta samasta elämyksestä. Kaikki muu voidaan ajatella olevan yksilön peruselämysten pohjalle rakennettua tulkintaa, oletusta sekä uskomusta. Toisin sanoen jokainen kokee vain omat elämyksensä, eikä toisen kokemusta voi koskaan täysin ymmärtää. Voi vain aavistella minkälaisia elämyksiä toisella on. Kokemukset ovat aina yksilöllisiä sekä tapahtuvat yksilön ja ympäristön

yhteistyössä. Persoonallisuuden ja ympäröivien ulkoisten tekijöiden vuorovaikutus saa aikaan muutoksia yksilön toiminnassa sekä käsitysmaailmassa. (Ahokallio 1987, 11–13; Karppinen & Latomaa 2007, 12.)

Seikkailuksi kutsutaan jokapäiväisessä arkielämässä tapahtuvaa uusien ulottuvuuksien oivaltamista sekä niiden havaitsemista ja ymmärtämistä. Jokainen kohtaa haasteita sekä ennalta arvaamattomia tilanteita joka päivä. Elämysärsykkeiden avulla ihminen kykenee avaamaan mieltä sekä luomaan luovia prosesseja. Elämysten kokeminen on mahdollista arkipäivän askareissa ilman ulkopuolista jännitystä tai konkreettista toimintaa. Sama voi tapahtua myös ulkopuolelta tuotetun tavoitteellisen toiminnan tuloksena. Elämys on aina subjektiivista ja riippuvainen toiminnasta, tavoitteesta ja tilanteesta. (Karppinen & Latomaa 2007, 13; Kiiski 1998, 109.)

Jokaisella meistä on oma elämänhistoriansa, joka koostuu suuresta määrästä erilaisia kokemuksia. Jokaiseen näistä elämänhistoriankokemuksista taas sisältyy sen subjektiivinen tulkinta ja ymmärrys kokemuksen mielekkyydestä sekä sen merkityksestä. Elämys voi olla häiritsevää, käsittämätöntä, tarkoituksetonta sekä enemmän tai vähemmän hallitsematonta. Tämä häiritsevä elämyksellisyys liitetään mielen sisäisiin mielikuviin, joka mahdollistaa itseymmärryksen kasvun. Toisaalta taas onnistumiset sekä kokemusten omien rajojen rikkomisesta ovat mielihyvän tuojia sekä antavat avaimia sekä voimaa kohdata elämän ongelmia. Yhteinen kokemus seikkailusta antaa voimakkaan tunteen yhteenkuuluvuudesta. (Kangasniemi 2004, 53; Kiiski 1998, 113–114; Latomaa 2010, 82.)

Usko elementtinä voi olla ihmiselle kantava voima, jolla saadaan juuttuneet solmut auki. Uskonto onkin parhaimmillaan elämysmaailman kantava voima, joka avaa solmuja sekä hoitaa haavoja. Usko avaa tien, antaa tehtävän ja luo uuden tulevaisuuden. (Ahokallio 1987, 158.)

5.4 Sielunhoito

Sielunhoidon avulla voidaan opastaa ihmistä Jumalan luo sekä lähimmäisyyteen aidoimmillaan. Ihmisen kokonaisvaltainen kohtaaminen on tärkeä osa sielunhoitoa. Sielunhoidon lähtökohta on Raamatussa evankeliumeissa. Jeesuksen elämä ja teot ovat esimerkkinä jokaiselle huono-osaisimman huolehtimisen tärkeydestä. Pyhä Henki tukee tässä vaativassa tehtävässä. Sielunhoidolla on monia yhteneväisyyksiä eri hoito muotojen kanssa. Myös terapiat perustuvat asiakkaan kunnioittamiseen, luottamukseen, sekä yhteisymmärrykseen. Sielunhoitoon kuuluvat olennaisesti myös empatia, aitous sekä lämmin ote ihmisyyteen. (Ojanen 1998, 244–245.)

Ihmisen kohtaaminen monella eri tasolla on tärkeä sielunhoidon ulottuvuus. Sielunhoidon eri tasoihin kuuluvat sielunhoitajan ja asiakkaan kohtaaminen, asiakkaan oman itsensä ja elämäntilanteensa tavoittaminen sekä yhteys Jumalan kanssa. Jokaisella ihmisellä on oma elämän kertomuksensa ja niitä tulkitaan eri tavoin. Usein sielunhoidon tehtävänä on tuoda uusia näkökulmia ja sielunhoitaja kulkee rinnalla tässä tehtävässä. (Gothóni 2007, 256–257.)

Eheytyminen tapahtuu kokemusten uudelleen tulkinnan kautta. Sielunhoidossa ollaan jatkuvan teologisen ja dialogisen haasteen edessä. Se toimii auttamisen, ahdistavien kokemusten ja kristillisen tulkinnan leikkauspisteissä. Hengellisessä viitekehysessä huomioidaan, mahdollisuus Jumalan edessä olemiselle. Keskustelu Jumalan kanssa auttaa näkemään uudenlaisia ulottuvuuksia elämän eri alueisiin, (Gothóni 2007, 258, 267.)

Sielunhoitoon kuuluvat lepo, mietiskely, pyhyiden kosketus, rukous, mielikuvaharjoitukset sekä esteettinen kauneus. Nämä kokemukset ovat useimmissa uskonnoissa hyvin luonnollisia. Hengellisessä kokemuksessa

ihminen tuntee Jumalan puhuvan juuri hänelle, jolloin yksilön hengellinen elämä syvenee. Ihminen kaipaa harmoniaa, ehyttä sekä tasapainoa ristiriitojen keskellä. (Ojanen 1998, 76.)

Sielunhoidossa voidaan käyttää hyväksi myös ryhmädynaamisia elementtejä. Parhaimmillaan jokaisen jäsenen kasvu ja eheytyminen saavat tukea ryhmältä. Ryhmässä on erilainen dynamiikka jakaa tietoa ja kokemuksia toisille. Ihmiselle hankalia ja kipeitäkin aiheita käsittelevissä ryhmissä on pidettävä huolta myös toteuttajan hyvinvoinnista. Ryhmät kuitenkin tukevat sekä auttavat hyvin toisiaan. (Kiiski 2009, 42–43.)

5.4.1 Eksistentiaalinen ahdistus

Eksistentialismilla voidaan tarkoittaa itse olemassaoloa, olemassaolon tarkoitusta tai yritystä löytää tarkoitus omalle olemassaololle. Eksistentialismissa nähdään olemassaolon mielettömyys sekä epävarmuus. Toisin sanoen tavallisella ihmisellä on hyvin rajalliset mahdollisuudet vaikuttaa elämäänsä. Kristillinen ajatus eksistentialismista tuo sekä negatiivisia että positiivisia näkökantoja esille. Eksistentialismin pyrkimys on suhtautua olemassaoloon vakavasti, henkilökohtaisesti sekä vastuullisesti. Eksistentialismi tuo usein lähinnä negatiivisia tunteita esille unohtaen maailmasta ja ihmissuhteista tärkeimmät ja positiivisimmat näkökulmat. (Ahokallio 1987, 55; Frankl 1981, 95.)

Eksistentialismin lähtökohtana on epätoivo. Erimielisyyttä aiheuttaa se, mistä ihmisen kokema epätoivo ja ahdistus ovat peräisin. Ne voivat aiheutua pahuudesta, kuolevaisuudesta, olemassaolon tyhjyydestä, syyllisyydestä, epävarmuudesta tai vapaudesta. Ristiriitaista elämää korostaessaan

eksistentialismi liittyy kristilliseen ihmiskäsitykseen, jossa ihminen ei tiedä, johtaako hänen matkansa taivaaseen vai kadotukseen. (Lehtinen 2002, 67–69; Ojanen 2000, 115.)

Eksistentiaalinen ahdistus syö helposti ihmisen hyvinvointitunnetta. Ihminen kyselee itseltään miksi hän on maailmassa, mikä on kaiken tarkoitus, mistä aiheutuu pahuus ja miksi maailma on niin epäoikeudenmukainen. Ympäröivä yhteiskunta tarjoaa monia mahdollisuuksia paeta tätä ahdistusta. Niille on yhteistä huomion siirtäminen omasta tilasta jonnekin muualle tai johonkin muuhun. Tehokkaimmillaan pakokeinot ovat luonteeltaan sellaisia, ettei ihmisen tarvitse niitä käyttäessään ajatella mitään. Käytännössä pakokeinoilla voi kuitenkin vain siirtää ahdistusta tuonnemmaksi. Eksistentiaalisen ahdistuksen ei voida ajatella olevan pelkästään pelottava asia, vaan se merkitsee myös ihmisyyttä sekä kykyä kysellä. (Ojanen 2000, 108–109, 126–127.)

5.4.2 Logoterapia sielunhoidon apuna

Elämän tarkoituksen voi löytää vain ihminen itse omassa elämässään. Hän itse on myös ainoa, joka voi sitä toteuttaa ja näin elämä saa itseään tyydyttävän merkityksen. Elämän tarkoitus vaihtelee jokaisella. Tarkoitus määritellään tarkasti tietyllä hetkellä ja itseään tyydyttävällä tavalla. Toisin sanoen elämän tarkoitus on jatkuvassa muutoksessa. (Frankl 1981, 90,99, 101.)

Logoterapia on terapiaa tai parantumista tarkoituksen avulla. Logoterapia onkin tarkoituskeskeistä psykoterapiaa. Taustalla on käsitys siitä, että perimmiltään ihminen on tarkoitusta etsivä yksilö. Nyky-yhteiskunnassa on esillä yhä useammin elämän tarkoituksettomuus. Logoterapiassa pyritään löytämään elämän joka näkökulmasta jotain merkityksellistä, jolla voidaan muuttaa

negatiiviset kokemukset positiivisiksi. Pyrkimyksenä on kääntää ajatusmaailma ottamaan mahdollisimman suuri hyöty elämän vaikeistakin asioista. Elämän asennetta on kuitenkin mahdotonta käskää positiiviseksi. (Frankl 1985, 11–12; Frankl 1982, 17.)

Viktor E. Franklinin mukaan nyky-ajan ihmistä sairastuttaa koko maailmankattava tarkoituksettomuuden tunne, jota hän kutsuu joukkoneuroosiksi. Ihmisen olemassaolo vaarantuu hänen etsiessä, kokiessa ja tajutessaan tarkoitustaan yhä huonommin. Elämän asenteessa ratkaisevaa onkin, ohjaako yksilön elämää tarkoituksettomuus vai onko hän vakuuttunut elämän tarkoituksellisuudesta. Onnellisuus tulee vasta, kun tarkoitusta etsivä ihminen löytää etsimänsä. Samalla hän saa kyvyn kestää kärsimystä. Voidaankin huomata, että yhä useammalla ihmisellä on materiaalinen edellytys hyvään elämään kunnossa, muttei tarkoitusta elämälle. Myös epäedullisista oloista löytyy onnellisia ihmisiä. (Frankl 1985, 15; Frankl 1982, 19; Funke 1985, 117, 119–120.)

Viktor E. Frankl kirjoittaa eksistentiaalisesta tyhjiöstä, joka johtuu viettien ja vaistojen puutteellisesta informaatiosta. Tyhjiö syntyy, kun tavat, perinteet ja arvot eivät kerro yksilölle, kuinka hänen tulisi elää. Usein hän ei tiedä itsekään mitä haluaisi tehdä elämällään. Sen sijaan seurataan muita ja tehdään mitä muut ihmiset haluavat tehtävän. Vain omaksumalla vahvan elämänfilosofian pystyy osoittamaan elämälleen tarkoituksen (Frankl 2005, 33.)

5.4.3 Terapia ja sielunhoito

Molemmat terapia sekä sielunhoito ovat kiinnostuneita ihmisen hyvinvoinnista. Molemmissa pyritään yksilön sisäiseen rauhaan sekä elämän tarkoituksellisuuden ja mielekkyyden löytymiseen. Painotuseroja toki löytyy, mutta tavoitteet ovat hyvin yhteneväiset molemmissa. (Ojanen 1998, 304–305.)

Vasta psykoanalyysin kehityttyä ovat sielunhoito ja psykoterapia eriytyneet eri teille. Terapiatyössä on saatu paljon tutkimustietoa käyttäytymisestä sekä ihmisestä itsestään. Tämä tieto on todella arvokasta ja hyödynnettävissä myös sielunhoidossa. Sielunhoitoon kuitenkin liittyy elementtejä, joita ei terapia tarjoa. Näitä ovat esimerkiksi rukous, rippi sekä armolahjojen käyttö. (Kangasniemi 2004, 10.)

Sekä hengellisyys että järkiperäinen tieto ovat osa sitä kokonaisuutta, joka huomioi ihmisen kokonaisuutena. Näin ollen sielunhoitoon liittyy myös Raamatun lähetyskäsky. Sielunhoidon terapeuttinen ulottuvuus ottaa huomioon maallisen hoitokulttuurin. Se yhdistää terapeuttisen näkemyksen kristillisen sielunhoidon perinteeseen sekä käytäntöön. (Kangasniemi 2004, 12; Ojanen 1998, 245.)

5.5 Hartaus

Hartaus merkitsee pienimuotoista hiljentymistilannetta, jonka avulla Jumala lähestyy ihmistä. Hartauden aikana hiljennytään ajattelemaan asioita Jumalan sanan näkökulmasta. Tarkoituksena on ylläpitää yhteyttä Jumalaan käyttäen

hyväksi muun muassa sanaa, rukousta ja laulua. Hartauden aikana on mahdollista jakaa sen hetkinen elämäntilanne Jumalalle. Erilaisia hartauksia ovat esimerkiksi meditaatio, rukoushetki, luovuuteen perustuvat hartaudet tai jopa rastiradat. (Kansan Raamattuseura, i.a.)

Hartaus on pienen suljetun joukon yhteinen tilaisuus, jonka luonne on pedagoginen, jolloin hartauden pitäjä yrittää saada kuulijat uskomaan, rakastamaan ja toivomaan. Tunnelmalla on tärkeä rooli myös hartaudessa, jonka tavoitteena on synnyttää uskonnollista tunnelmaa. Hartauden ei tarvitse olla pitkä ja sen sisältö voi vaihdella. Hartauteen kuitenkin yleensä kuuluu sanoma, musiikki ja rukous. (Kansan Raamattuseura i.a; Peura 2007.)

Raamatulliset juuret hartaudelle löytyvät jo Vanhasta Testamentista. Aluksi Jumalan palveleminen tapahtui Pyhäkkö Teltassa (II Moos. 25-31, 35-40) ja Tempelissä palvelu alkoi Salomonin aikaan. Pakkosiirtolaisuuden jälkeen siirryttiin Synagogaan, jossa elementteinä mukana olivat Raamatun luku, rukous, laulu ja joskus saarna. Raamatun mukaan apostolien teoissa (Apt. 2:44–46) ensimmäiset kristityt kokoontuivat yhteen. (Peura 2007.)

Käsitteinä hartaus ja hartauselämä ovat väistymässä ja tilalle on tulossa rukouselämä, spiritualiteetti sekä hengellinen elämä. Hartaus sisältää jumalanpalveluksesta Jumalan sanan, rukouksen, hengellistä musiikkia sekä Raamatun käytön. Hartaudessa käytetään nykyään myös paljon rukoushetken kaavaa. Pienessä rukoushetkessä tavoitteena on, että kuka tahansa voi pitää sen sekä jokainen kykenee siihen osallistumaan. (Peura 2007.)

Rukoushetket ovat kirkon perinnettä aina alkuseurakunnan toiminnan alusta ja niitä on toteutettu jumalanpalvelusten rinnalla. Luther ajatteli myös, että varsinkin aamu- ja iltarukoushetket olivat osa seurakunnan sekä kodin

rukouselämää. Hänen mallinsa rukoushetkistä on säilynyt meidän päiviimme saakka katekismuksessa. Kirkolliskokouksen hyväksymä rukouskirja löytyy Kirkkokäsikirjasta sekä virsikirjasta ja niiden avulla rukoushetkien käyttö on laajennut esimerkiksi kirkon työntekijöiden keskuudessa seminaareissa, erilaisissa pienryhmissä sekä retriiteissä. (Kotila 2003, 267, 272, 274; Lempiäinen 2004, 335; Sariola 2001, 156–157.)

Rukoushetkien perimmäinen tarkoitus on uskon ravitseminen, rakkauden vahvistaminen sekä rukoileminen. Näistä tilanteista pyritään hakemaan voimaa toteuttaa omaa kutsumusta perheen ja työn parissa. Rukoushetket nojaavat rakenteessaan täysin Jumalan sanaan ja rukoukseen. Kun suunnitellaan rukoushetkiä, on otettava huomioon erilaiset tilanteet ja voimavarat. Rukoushetkissä papin läsnäolo ei ole välttämätöntä. Näin ollen ryhmään kuuluvat jäsenet voivat keskenään sopia ja järjestää rukoushetken. (Kirkkohallitus 2006, 133–134; Kotila 2003, 272; Sariola 2001, 157.)

5.5.1 Musiikki

Musiikki on monelle ihmiselle elämyksellinen lähde. Virsikirjan esipuheen mukaan virsillä voidaan vaikuttaa iloa tuottavasti sekä voimaa ammentavasti. Hartaudessa musiikki tukee sanomaa, auttaa ilmaisemaan rukousta sekä on tulkkinä yhteisille kokemuksille. Virsissä voidaan kuulla myös Jumalan sanaa, opetusta sekä rukousta ja yhteyden kokemusta. Tutut virret ovat monelle yleensä lohdullisia sekä helpottavia laulaa sekä kuulla, toisin sanoen tuttu ja toivottu puhuttelee parhaiten. (Kiiski 2009, 121–123; Kirkkohallitus 2000, 180; Kirkkohallitus 2006, 19.)

Musiikki on Jumalan antama lahja meille. Musiikin avulla voidaan toimituksesta saada aikaan voimakas elämys. Kun sanat eivät riitä, voidaan musiikilla tulkita näitä ajatuksia paremmin. Laululla on voima koskettaa eri tavalla kuin pelkällä puhutulla sanalla. Näin ollen ei ole merkitystä käytetäänkö soitin- vai vokaalimusiikkia. (Kirkkohallitus 2000, 160; Kirkkohallitus 2006, 19, 21.)

Virsi on useimmiten yhteislauluksi tarkoitettu runomittaan tehty hengellinen laulu. Virsien sanoituksilla voidaan elämäntilanteeseen löytää lohduttavia, luottamuksen luovia sekä huolenpitäviä sanoja. Virret itsessään ovat pieniä rukouksia, joiden avulla voi sanat hukannut löytää itselleen uudet sanat. (Kiiski 2009, 123–124; Kirkkohallitus 2000, 180.)

5.5.2. Rukous

Rukouksella on kohteena aina kolmiyhteinen Jumala. Pyhä Henki on suuressa roolissa läpäisten ja muuttaen rukoilevan ihmisen. Varsinkin esirukouksessa ovat tärkeänä elementtinä lähimmäiset, joiden puolesta rukoillaan. Päätösrukous taas on hyvä tapa lopettaa keskustelu sekä koota läpi käytyjä ajatuksia. Rukouksessa pyritään siihen, että mahdollisimman moni kykenee yhtymään sen sisältöön. Tällöin yksittäisen henkilön rukous sisältyy seurakunnan yhteiseen ja julkiseen rukoukseen. Yhdessä saadaan aikaiseksi pienimmistäkin rukoushuokauksista yhteisiä rukouksia. Rukous on dialogi Jumalan ja pienen ihmisen välillä. (Kiiski, 2009, 117–118; Kirkkohallitus 2000, 205–206; Sariola 2001, 128–129, 134.)

Sielunhoidon prosessia kokonaisuudessaan voisi ajatella suureksi rukoukseksi; rukous ja yhteys Jumalaan ovat läsnä koko hoidon ajan. Suppeamman käsityksen mukaan rukous on tietoinen hiljentymisen hetki Jumalan eteen.

Rukous ei kuitenkaan voi olla pelkkä vastaus sielunhoidollisiin ongelmiin. Usein tarvitaan myös aitoa keskustelua, jossa voidaan myös rukoilla sielunhoidettavan puolesta. (Kiiski 2009, 113, 115)

5.5.3 Raamattu

Raamattua voidaan käyttää joko taustatekijänä tai vuorovaikutuksellisesti suorina viittauksina. Sielunhoito perustuu itsessään Jumalan sanaan, ja Raamatusta voidaan löytää perusteita sielunhoitoon esimerkiksi ihmiskuvan, rakkauden kaksoiskäskyn sekä Jeesuksen elämän esimerkillisyyden pohjalta. Vanhan Testamentin psalmit ovat teksteiltään oivallisia lievittämään esimerkiksi ahdistusta, masennusta, syyllisyyttä sekä kärsimystä. Lisäksi ne luovat toivoa, levittävät armoa sekä anteeksiantoa. Raamatussa kuvataan sekä negatiivisia että positiivisia inhimillisiä tunteita, joihin lukija kykenee samaistumaan. (Kiiski 2009, 118; 120)

Raamattua voidaan käyttää eri tavoin lähestymistavan mukaan. Julistavassa otteessa tukeudutaan Raamattuun ja pyritään etsimään sieltä vastauksia ongelmiin. Asiakaskeskeinen tulkintamalli sopii taas vähemmän uskonnolliselle keskustelulle, ja tällöin perusta löytyy Raamatussa ilmoitettavaan Jumalan sanaan. (Kiiski 2009, 120–121)

5.5.4 Saarnan voima

Saarnan pyrkimys on aina vaikuttaa ja jopa käyttää valtaa uskonnollisesti. Valta näkyy symbolisesti viestinnällä, joka toteutetaan sanallisesti, sanattomasti sekä

musiikin avulla. Uskonnollinen viesti osoitetaan passiivisesti piilovaikuttamalla sekä aktiivisesti manipuloiden. Viestinnässä on otettava huomioon aika, paikka sekä tilanne. Kaiken suostuttelun perustana käytetään Raamattua. Saarnan vaikutus voidaan nähdä kolmena erilaisena mekanismina. Ensinnäkin saarna voi olla maailmankuvaa muokkaava tapahtumien ketju, joka muistuttaa oppimistapaa. Toisekseen se voi olla maailmankuvaa vahvistava kokemus, jolloin vahvistetaan jotain sellaista, jossa ollaan jo osallisena. Kolmanneksi saarna saattaa olla prosessi, joka muuttaa maailmankuvaa, jolloin kokemus on syvästi koskettava. (Suojanen 2001, 217–218.)

Saarnaajan oma elämä ja persoonallisuus näkyvät aina saarnassa. Saarnaajan sosiaalinen status, perinneyhteisö, sosiaaliset paineet, uskonnollinen kasvatus, ammatillinen koulutus ja hankittu tieto vaikuttavat saarnan sisältöön. Lisäksi saarnan muotoon vaikuttavat muisti, intelligenssi, kyky järjestellä yhteen ja panna esille pyhät kirjoitukset sekä aktuaalinen viesti. (Suojanen 2001, 224.)

Perinteisesti keskiössä on ollut sanoman välittäminen, jolloin saarnat ovat olleet informoivia sekä opastavia. Vastapainona saarna voidaan myös nähdä luovana tapahtumana, joka korostaa uskonnollista elämyslaatua. Toisin sanoen itse saarnan aikana tapahtuu jotakin kuten valaistumista, kohtaamista tai ilmestyminen. Tarkoituksena joka tapauksessa on kokemus Jumalan kanssa. Puheen tehtävänä ei ole pelkästään opettaa, antaa informaatiota. Saarnan kuuluu olla Jumalan sanan tapahtuma, jonka aikana Jumala vetää ihmisiä omaan todellisuuteensa. Kaikessa hengellisessä elämässä puheen merkitys on suuri. Hartaudessa saarnan korvaa usein lyhyempikestoinen puhe. Oppaassa puhe korvataan toiminnallisella osuudella jonka toivomme luovan elämyksiä ja elävöittävän ilosanomaa. (Nicol 2006,63, 68.)

5.6 Toiminnalliset menetelmät

Toiminnallisuutta lähdemme käsittelemään pastoraalipsykologian kautta. Pastoraalipsykologia voidaan määritellä teologian tieteenalaksi, jossa hengelliset kokemukset, tapahtumat ja raamatullinen perintö siirretään sekä sovelletaan yksilön nykyiseen elämänmuotoon ja todellisuuteen. Samalla huomioidaan ihmisten välinen vuorovaikutus. Olennaisia käsitteitä ovat tekemällä oppiminen (learning by doing), kokemustieto, elämänhistoria omana kokemuksena ja siitä oppiminen, tiedostomaton sielunelämä, mielikuvat sekä symbolit. Näiden opettaminen tai oppiminen toiselta on hyvin vähäistä. Ihminen joutuu kuuntelemaan omaa sisintään sekä tradition ja toisten ihmisten avulla se on pantava kommunikaatio- ja reflektioprosessiin. Pastoraalipsykologian mukaan tärkeää ovat ne elämäkokemukset, jotka ovat ihmisellä tietoisia tai tiedostamattomia. (Kettunen 1994, 9-11; 27.)

Pastoraalipsykologiassa ei aseteta teologiaa ja psykologiaa vastakkaisiksi. Pyrkimyksenä on etsiä sekä löytää omat toimintatavat sekä teologia huomioiden elämänhistoria yhdessä kokemusten kanssa. Voidaankin ajatella, että kaikki tapahtumat sekä käyttäytymistavat, jotka kokemusmaailmaamme tulkitsemme ja jäsenämme teologisesti, käsitetään myös psykologisesti. Yksilöllinen kokemusmaailma sekä elämänhistoria liittyvät tiukasti tekemällä oppimiseen. (Kettunen 1994, 18–19; Winkler, 1994, 38.)

Psykologiaa käytetään pastoraalipsykologiassa kirkossa tehtävän työn apuvälineenä. Kuitenkaan tästä työstä tai uskon eri ilmenemismuodoista ei tehdä psykologisia päätelmiä. Pastoraalipsykologialla pyritään löytämään uudenlainen suhde teologian ja psykologian välillä. Samalla halutaan suunnata huomio teorian sijaan sielunhoidon käytäntöön sekä häilyttää eroa käsitteille ”elämänapu” ja ”uskonapu”. Toisin sanoen kirkon sielunhoidosta apua

elämäänsä (elämänapu) saaneet ovat saattaneet kokea sen myös uskonnollisena apuna (uskonapu). (Kettunen 1994, 15, 17–18.)

5.6.1 Neuro-lingvistinen ohjelmointi (NLP)

Eräs kognitiivisen psykologian menetelmistä on neuro-lingvistinen ohjelmointi (neuro-linguistic programming) eli NLP –niminen menetelmä, jonka kehittivät Yhdysvalloissa 1970-luvulla kielitieteilijä John Grinder ja psykoterapeutti Richard Bandler. Kehittelyn taustalla oli halu saada tietää, mikä tekee toiset ihmiset taitavammiksi kuin toiset. He päätyivät vastaukseen, että muita taitavimmilla ihmisillä on hallussaan kyky luoda myönteisiä kontakteja toisiin ihmisiin. NLP:n taustateorioita ovat kielitieteen ja psykoterapian lisäksi systeemi- ja informaatioteoria, konstruktivismi sekä tekoälytutkimukset. Vaikka jotkut psykologian ammattilaiset eivät näe NLP:tä teorian veroisena, on se sovellettavuutensa, monipuolisuutensa sekä yksinkertaisuutensa ansiosta käyttökelpoinen arjen eri tilanteissa. (Rouvinen-Kemppinen & Kemppinen 1998, 1; Rouvinen-Kemppinen & Kemppinen 2000, 1; Toivonen 2000, 12–13, 19.)

Ihmisen viisi aistia ovat ne lähteet, joiden kautta sekä sisäistä että ulkoista maailmaa tulkitaan. Näin ollen muun muassa psykologiset prosessit, ajattelu, muisti, motivoituminen ja päätöksenteko ovat järjestäytyneitä aistien yhteistyön tuloksia mielen sisällä. Oma sisäinen puheemme on avain asemassa kielen ohjelmoinnissa. NLP:n tarkoitus on tuoda positiivisuutta, voimavaroja sekä sisäisen oman minän kunnioitusta. Myös tunteet ovat tärkeässä roolissa NLP:ssa, sillä ne ovat voimavaroja, jotka auttavat ihmissuhteissa selviämisessä. Tärkeänä nähdään toimeen tuleminen itsensä ja omien tunteiden kanssa. (Rouvinen-Kemppinen & Kemppinen 1998, 2-4; Toivonen 2000, 20–21.)

NLP:ssä käytetään hyväksi mielen ja kielen ohjelmointia. Sillä tarkoitetaan sitä, että ihminen voi hallita ja valita ajatuksensa. Näin ollen ei ole välttämätöntä ajatella esimerkiksi kielteisesti. Mieltä häiritsevät ikävät asiat ja kokemukset ovat mahdollista suodattaa NLP:n avulla. Opettelemalla erilaisia harjoituksia ja soveltamalla niitä eri tilanteisiin NLP auttaa jaksamaan. Korostus löytyy ihmisen erilaisuudessa sekä omien vahvuuksien ja itsetuntemuksen kautta itsensä kehittämisessä. Lopputuloksena on ajatus siitä, että jokaisella ihmisellä on valmiiksi ne kaikki voimavarat, mitkä ovat tarpeen muutoksen tekemisessä. NLP:n tarkoituksena on löytää erilaisin keinoin ja menetelmin kaikki henkilökohtaiset ja yksilölliset resurssit, jotka löytyvät jokaisesta meistä. NLP:n harjoituksilla onkin tarkoitus kasvattaa itsetuntemusta sekä tunnistaa omia voimavaroja. (Rouvinen-Kemppinen & Kemppinen 1998, 1-2; Rouvinen-Kemppinen & Kemppinen 2000, 1; Toivonen 2000, 23–24.)

Tutkittaessa NLP-perustaisen terapian vaikutusta potilaiden hyvinvointiin, tulokseksi saatiin poikkeuksetta erittäin merkittäviä muutoksia positiiviseen suuntaan. Muutokset olivat tosin yksilöllisiä eri potilailla. Suurimmat muutokset tapahtuivat odotetuilla alueilla eli mielialassa, ahdistuneisuudessa, hyvinvoinnissa, itseluottamuksessa ja tyytyväisyydessä elämään. Vaikka terapeutit arvioivat muutoksen pienemmäksi kuin asiakkaat itse, oli tutkimuksessa molempien arvioinneissa sama suunta. (Ojanen & ym. 2004, 47–48, 54.)

5.6.2 Ratkaisukeskeisyys

Ratkaisukeskeinen teoria on Yhdysvalloissa kehitetyn lyhytterapian haarautuma, johon se myös pohjautuu. Suomessa ratkaisukeskeisyys teki läpimurron 1990-luvun alussa. Lyhytterapian ja ratkaisukeskeisyyden perusta ovat ihmisen omat voimavarat ja niiden löytäminen unohtamalla

ongelmakeskeinen lähestymistapa. Ratkaisukeskeisessä mallissa korostetaan positiivista tavoitteenasettelua ongelmien puimisen sijaan. Ratkaisukeskeisen mallin suosio perustuu niin sen lyhytkestoisuuteen kuin nopeasti näkyviin tuloksiin. Mallia voidaan käyttää lasten ja nuorten kasvatuksessa, ihmissuhteiden hoitamisessa ja oman elämän tavoitteiden asettamisessa sekä voimavarojen etsimisessä (Rouvinen-Kemppinen & Kemppinen 1998, 16; Rouvinen-Kemppinen & Kemppinen 2000, 81.)

Ratkaisukeskeinen malli etenee tietyn kaavan mukaan. Ensin määritellään tavoite joka on mahdollisimman konkreettinen. Seuraavaksi vasta määritellään mikä on varsinainen ongelma. Kolmanneksi etsitään poikkeukset, eli milloin ongelmaa ei esiintynyt. Neljänneksi pohditaan aikaisemmin kokeiltujen ratkaisujen toimimista, eli esimerkiksi etsitään aikaisempia onnistumisia tai jatketaan siitä mikä toimii ja lopetetaan se mikä ei toimi. Viides ja viimeinen vaihe on ratkaisuvaihtoehtojen esittäminen ja kokeileminen niin kauan, kunnes toimiva ratkaisu löytyy. (Rouvinen-Kemppinen & Kemppinen 1998, 17; Rouvinen-Kemppinen & Kemppinen 2000, 81.)

Ratkaisukeskeinen malli lähtee siitä, että toivotonta elämäntilannetta ei yksinkertaisesti ole, vaan aina löytyy valoa tunnelin päässä. Ainutkertaista mallissa on sen myönteisyys. Kärsivällisyydellä ja tarpeeksi kauan kokeilemalla erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja löytyy lopulta ratkaisumalli, jota voi soveltaa yksilön tiettyyn elämän tilanteeseen. Elämään on mahdollista soveltaa aina uusia asioita ja näkökulmia riippumatta sukupuolesta tai elämäntilanteesta. Malli perustuu myös siihen, että jokaisella ihmisellä on mahdollisuus parantaa elämänsä laatua asettamalla itselleen sopivia tavoitteita. (Rouvinen-Kemppinen & Kemppinen 1998,17- 18.)

5.6.3 Tunneäly

Tunneälyteorian on kehittänyt yhdysvaltalainen Daniel Goleman joka on tutkinut älykkyyden ja tunneälyn piirteitä muun muassa lapsilla. Teorian mukaan ihmisen onnistumiseen vaikuttavista tekijöistä vain 20 prosenttia muodostuu älykkyydosamäärästä ja loput 80 prosenttia tunneälystä. Tunneäly koostuu tunnetietoisuudesta, itsensä motivoinnista, mielialan säätelystä, mielitekojen hallinnasta ja sosiaalisista kyvyistä. Tunneälyn hallitsemisen avulla arjesta on mahdollista selvitä pahoinakin päivinä. Sen taitaja osaa käyttää sekä tunnetta että älyä hyväkseen. (Bar-On 2001, 87; Rouvinen-Kemppinen & Kemppinen 2000, 61; Rouvinen-Kemppinen & Kemppinen 1998, 26–27.)

Tutkimusten mukaan itsensä toteuttaminen ja tunneäly ovat toisiinsa sidoksissa. Onkin huomattu, että tunneäly vaikuttaa suuresti parhaansa tekemiseen, tavoitteiden saavuttamiseen sekä koko potentiaalimme toteutuksessa. Kehittyneen tunneälyn omaavat ihmiset osaavat tulla toimeen niin itsensä kuin toistenkin kanssa muita paremmin. Ainutlaatuista teoriassa on se, että ihmisen on mahdollista kehittää itseään riippumatta kasvatuksestaan tai elämäntilanteestaan. (Bar-On 2001, 91; Rouvinen-Kemppinen & Kemppinen 1998, 28.)

5.6.4 Positiivinen eli myönteinen ajattelu

Positiivisessa ajattelussa ihminen ohjaa myönteisiä mielikuvia aivoihin. Aivoissa rekisteröityvät kaikki kokemukset, aistimukset ja tunteet, ja myönteisen ajattelun avulla aivoja ohjataan kohti positiivisen ajattelun hallintaa. Myönteinen ajattelu on asioiden näkemistä positiivisina mahdollisuuksina. Lähtökohtana positiivisella ajattelulla on se, miten ihminen suhtautuu itseensä. On helpompaa

suhtautua positiivisesti ympäröivään maailmaan ja muihin ihmisiin jos arvostaa itseään ja on tyytyväinen itseensä. Harjoittelun avulla positiivinen ajattelu piirtyy alitajuntaan. Näin se raivaa sieltä negatiivisen ajattelun pois. Vähitellen positiivisuus siirtyy kaikkeen fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintaan. (Rouvinen-Kemppinen & Kemppinen 1998, 33–34; Rouvinen-Kemppinen & Kemppinen 2000, 93.)

Elämän mielekkyys nousee arjesta. Siksi on tärkeää osata nauttia jokaisesta päivästä. Merkityksellistä on se että osaa ratkaista asiat elämää edistävästi omaa kokemukseen ja arjen hahmottamiseen peilaten. Elämän mielekkyyden ja myös toimivuuden kannalta on ratkaisevaa ihmisen kyky ajatella myönteisesti. Positiivista ajattelua voi oppia sekä kehittyä harjoittelemalla sitä. (Rouvinen-Kemppinen & Kemppinen 2000, 93–94.)

5.6.5 Luova kirjoittaminen

Elämän myllerryksissä kirjoittaminen saattaa olla tietoisesti tehtävänä hyvä apu. Kirjoittaminen auttaa yhdistämään menneisyyden tapahtumat sekä nykyisyyden tunteet. Tekstistä on mahdollista huomata asioita elämästä, jotka ennen ovat olleet pimennossa. Ihmisellä on perustavanlaatuinen tarve sekä tahto ymmärtää itseään. Kirjoittaminen saattaa olla mahdollisuus löytää spirituaalinen, emotionaalinen ja psyykinen kokonaisuuden tunne. Tuottamalla luovaa tekstiä on mahdollista löytää voimaa, vahvuutta, viisautta, syvyyttä, energiaa, luovuutta ja sielukkuutta (DeSalvo 1999, 4-6, 9; Lamott 1995, 3.)

Yleisesti ajatellen luovuusharjoitukset soveltuvat kaikille, mutta erityisesti ennakkoluulottomille henkilöille. Luovat toiminnot vaativat heittäytymistä tuntemattomaan, uutta luovaa otetta sekä oman rajallisuutensa unohtamista.

Luova kirjoittamisprosessikaan ei synny täysin itsestään, vaan luovaan toimintaan tarvitaan jokin liikkeelle sysäävä tekijä tai motivoiva voima. Kirjoittamisen etuina on sen yksityisyys sekä mahdollisuus jakaa teksti näin haluttaessa. Samalla se on joustavaa ja mahdollista toteuttaa missä vain, olipa hetki hyvä tai huono. Kirjoitettu kirje on mahdollisuus esittää omaa historiaansa sekä ajatuksia toiselle ihmiselle. Joskus kirjoittamalla on helpompi tuoda esille tunteita sekä toiveita toiselle ihmiselle. (DeSalvo 1999, 14–15; Lamott 1995, 172, 174; Rouvinen-Kemppinen & Kemppinen 2000, 147, 169.)

5.7 Hartauden teemat

Hartauden teemat ovat pitkälti lähtöisin yllä esitetystä sielunhoidollisesta kirjallisuudesta. Olemme avanneet jo ajatusta eksistentiaalisesta ahdistuksesta sekä niistä tavoista, joilla kohdata tämä ahdistus positiivisin keinoin. Seuraavassa haluamme avata hieman tarkemmin jokaisen hartauden teemoja sekä perusteluja sille, miksi juuri nämä aiheet päätyivät hartauksiin.

5.7.1 Matkantekijä

On luonnollista, että ihminen miettii kuka ja millainen hän on. Tätä kysymystä pohditaan peilaten samalla toisiin ihmisiin. Samalla kun ihmisestä tuntuu keskeneräiseltä ja muuttuvaiselta, hän tuntee kuitenkin pysyvänsä samana. Elämän hallinta ja avuttomuus taas tulevat esille kriiseissä esille. Minuuden ydin on menestyksissä ja pettymyksissä, joita ihminen kokee aina, olipa hänen roolinsa yhteiskunnassa mikä tahansa. Hän tuntee niin iloa, surua, vihaa, häpeää, syyllisyyttä kuin ylpeyttä teoistaan. (Komulainen & ym. 2005, 80; Ojanen 2000, 110.)

Kristillistä ihmiskäsitystä tarkasteltaessa on palattava Raamatun juurille. Ihminen on luotu, syntinen sekä pelastusta tarvitseva. Elämän merkitys sekä arvo löytyvät Jumalasta ja samalla määräytyy käsitys ihmisestä itsestään. Täysin tarkasti määriteltyä kuvausta ihmiskäsityksestä ei Raamatussa ole, vaan kristilliseen tulkintaan sekä korostuksiin liittyvät myös kulttuuriset ja yhteiskunnalliset tekijät. Keskeistä kuitenkin on ajatus ihmisestä ”Jumalan kuvana”, joka kertoo dialogisuhteesta Jumalaan sekä ihmisestä Jumalan edessä. Jokaisella ihmisellä on yksilöllinen tehtävänsä tässä maailmassa. Vaikka ihmisellä on suhde Jumalaan, hän on samalla myös syntinen eli erossa Jumalasta. Syntinen ihminen onkin vieraantunut tämän mukaan sekä Jumalasta että itsestään. Ihminen ei kuitenkaan ole pelkästään suhteessa Jumalaan, vaan myös muihin. Ihmisyys toteutuukin tässä suhteessa kanssaihmiisiin. Voidaan ajatella, että jokainen ihminen on Jumalan luoma ja näin ollen yhtä arvokas. (Niemelä, 2002 88–90.)

Puhuttaessa itsensä rakastamisesta moni tuntee sen hyvin hankalaksi. Onnistuneiden suoristusten, voittojen ja menestyksen aikana sekä niiden jälkeen on paljon helpompi olla tyytyväinen itseensä. Oman itsensä ansioton rakastaminen omana itsenään, pelkästään olemassaolon vuoksi, on todella haastavaa. Ihmiseen onkin pantu tunne siitä, millainen hän on ja millainen hänen pitäisi omasta mielestään olla. Tämä aiheuttaa konflikteja itsemme kanssa. (Tirkkonen 2000, 84–85)

5.7.2 Matkakumppanit

Ihminen on elämässään erilaisissa suhteissa elävä yksilö, eikä häntä voi ymmärtää ilman tätä kontekstia. Näihin suhteisiin liittyy väistämättä

dramatiikkaa. Tämä dramatiikka näkyy paitsi ihmisten välisissä suhteissa, mutta myös ihmisen ja Jumalan välisessä suhteessa. Kontaktit merkitsevät yksilölle tukea, joka eheyttää toimintaa taustan ollessa alati muuttuva. Tuen voidaan ajatella käsittävän yksilön muistot, historian, taidot sekä kaikki ne kokemukset ja tapahtumat, mitä hän on tehnyt aikaisemmin elämässään. Kaikki nämä elementit ovat tukevia, mikäli hän pääsee kosketuksiin niiden kanssa sekä saa niistä uusia voimavaroja. Muuttuva ympäristö ja siitä johtuva turvattomuus saattavat johtaa yksilön masentumiseen sekä pahimmillaan eksistentiaaliseen ahdistukseen. (Arnold 1998, 61; Winkler, 1994, 38.)

Raamattuun pohjaa käsitys siitä, että ihminen on luotu vuorovaikutuksellisesti elämään yhteydessä toisiin ihmisiin. Sosiaalisina olentoina ihmisen ei ole hyvä elää yksin. Terve ihminen kestää tasapuolisesti sekä yksinäisyyttä että sosiaalisia tilanteita. Vaikka ihminen on rakentunut yksilöllisesti, toimii hän kuitenkin sosiaalisen vuorovaikutuksen piirissä. Toisin sanoen yksilöllisyys syntyy yhteydessä sosiaalisesti ja ilmenee yksilöllisyytenä. Myös Luther on maininnut, että masentuneen naapuri tai ystävä on hänen lähin apunsa. Käytännössä lähimmäisen tuki merkitsee lähellä olemista, kuuntelua sekä käytännön asioissa auttamista ja toimimista. (Kangasniemi 2004, 25-26; Komulainen & ym. 2005, 135.)

Kristinusko korostaa ihmisen elämää yhteydessä sekä Jumalaan että lähimmäiseen. Meistä jokainen tuntee rakkauden sekä kaipaa tätä tunnetta. Raamattu kuitenkin ei jätä rakkautta pelkäsi tunteeksi, vaan tarkoittaa sillä myös toimintaa, johon sisältyvät muun muassa huolenpito, vastuu ja oikeudenmukaisuus. Kultainen sääntö (Matt. 7:12) on Raamatun tärkeimpiä ohjeita lähimmäisen rakkaudelle. Sen mukaan ihmisellä on kyky ymmärtää toisen ihmisen tarpeita asettumalla lähimmäisensä asemaan sekä ajattelemalla, miten itseään tahtois kohdeltavan vastaavassa tilanteessa. Toinen Raamatun käsky on rakkauden kaksoiskäsky, jota voidaan pitää käskyistä tärkeimpänä. Kuitenkin, jokaisessa meissä on myös pahuutta, joka tulee esille myös

tarkoituksettomina tai tarkoituksellisina tekoina, sanoina tai ajatuksia lähimmäistään kohtaan. (Elenius 2003, 119–120; Komulainen & ym. 2005, 80, 83–84.)

Kuka tahansa ihminen, joka on valmis olemaan lähimmäisen apuna ja tukena vaikeina aikoina, on ystävä. Tällainen voi olla esimerkiksi sukulainen, naapuri, tuttava tai työtoveri. Raskaina aikoina ystävän apu ja merkitys on erityisen suuri. Kuitenkin aina eivät hyvää tarkoittavat sanat ja teot tunnukaan niiltä, vaan ovat loukkaavia. Elämään kuuluvat kriisit ja vaikeudet, eikä kukaan voi välttyä niiltä. Samoin ei voi olla joutumatta tilanteeseen, jossa toisella ihmisellä on hätä. Ystävyys on ilon ja tyydytyksen lähde molemmille osapuolille. Lähimmäisyydestä ja ystävyydestä saadaan elämälle mielekkyyttä. Jumala on antanut tämän elämän meille yhteisesti eletäväksi. (Porio & Porio 2002, 9, 12.)

5.7.3 Matka

Elämä on matka, jossa kulkevat rinnakkain myönteiset ja kielteiset elämän osa-alueet. Näitä ovat muun muassa ilo ja suru, onni ja murhe, tyytyväisyys ja pettymys sekä toiveikkuus ja toivonmenetyks. Vastoinkäymiset, murheet ja huolet muokkaavat meitä useimmiten positiivisesti, vaikka ymmärrämme sen vasta jälkeenpäin. Elämämme tärkeimmät asiat korostuvat vaikeissa elämäntilanteissa. Myönteinen elämänajattelu ei kuitenkaan ole mahdollinen kaikissa elämäntilanteissa. Suuriin elämäntilanteisiin ei suoraan voida käyttää positiivista ajattelua. (Aulanko 2009, 124, 139.)

Pienempiin murheisiin positiivinen elämäntilanne on kuitenkin erittäin käyttökelpoinen. Aluksi on tarpeellista tiedostaa omat ajatusmallit ja osata löytää niitä. Tarvitaan kykyä havainnoida omia reaktioita ulkopuolisen silmin.

Havaitessa kielteistä ajattelua omia tulkintoja elämästä pystyy muokkaamaan positiivisemmiksi. Hetkessä ajatusten käänkö ei voi tapahtua, vaan kärsivällisellä itsetutkiskelulla päästään pysyvään myönteiseen asenteenmuutokseen. (Aulanko 2009, 125, 128.)

Joskus on lupa murehtia elämän suuria ongelmia. Aina ei tarvitse jaksaa eikä olla vahva, ja reaktio on aivan sallittu. Elämää koskettava murhe ei kuitenkaan voi olla ylitsepääsemätön, vaikka elämäntilanne vaikea onkin. Positiivinen näkökulma ja suuri voitto ihmiselle on hyväksyä elämän jatkuvuus. Ajan kuluessa murhe muuttaa muotoaan suruksi. Pienin askelin toimintakyky palautuu, vaikka se onkin ajallisesti yksilöllistä. Viktor E. Frankl korostaa, että ihmisellä ei ole vapautta valita olosuhteitaan, vaan hän voi valita suhtautumisensa niitä kohtaan. (Aulanko 2009, 130–131, 150.)

6 MENETELMIEN JA TYÖTAPOJEN ESITTELY

Aloitimme opinnäytetyöprosessin syksyllä 2010 ideoimalla aiheen toiminnallisista hartauksista. Aihe pohjautui pitkälti omiin positiivisiin kokemuksiin toiminnallisten hartaushetkien pidosta sekä koulutuksen aikana että diakoniatyöhön tutustumisen jaksolla. Saimme pitämistämme hartauksista hyvää palautetta, lisäksi niiden pitäminen tuntui hyvin ominaiselta sekä innovatiiviselta molemmille meistä. Hengellisyys on jotakin, joka tulisi ottaa vastaan kaikilla aisteilla, jotta elämys ja kokemus Jumalan läsnäolosta olisivat mahdollisimman lähellä.

Jo opinnäytetyön alkuvaiheilla oli selvää, että haluamme tehdä helpon oppaan hartauksia pitäville. Halusimme oppaan olevan helposti löydettävissä ja käytettävissä, joten jo alkuvaiheessa ymmärsimme internetin olevan paras välityskanava tähän tarkoitukseen. Tarkoituksenamme oli luoda mahdollisimman yksinkertainen hartauden kaava, jota jokaisessa hartaudessa käytetään samana. Muuttuvina osioina aiheen mukaan ovat musiikki, rukous, saatesanat sekä toiminnallinen osuus, jolla korvataan hartauden puhe. Hartaudet on rakennettu myös helposti muotoiltavaksi: rakenteesta on mahdollista jättää osia pois sekä vaihtaa hartauden pitäjän omiin sisältöihin sopiviin aihioihin.

Valittuamme toiminnallisen opinnäytetyön aiheen aloitimme käytännön työn teoriaan tutustumisella. Hartausaiheiden löytäminen ja valinta oli pitkällisen prosessin tulos. Syksyn aikana tutustuimme suureen määrään hartaus- sekä sielunhoidonlistakirjallisuutta. Tuloksena syntyi monta erilaista ajatuskartastoa käsitteistä sekä hartausaiheista, joita muokkasimme teorian avulla. Lopulliseen käsitteistöön pääsimme pitkällisen kirjallisuuden tutkinnan jälkeen.

Kattokäsitteeksi nousi eksistentiaalinen ahdistus, jonka näimme kattavan elämän kaikkia peruskysymyksiä ihmisen olemassaolosta sekä kuolemasta. Eksistentiaalinen ahdistus oli mielestämme selkeästi jaettavissa kolmeen eri kategoriaan. Nämä aiheet olivat minä, ympärillämme olevat ihmiset sekä elämän kulku. Pian tämän havainnon jälkeen hartaudet saivatkin omat nimensä: Matkantekijä, Matkakumppanit ja Matka.

Opinnäytetyöprosessi piti tauon kevään 2011 aikana. Tämä tauko teki hyvää meille molemmille sekä aiheelle. Hartauksien suunta löysi uusia uria neuro-lingvistiksestä ohjelmoinnista, ratkaisukeskeisyydestä, tunneälystä sekä positiivisesta ajattelusta. Teoriatietoutta sekä käytännön tehtäviä käytimme hyväksi muokatessamme hartauksien toiminnallista osuutta. Toiminnallinen tehtävä on valittu huolella palvelemaan hartauden sanomaa ja toimimaan saarnan tai puheen tilalla aiheen syventäjänä. Toiminnalliset osuudet ovat rakennettu yksilötehtäviksi, jotka osa ovat mahdollista myös jakaa hartauden osallistujien kesken, mikäli tämä katsotaan hartauden kannalta tarkoituksen mukaiseksi.

Saatuamme kokonaiskuvan teoriasta sekä kirjoitettuamme sen puhtaaksi oli itse hartauksien kokoaminen suhteellisen nopea prosessi. Kaavassa käytimme hyväksi virsikirjastakin löytyvää rukoushetken kaavaa, joka on muokattu lyhyeksi hartaudeksi. Hartauden kaavaan halusimme valita osiot myös teorian kautta, jotta hartauteen sisältyisivät hartauselämän tärkeimmät elementit. Kuitenkin pyrimme tekemään kaavasta muotoiltavan, jotta jokainen hartauden pitäjä kykenee tekemään hartaudesta näköisensä sekä soveltamaan sen paremmin tilanteeseen sopivaksi.

Musiikkiosioissa olemme pyrkineet antamaan virsiehdotelman. Ajatuksenamme on ollut, että hartauden vetäjä voi myös valita aiheeseen sopivaa musiikkia esimerkiksi cd:ltä tai muista hengellisistä lauluvihkoista. Rukoukset ovat kaikki

omaa käsialaamme. Halusimme pitää ne lyhyinä, ytimekkäinä ja ajatukset ovat lähtöisin niistä, joiden puolesta itse aiheessa rukoilisimme. Raamatun kohdat ovat oleellinen elementti hengellistä hartauselämää. Valitsimme Raamatun kohdat sopiviksi aiheisiin, mutta muokattavuuden vuoksi on Raamatusta mahdollista ottaa myös muita osia tai käyttää tässä kohti muuta hengellistä kirjallisuutta.

Hartausmateriaalin ensimmäinen versio oli Word- tiedosto, jonne oli koottu kaikkien hartauksien kaava sekä hieman taustaa eri aiheista. Lisäksi lisäsimme kuvia toiminnallisista osioista motivoimaan sekä innostamaan lukijaa. Lisäsimme samaisen version myös diakoniawikiin (www.diakoniaa.fi) ja pyysimme palautetta seurakunnan diakoniatyössä harjoittelua tekevilta opiskelijatovereiltamme Porin toimipaikasta sekä omilta harjoitteluohjaajiltamme.

Palautteen pohjalta muokkasimme kaavaa selkeämmäksi sekä jätimme käyttäjien mielestä liian muodollisia kohtia kaavasta pois. Erottelimme ohjeistuksen selkeämmäksi hartaudessa luettavista teksteistä. Hartaudessa käytettäviä kysymyksiä parantelimme myös ymmärrettävämmiksi. Toimme myös selkeämmäksi hartauden muokattavuusmahdollisuutta pituuden ja hartauden pitäjän tavoitteiden mukaan. Saimme materiaalille oman sivuston opiskelijatoverin avustuksella (<http://ihme.org/~kaaos/toiminnallinenhartaus/>). Internetsivuston linkkiä tarjosimme Suomen evankelis-luterilaisen kirkon hiljentymisen ja rukouksen verkkosivuille (www.evl.fi/kappeli/index.html). Muokkasimme myös Diakoniawikissä olevaa hartausohjeistustamme päätyen lopulta laittamaan sinne linkin varsinaiselle luomallemme sivustolle. Myöhemmin huomasimme Diakoniawikin ylläpidon siirtäneen hartausmateriaalimme sivustollaan *Opinnäytetietokanta (Diak)* otsikon alle.

7 PROSESSIN JA PRODUKTION ARVIOINTI

Keräsimme palautetta syksyllä 2011 ennen opinnäytetyön palautusta. Toivoimme arviointia oppaasta, kaavasta ja selkeydestä sekä käyttömukavuudesta. Palautetta pyysimme sekä saimme samaan aikaan seurakuntaharjoittelua suorittavilta opiskelijatovereiltamme sekä harjoittelun ohjaajilta lähinnä vapaamuotoisesti kirjallisena ja suullisena. Opiskelijoista osa kykeni toteuttamaan hartauden eri ryhmille omassa harjoittelussaan, jonka perusteella he antoivat kehitysideoita. Osa palautteesta saatiin yleisen tarkastelun tuloksena sekä kirkon diakoniatyöntekijöiltä että diakonissaopiskelijoilta.

Palautteessa tuli vahvasti esille, että alun ”Herran rauha”-tervehdys on liian muodollinen eikä sovi hartauden vapaaseen kaavaan. Päädyimmekin poistamaan tämän kohdan lopullisesta hartausoppaasta. Ongelmia tuottivat myös toiminnallisten osioiden johdattelevat kysymykset, joista osaa hartauksia pitäneet kommentoivat joutuneensa tarkentamaan. Tarkastelimme uudelleen kysymysten asettelua selkeämmäksi sekä ohjaavammaksi.

Itse hartauden kaava jäi ilmeisen epäselväksi. Muokattavuus ei käytännössä tullut tarpeeksi esille ja näin ollen saimme palautetta esimerkiksi hartauden liian pitkästä pituudesta. Ehdotukseksi tuli jopa tehdä toiminnallisista osuuksista kaksi erillistä hartautta. Perustelemme kuitenkin valintaamme juuri muokattavuudella, jolloin kaavasta voi rakentaa sopivan pituisen sekä näköisen hartauden tiettyyn tarkoitukseen. Käytännössä teimme kaavan muokattavuutta selkeämmäksi ja ohjeistuksessa painotimme mahdollisuutta valita hartaudesta eri osioita. Halusimme kuitenkin mahdollistaa myös pitemmän hartauden, sillä

esimerkiksi rippikoulussa halutaan juurikin opettaa hengelliseen elämään sekä hiljentymiseen myös pitemmällä versiolla hartaudesta.

Ongelmia olivat myös tuottaneet eri ryhmät, joille hartauksia oli vedetty. Esimerkiksi vanhuksille kaivattiin enemmän keskustelevaa hartautta ja lapsille helpotettua toimintaa. Tämä palaute huomioitiin myös muokattavuusosioissa. Lisäsimme vaihtoehtoja lapsille muun muassa piirtämisen muodossa sekä lisäsimme kaavaan mahdollisuuden toteuttaa toimintaa myös keskustellen.

8 MATKA JATKUU

Opinnäytetyön teko oli hyvin antoisa sekä pitkällinen prosessi, jossa huomasin, ettei kiireellä saavuteta hyviä tuloksia. Hyvä ja kattava tutustuminen taustateorioihin sekä muiden ihmisten pohdintoihin aiheista auttoivat rajaamisessa sekä suunnan löytämisessä. Työtä kohtaan on osoitettu paljon kiinnostusta sekä työmaailman että opiskelijatovereiden suunnalta. Tämä kertoo mielestämme tarpeesta tuoda uusia työkaluja työhön.

Oppaan testaaminen jäi mielestämme ehkä turhankin vähäiseksi. Huomasimme, ettei oppaan tuominen ymmärrettävään muotoon ole todellakaan helppoa, sillä erilaiset ihmiset tulkitsevat tekstiämme eri tavoin. Käytännössä yritimme muokata uusinta versiota yksinkertaisemmaksi ja selkeämmäksi nettisivun luomin mahdollisuuksin palautetta kuunnellen. Kuitenkin on vaikea sanoa, olisiko tuotos voinut olla ymmärrettävyydeltään ja ulkoasultaan vieläkin selkeämpi.

Päädyimme tekemään pelkästään kolme hartautta teorian pohjalta. Kuitenkin tarvetta uusille toiminnallisuutta hyväksi käyttäville hartauksille löytyy. Tästä kertovat jo innostus aiheitamme kohtaan työharjoittelussa sekä oppilaitoksessamme.

Opinnäytetyöprosessi on hyvin aikaa vievää. Hankalaa oli nähdä kuinka paljon mikäkin opinnäytetyön osio vaatii aikaa sekä kypsytelyä lopullisten päätösten tekoon. Toisaalta emme usko, että ymmärryksemme ja taitomme olisi opiskelun puolella välissä mahdollistanut tämän suuntaisen produktion toteutusta. Siksi

onkin tärkeä muistaa prosessimuotoinen toteutus, jossa tärkeää on kypsyttellä työtä omaan muotoonsa rauhassa.

Toiminnallisten hartauksien läpi ajo käytännön työelämässä on vielä aikuistyönpuolella omassa mielikuvissamme etsimässä paikkaansa. Materiaalia ja ideoita löytyy lapsille ja nuorille, mutta perinteisen hartauselämän rinnalle ei vielä ole nostettu toiminnallisuutta hengellisyyden tukijaksi. Toiminnallisuus ei välttämättä ole kaikille oikea tapa tuoda elämyksiä ja kokemuksia hengelliseen elämään. Metodiin tarvitaan ihmisiä, jotka ovat valmiita heittäytymään, toimimaan sekä ottamaan vastaan kaikin aistein. Samalla pyydetään sekä toteuttajalta että osallistujilta kykyä ennakkoluulottomaan pohdintaan toiminnallisuuden kautta.

KIITOKSET

Olemme kiitollisia Diakonia-ammattikorkeakoulun sosiaalialan opiskelija Janne Sedigille, jolla oli suuri rooli oppaan internetsivuston toteutuksessa: kiitos näkemyksistä, ajatuksista sekä käytännön avusta. Haluamme kiittää myös opiskelijatovereitamme sekä käytännön harjoittelun ohjaajiamme kehitysehdotuksia koskien oppaan sisältöä sekä ulkomuotoa. Olitte suurena apuna tuoden arvokasta uutta näkemystä työhömmme.

Kiitos ohjaajillemme kannustuksesta, opastuksesta sekä ideoista, jotka olivat tarpeen varsinkin opinnäytetyön alkumetreillä. Lisäksi haluamme kiittää seurakuntaharjoittelussa tapaamiamme työntekijöitä, jotka ovat kiinnostuksellaan sekä toiminnallisuuteen kannustamisella antaneet uskoa opinnäytetyön tarpeellisuudesta sekä paikasta hengellisessä elämässä.

LÄHTEET

Aho, Jonna & Silvast, Meiju 2009. Aistien avulla ihmetellen: Menetelmien harjoituskirja. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diak Itä, Pieksämäki. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Ahokallio, Tapio 1987. Elämys- Maailmankatsomuksen perustus. Helsinki: Kirjapaja.

Arnold, Walter 1998. Elävä kontaktidialogi: Gestalt-terapiaa. Helsinki: Yliopistopaino.

Aulanko, Mari 2009. Kultaisella keskitiellä. Valitse valitseminen. Helsinki: Kirjapaja.

Bar-On, Reuven 2001. Emotional Intelligence and Self-Actualization. Teoksessa Ciarrochi, Joseph; Forgas, Joseph P. & Mayer, John D. (toim.) Emotional Intelligence In Everyday Life: A Scientific Inquiry. Philadelphia: Psychology Press A member of the Taylor & Francis Group.

DeSalvo, Louise 1999. Writing as a Way of Healing: How Telling Our Stories Transforms Our Lives. Great Britain: The Women's Press Ltd.

Elenius, Jaakko 2003. Lähimmäinen spiritualiteetin tähtäyspisteenä. Teoksessa Häyrynen, Seppo; Kotila, Heikki & Vatanen, Osmo (toim.) Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy, 113-128.

Frankl, Viktor E. 1981. Ihmisyuden rajalla. Neljäs painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Frankl, Viktor E. 1982. Elämän tarkoitusta etsimässä. Kolmas painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Frankl, Viktor E. 1985. Argumentteja traagisesta optimismista. Teoksessa: Tahdon voimalla terveeksi: Viktor E. Franklin logoterapia. Helsinki: Kirjayhtymä, 11-34.

Frankl, Viktor E. 2005. Logoterapia – avain mielekkääseen elämään. Lyhytterapiainsituutti Oy.

Funke, Günter 1985. Tarkoituksen etsiminen ja kyky rauhaan. Teoksessa Tahdon voimalla terveeksi: Viktor E. Franklin logoterapia. Helsinki: Kirjayhtymä, 114-130.

Geels, Antoon & Wikström, Owe 2009. Uskonnollinen ihminen: Johdatus uskontopsykologiaan. Helsinki: Kirjapaja.

Gothóni, Raili 2007. Sielunhoito – kohtaaminen Jumalan kasvojen edessä.

Teoksessa: Latvus, Kari & Elenius, Antti (toim.) Auttamisen teologia.

Helsinki: Kirjapaja, 256-268.

Halmetoja, Annukka; Luukkanen, Nana & Manner, Heidi 2008. Haistellen,

maistellen ja körötellen: Toiminnallisia hartauksia seurakunnan

perhekerhoille. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Diak Itä, Pieksämäki.

Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko; Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita.

Helsinki: Tammi.

Issikainen, Tytti (toim.) 2005. Kotikirkko tutuksi viidellä aistilla:

kirkkopedagogiikan opas. Helsinki: Lasten Keskus.

Kangasniemi, Tapio 2004. Ihminen, tunteet ja kärsimys: terapeuttisen

sielunhoidon ongelmia. Hämeenlinna: Karisto.

Kansan Raamattuseura i.a. Krisinoppi ja hartaus- aiheiset materiaalit. Hartaus

isosen tehtävänä. viitattu 8.9.2011.

<http://www.nuoret.fi/ammattilaisille/isoskoulutusmateriaalia/kristinoppi>

_ - _hartaus/

Tuloste tekijöiden hallussa.

Karppinen, Seppo J.A & Latomaa Timo 2007. Elämyksestä ja kokemuksesta

teoriaa ja käytäntöä. Teoksessa Karppinen, Seppo J.A. & Latomaa,

Timo (toim.) Seikkaillen elämyksiä: seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Rovaniemi: Lapin Yliopistokustannus, 11-20.

Keating, Thomas 1999. Sisäinen eheytyminen-ihmisen hengellinen matka.
Helsinki: Kirjapaja Oy.

Ketola, Kimmo 2010. Suomalaisten spiritualiteetti. Uusi henkisyys luterilaisen hengellisyyden haastajana. Teoksessa: Hytönen, Maarit. Minä uskon? Jumala-usko 2010-luvulla. Synodaalikirja 2010. Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja 110. Tampere: Kirkon tutkimuskeskus. 140-160.

Kettunen, Paavo 1994. Mitä pastoraalipsykologia on. Sielunhoidon aikakauskirja 7, 9-37.

Kettunen, Paavo 2003. Hengellinen kokemus ja ihmisen kokonaisvaltaisuus. Teoksessa: Häyrynen, Seppo; Kotila, Heikki & Vatanen, Osmo. Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja. 361-379.

Kiiski, Eero 1998. Seikkailu elämysten maailmassa. Teoksessa Lehtonen Timo (toim.) Elämän Seikkailu. Näkökulmia elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin Suomessa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 109-115.

Kiiski, Eero 2009. Sielunhoito. Helsinki: Edita Prima.

Kirkkohallitus 2000. Palvelkaa Herraa iloiten: jumalanpalveluksen opas. Kirkon jumalanpalvelus- ja musiikkitoiminnan keskus. Suomen ev.-lut. kirkon kirkkohallituksen julkaisuja 2000:6. Helsinki: Kirkkohallitus.

Kirkkohallitus 2006. Sinä olet kanssani: Kirkollisten toimitusten opas. Jumalanpalvelus ja musiikkitoiminta. Suomen ev. lut. kirkon kirkkohallituksen julkaisuja 2006:4. Helsinki: Kirkkohallitus.

Komulainen, Timo; Peltola, Lauha; Perälä, Maaria; Ranta, Iiro; Ripartti, Jaakko; Särkiö, Riitta & Tiensuu, Kyllikki 2005. Seurakuntalaisen käsikirja. Helsinki: Edita.

Kotila, Heikki 2003. Rukoushetket. Teoksessa Häyrynen, Seppo; Kotila, Heikki & Vatanen, Osmo (toim.) Spiritualiteetin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy, 267-276.

Kuokkanen, Ritva; Kiviranta, Mervi; Määttänen, Jukka & Ockenström, Leena 2007. Kohti Tutkivaa Ammattikäytäntöä: Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. 4. uud. laitos Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Lamott, Anne 1995. Bird by Bird. New York: Anchor Books.

Latomaa, Timo 2010. Kokemuksen rakentumisesta ja ymmärtämisestä. Teoksessa: Latomaa, Timo & Karppinen, J.A. (toim.) Seikkaillen elämyksiä II. Elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöä. 82-117.

Lehtinen, Torsti 2002. Eksistentialismi - vapauden filosofia. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Lempiäinen, Pentti 2004. Pyhät toimitukset. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Markkula, Harri 1998, Voidaanko uskonnollista kokemusta tutkia? Tapaus Yrjö Kallinen. Teoksessa: Pesonen, Heikki (toim.) Uskontotieteen ikuisuus kysymyksiä. Helsinki:Helsingin yliopiston uskontotieteen laitos, 151-182.

Nicol, Martin 2006. Saarnan taito – Dramaturginen homiletiikka. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

Niemelä, Pauli 2002. Diakonia ja ihmiskäsitys. Teoksessa Helosvuori, Riitta; Koskenvesa, Esko; Niemelä, Pauli & Veikkola, Juhani (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Ojanen, Markku 1998. Terapia ja sielunhoito. Helsinki: Uusi Tie.

Ojanen, Markku 2000. Miten jaksamme elää Teoksessa Lappalainen, Tertti (toim.)Elämän ja kuoleman salaisuus. Ihmisiä elämän perimmäisten kysymysten äärellä. Helsinki: WSOY, 107-127.

Ojanen, Markku; Kotakorpi, Soile; Kumpula, Sinikka; Tenkku, Martti; Vadén, Totte; Vikeväinen-Tervonen, Leena; Kiviaho, Matti & Hiltunen,

Sinikka 2004. Terapiastako ratkaisu – Tutkimus NLP-perustaisen psykoterapian tuloksellisuudesta. Helsinki: ai-ai Oy.

Peura, Esa-Matti 2007. Kirkkokäsikirjat hartauselämän tukena. Mikkelin hiippakunnan tuomiokapitulin luento seminaaripäivillä Anttolassa 22.8. Viitattu 9.9.2011.
http://www.mikkelinhiippakunta.evl.fi/mp/db/file_library/x/IMG/12192/file/Kasikirjathartauselamantukenaeloku07.pdf
Tuloste tekijöiden hallussa.

Porio, Anja & Porio, Ilkka 2002. Ystävä auttaa: Opas lähimmäiselle. Helsinki: Kirjapaja.

Rouvinen-Kemppinen Katriina & Kemppinen, Pertti 1998. Tee jotakin toisin – toiminnallinen elämäntoiminta. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.

Rouvinen-Kemppinen, Katriina & Kemppinen, Pertti 2000. Luovuuden kukoistus: Toiminnallinen harjoituskirja. Vantaa: Kustannusvalmennus P. & K. Oy.

Sariola, Yrjö 2001. Jumalanpalveluksen käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Suojanen, Päivikki 2001. Saarna suostuttelevana viestintänä. Teoksessa Jolkkonen, Jari; Peura, Simo & Vatanen, Jari. Saarnan käsikirja. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Tirkkonen, Seppo 2000. Elämänuskoa. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Toivonen, Veli-Matti 2000. Karttoja mielentoiminnasta. Teoksessa Toivonen, Veli-Matti & Von Harpe, Peter (toim.) NLP Mielikirja: Kuinka muuttaa mieltään. Hämeenlinna: Ai-ai Oy, Suomen NLP-yhdistys, 11-43.

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Winkler, Klaus 1994. Tutun ja tuntemattoman sielunsisäinen draama. Sielunhoidon aikakausikirja 7, 38-57.

Zijlstra, Wybe 1995. Kohti kokonaista ihmistä. Pastoraalipsykologian käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.