

PUHEENVUOROT JA KATSAUKSET / REVIEW ARTICLES

Jarmo Hakkarainen

Ortodoksinen psykoterapia metropoliitta Hieroteoksen mukaan

Vuonna 1986 ilmestyi Nafpaktoksen metropoliitta Hieroteoksen¹ (s. 1945) uraauurtava teos *Ortodoksinen psykoterapia*. Teoksessaan hän käsittelee monipuolisesti pyhien isien psykoterapeuttista opetusta. Aihe on sittemmin muodostunut keskeiseksi monissa hänen myöhemmissä teoksissaan, joissa hän kuvaa ortodoksisiksi terapeuttiseksi metodiksi luonnehtimaansa askeettista hengellistä elämää.

Teologiassa on metropoliitta Hieroteoksen mukaan viime kädessä kyse ihmisen parantamisesta ja hengellisestä lääkitsemisestä. Teologia onkin eräänlaista psykiatria. Psykoterapia on hänen mukaansa hyväksyttävissä teologiseksi käsitteeksi, kun sen ymmärretään tarkoittavan sielun parantumista.

Metropoliitta Hieroteoksen tuotannossa ortodoksinen psykoterapia on käsite, jolla tulkitaan luovasti kirkon askeettista kokemusta ja elämäntapaa. Ortodoksinen psykoterapeuttinen käytäntö tarkoittaa ihmisen mielen ja sydämen puhdistumista, kirkastumista ja jumaloitumista. Tämä johtaa Jumalan näkemiseen, jossa ihminen oppii tuntemaan jumalallisen elämän. Viime kädessä ortodoksisessa psykoterapiassa onkin kyse ihmisen pelastumisesta.²

Humanistisen psykoterapian koulukuntien sijaan ortodoksinen psykoterapian pohjana on metropoliitta Hieroteoksen mukaan hesykastinen paran-

¹ Hänet vihittiin piispaksi heinäkuun 20. päivänä 1995 ja valittiin samana vuona Nafpaktoksen ja Vlasioksen metropoliitaksi. Hakkarainen 2013, 318.

² Hierotheos 1994, 354.

tamisen perinne. Siinä ihminen nähdään kokonaisuutena. Ortodoksinen psykoterapia ei siten rajoitu pelkästään sieluun, vaan käsittää myös ruumiin.³ Se tähtää ihmisen sielun ja ruumiin energioiden parantavaan muutokseen Jumalan armon kautta askeesissa ja pyhissä mysteerioissa.⁴ Aikamme psykiatrit, psykologit ja psykoanalyytikot eivät ota huomioon Jumalan energioita – sen enempiä kuin pahojen henkien toimintaa.⁵

Maallisen psykiatrian lisäksi ortodoksinen psykoterapia on vierasta myös läntiselle teologialle. Läntisessä perinteessä teologiassa korostuu inhimillisen järjen ja logiikan käyttö.⁶ Metropoliitta Hieroteos huomauttaa, että idän isien teologia poikkeaa metodologialtaan läntisestä teologiasta. Ortodoksisessa psykoterapiassa teologi ja hengellinen isä merkitsevät samaa asiaa. Ihminen joka ajattelee, puhuu ja opettaa uskonopista frankkilais-latinalaisen esikuvan mukaisin käsittein, ei voi toimia ortodoksinen kirkon hengellisenä isänä eikä häntä voida kutsua myöskään ortodoksiseksi teologiksi.⁷

Läntisten isien järkeä korostavan teologian sijaan idän isät käyttävät sielun puhdistumisen, valistumisen ja jumaloitumisen metodia. Siinä korostuu askeesissa tapahtuva osallistuminen Jumalan luomattomasta armosta.⁸ Ortodoksinen teologia ei muodosta käsitteellistä oppijärjestelmää tai käytäntöä kuten logiikka, matematiikka tai kemia. Lääketieteen tavoin sillä on metropoliitta Hieroteoksen mukaan poleeminen luonne.⁹

Ortodoksinen psykoterapia kasvaa lakkaamattomasta rukouksesta

Ortodoksisen kirkon pyhien mysteerioiden ja jumalanpalvelusten rukouksissa viitataan usein ihmisten parantamiseen. Pyhien isien hengessä metropoliitta Hieroteos opettaa, että ortodoksinen kirkko on sairaala, jossa lääkärinä toimii Kristus. Kirkko on nimenomaan hengellinen sairaala, ei uskonnollinen organisaatio, yhteiskunnallinen tai eettinen järjestelmä.¹⁰ Ortodoksisen elä-

³ Hierotheos 2010, 71.

⁴ Hierotheos 210, 70.

⁵ Hierotheos 2010, 69.

⁶ Hierotheos 2010, 69.

⁷ Hierotheos 1994, 35.

⁸ Hierotheos 2008, 357.

⁹ Hierotheos 1994, 35.

¹⁰ Hierotheos 2010, 253.

män päämääränä on Kristuksessa tapahtuva kokonaisvaltainen sielun ja ruumiin paraneminen. Tästä tavoitteesta johtuen ortodoksista teologiaa voidaan luonnehtia terapeutiseksi tieteeksi.

Metropoliitta Hieroteoksen mukaan pyhät isät oppivat kokemuksesta, että teologia on terapeutista tiedettä ja kirkon traditio luonteeltaan askeettista. Heidän kokemuksensa osoittaa, että kirkon dogmaattisen opetus ja kristillinen elämä ovat yhteydessä toisiinsa. Metropoliitta Hieroteoksen mukaan hengellinen parantuminen edellyttääkin ortodoksista uskoa, sillä hereettinen usko estää sen.¹¹

Ortodoksisen kirkon terapeutin elämäntavan noudattaminen edellyttää hengellistä askeesia, persoonallisen nöyryyden kokemista ja psykoterapeutista valvomista. Kirkon pyhät isät korostavat opetuksissaan hengellisen valvomisen merkitystä. Se on keskeinen askeettinen metodi, jolla kilvoittelija puhdistuu ja parantuu himoista.¹²

Ortodoksinen psykoterapia kasvaa hesykasmista eli lakkaamattoman rukouksen perinteestä. Toisin sanoen se kumpuaa hengellisen parantumisen traditiosta eli hiljaisuuden rukouksesta (kreik. *hesykhia*) sekä sisäisestä raittisuuden ja tarkkailun harjoittamisesta (kreik. *nepsis*). Hesykastinen pyhän hiljaisuuden teologia tavoittelee täydellistä tiedon, ajatusten, sydämen ja asitien hallintaa. Sielullisten voimien hallinta liittyy läheisesti ihmisen parantumiseen eli sielun ja ruumiin voimien kirkastumiseen ja yhdistymiseen Jumalan kanssa. Tämä toteutuu vain nöyryydessä, joka on ihmisen Jumalan kuvan mukaista vapaata toimintaa Jumalaa ja lähimmäisiä kohtaan. Tällaista elämää ja siihen johdattavaa terapeutista metodia metropoliitta Hieroteos kutsuu hesykasmiksi. Kyse on viime kädessä kirkon elämäkokemuksesta.¹³

Ortodoksinen kirkko näkee synnin sairautena

Ortodoksisen kirkon papillisen huolenpidon perinteessä synty nähdään sairautena, joka on seurausta ihmisen erottautumisesta Jumalasta. Metropoliitta Hieroteos toteaa, että pyhien isien mukaan sielun sairaus ei tarkoita pelkäs-

¹¹ Hierotheos 1994, 27, 42.

¹² Hierotheos 1994, 51.

¹³ Hierotheos 1994, 326.

tään ihmisen sisäisiä sielunelämän ristiriitoja, vaan myös sielunvoimien rap-
piota.¹⁴ Pahimmillaan se johtaa koko elämän tuhoutumiseen.¹⁵

Metropoliitta Hieroteos määrittelee synnin ihmisen mielen ja sydämen pimenemiseksi. Aadam sairastui, koska hänen mielensä pimeni. Mielen pi-
meneminen esti häneltä Jumalan näkemisen ja yhteyden Häneen.¹⁶ Jumalasta
vieraantuessaan ihmisen sielu lankesi läpipääsemättömään pimeyteen, jossa
pahat henget toimivat.¹⁷ Kirkon pyhät isät kuvaavat sielultaan sairastuneen
ihmisen tilaa orjuudeksi, saastaisuudeksi ja kuolemaksi. Synti myös lietsoo
ihmisessä itsekkyyttä, pelkoa ja levottomuutta. Synti kuolettaa ihmisen yh-
teyden Jumalaan ja lähimmäiseen. Jokainen synti merkitsee Aadamin synnin
toistamista, sielun pimenemistä ja kuolemaa. Synnin seurauksena ihminen
löytää itsensä kuuttomasta yöstä.¹⁸

Syntisyytensä vuoksi ihminen tarvitsee hengellistä eheytymistä ja pa-
rantumista.¹⁹ Metropoliitta Hieroteos osoittaa, että ajatus parantumisesta tu-
lee vahvasti esiin kirkon kanonisessa perinteessä. Pyhät kanonit ilmaisevat
pastoraalisen metodin ja ne ovat hoitavia lääkkeitä ihmisen hengellisiin sai-
rauksiin. Jos kanoneita tarkastellaan pelkästään juridisena järjestelmänä tai
rakenteena, niiden terapeuttilinen merkitys kirkossa kielletään.

Lääkitsemisen, parantumisen ja taudin kielikuvat ovat esillä esimerkik-
si Trullon synodin (691–692) 102. kanonissa, joka kertoo kanonisen rangais-
tuksen käyttämisestä sielun lääkkeenä.²⁰ Kanonissa synti nähdään ”sairaute-
na”, ”sielun haavana” ja ”tautina”. Synnintekijää kuvataan ilmaisulla ”sairas
ihminen”.²¹ Rippi-isänä toimimista taasen verrataan lääkärin ammattiin: hen-
gellisenä lääkärinä hänen on Kristuksen voimalla pysäytettävä synnin sairau-
den eteneminen ja parannettava ihminen.²²

Ortodoksisessa perinteessä syntiä ei ymmärretä ainoastaan ihmisen ka-
pinana Jumalaa vastaan, vaan ennen muuta hengellisenä sairautena. Syntinen
ihminen tarvitsee sielun, sydämen ja ajatusten parantumista. Tämä näkemys

¹⁴ Hierotheos 2010, 88.

¹⁵ Hierotheos 1994, 326.

¹⁶ Hierotheos 1994, 134.

¹⁷ Hierotheos 1994, 112.

¹⁸ Hierotheos 1994, 113.

¹⁹ Hierotheos 1994, 115–118.

²⁰ Hierotheos 2010, 24.

²¹ Hierotheos 2010, 28.

²² Ortodoksisen kirkon kanonit selityksineen 1980, 436.

tulee metropoliitta Hieroteoksen mukaan esille kirkon koko elämässä.²³ Kirkon terapeutin metodin päämääränä ei ole tehdä ihmisestä pelkästään moraalisesti ja sosiaalisesti tasapainoista, vaan eheyttää hänen suhteensa Jumalaan ja lähimmäisiin. Eheyttäminen merkitsee sielun haavojen parantamista ja himojen hoitamista.²⁴

Metropoliitta Hieroteoksen mukaan on vaarallista ylläpitää kuvitelmaa, että ihmisen psyykkisen elämän terveys saavutettaisiin kirkossa pelkällä kuuntelemisen ja puhumisen metodilla. Ihmissielu ei löydä Jumalan pyhittävää rauhaa moraalista neuvoista tai lähimmäisen ulkoisesta tuesta. Koska sielun sairaus vaikuttaa ihmismielen syvyyksissä, tarvitaan aitoa katumusta. Metropoliitta Hieroteos täsmentää, että katumus on paljon enemmän kuin psykologinen, lainomainen tai moraalinen tila. Katuvaa ihmistä ohjaa ymmärrys Jumalan kuvasta ja sen tavoittelu. Siksi katumus on tie sydämen puhdistumiseen ja mielen kirkastumiseen.²⁵ Pyhien isien mukaan Kristukseen uskominen on koko elämän käsittävää katumusta eli mielenmuutosta. Aito mielenmuutos antaa mahdollistaa sanoutumisen irti pahoista hengistä ja yhdistymisen Jumalan rakkauteen.

Ortodoksisen kirkon psykoterapian tarkoituksena on, että ihminen tulee tietoiseksi sielunsa ongelmista. Tämä merkitsee sielun sisäisten harhojen tunnistamista ja kohtaamista. Pyhät isät opettavat, että ihmisen tulee leikata sielustaan irti synnin aiheuttajat ja herättäjät. Pidättäytyminen vihasta, turhamaisuudesta ja ylpeydestä puhdistaa sielua. Ihmisen on myös huolellisesti varjeltava sydäntään **pahoilta ajatuksilta. Pahojen ajatusten juuret ovat synnit**, joita ihminen tekee alati sanoin ja teoin.

Synneistä ja himoista vapautumisessa on useita asteita ja vaiheita. Synnien tunnustaminen liittyy erottamattomasti ihmisen parantumiseen ja se on välttämätön osa kirkon terapeutista metodia. Ortodoksinen psykoterapia kasvattaa hengellistä itsetuntemusta.²⁶

²³ Hierotheos 2010, 29.

²⁴ Hierotheos 2010, 29.

²⁵ Hieroteos 2007, 126.

²⁶ Jarmo Hakkarainen 2013, 292.

Ihminen on sielullinen olento

Metropoliitta Hieroteoksen ihmiskuva perustuu pyhien isien opetukseen ihmissielusta Jumalan kuvana. Ihmisen hengellisen kasvamisen päämääränä on kehittyä Jumalan kuvasta Hänen kaltaisuuteensa. Sielu ei koostu pelkästään psykologisista reaktioista, jotka kohdistuvat sosiaaliseen ympäristöön. Sielu on ihmisen hengellisen olemassaolon keskus.²⁷ Metropoliitta Hieroteos painottaa, että siksi *sielu* liittyy läheisesti myös ruumiiseen, onhan ihminen kokonaisuus.²⁸

Sielun terapiaa merkitsee ihmismielen (kreik. *nous*) vapauttamista tuhoavista himoista ja haluista. Aadamin ja Eevan synty merkitsi erottautumista Jumalasta ja Jumalan armon kadottamista. Ihmisen mieli kapinoi Luojaansa vastaan ja muuttui eläimelliseksi ja demoniseksi. Pyhässä kasteessa ihmisen mieli valistetaan ja vapautetaan synnin ja paholaisen orjuudesta sekä yhdistetään Jumalan kanssa. Siksi pyhää kastetta kutsutaan bysanttilaisessa teologiassa valistumiseksi.²⁹ Kasteen jälkeiset synnit kuitenkin pimentävät ihmismielen ja sairastuttavat sielun. Paheet vieroittavat ihmissielun sen luonnollisesta terveydestä eli hyveiden maailmasta.³⁰

Metropoliitta Hieroteos katsoo, että ihmisen psyykkiset sairaudet kasvavat joko hänen sisäisen maailman epäjärjestyksestä, ajatuksista, omastatunnosta, syyllisyyden tunteista tai perheen aiheuttamista väärinkäytöksistä sekä laajemmista yhteiskunnallisista ongelmista. Hänen mukaansa nykyajan individualistinen elämäntyyli on aiheuttanut lukuisia sairaita psykologisia tiloja. Ihmisiltä puuttuu usein kokemus kirkon yhteisöllisestä elämästä, ja he ovat jääneet elämässään vaille ortodoksista psykoterapiaa.³¹

Kehittynyt neurologia on opettanut ihmisiä tuntemaan psykiatrisia sairauksia. Apua etsitään psykiatreilta ja psykologeilta sekä erilaisista terapeutisista yhteisöistä. Neurologiaan vihkiytynyt tiede jättää kuitenkin huomioimatta, että neurologiset sairaudet vaikuttavat myös sielun alueelle. Ihminen ei ole biologinen kone, vaan sielullinen olento.³²

Ihmissielun parantuminen sitä tuhoavista himoista on ortodoksisen terapeutin teologian keskeisin huolenaihe. Sielun terapiassa ilmaistaan

²⁷ Hierotheos 2010, 95.

²⁸ Hierotheos 2010, 75.

²⁹ Hierotheos 1994, 36-38.

³⁰ Hierotheos 1994, 251.

³¹ Hierotheos 2010, 98.

³² Hierotheos 2010, 100.

ortodoksisen hengellisen elämän olemus. Parantumisen merkitsee tämän maailman himojen ja halujen kukistamista kirkon askeettisessa ja sakramentaalisessa elämässä. Vertaus laupiaasta samarialaisesta (Luuk. 10:25–37) osoittaa totuuden Jumalan terapeuttisesta elämästä: Kristus on Laupias Samarialainen, joka tuli maan päälle parantaakseen synnin haavoittaman ihmisen. Ortodoksisen teologisen opetuksen mukaan Kristuksen ihmiseksi syntymisen tarkoituksena oli ihmisen parantaminen itserakkaudesta – ei Jumalan oikeudenmukaisuuden tyydyttäminen, kuten läntinen teologia olettaa. Jumala ei ole hengellinen oikeudenharjoittaja, vaan Lääkäri, joka parantaa ihmisiä. Kristuksessa ihmiselle ilmaistaan hänen jumalallisen alkuperänsä ja tulevaisuutensa sekä sisäiseen ihmiseen kätkeytyt sielun ja ruumiin eheytyksen mahdollisuudet.

Metropoliitta Hieroteos muistuttaa, että kirkon jäsenen hengellinen taistelu on pitkäkestoista. Ihmisen on vaikea muuttaa itseään ja vapauttaa mieltään himoista ja täyttää mieli hyveillä. Jos ihminen haluaa vapautua himoista, hänen tulee harjoittaa itsekuria, rakkautta ja rukousta.³³

Ortodoksinen pappeus on terapeutin tieteen harjoittamista

Papin tehtävä ei metropoliitta Hieroteoksen mukaan ole luonteeltaan seremoniaalinen, vaan terapeutin.³⁴ Ortodoksinen pappeus onkin hänen mukaansa terapeutin tieteen harjoittamista. Käytännössä tämä merkitsee hengellisenä lääkärinä palvelemista ja rippilasten sielun moninaisten sairauksien hoitamista.³⁵ Pappi on kutsuttu parantamaan hengellisesti sairaita ihmisiä sakramentaalisessa ja askeettisessa elämässä.³⁶ Metropoliitta Hieroteos painottaa, että pappi saa vihkimyksessä Jumalalta parantamisen suuren lahjan, jota hänen tulee käyttää. Papillisen työn tarkoituksena on ohjata ihmisiä Jumalan yhteyteen eli jumaloitumiseen.³⁷

Metropoliitta Hieroteos muistuttaa, että piispan ja papin virkaan hengellisenä isänä sisältyy olennaisesti rippilapsen tutkiminen ja diagnoosi hä-

³³ Hierotheos 1994, 285.

³⁴ Hierotheos 2010, 299.

³⁵ Jarmo Hakkarainen 2008, 187.

³⁶ Hierotheos 2010, 315.

³⁷ Hierotheos 2010, 301-302.

nen hengellisen elämän sairaudestaan. Piispa ja pappi kutsutaan papillisessa vihkimyksessään elämään Kirkossa terapeuttina ja hengellisenä isänä. Papin tärkein pastoraalinen tehtävä on parantaa hengellisiä lapsiaan.³⁸

Ortodoksikristityt ovat metropolilta Hieroteoksen mukaan usein tyytyväisiä osallistuessaan muodollisesti katumuksen mysteerioon sekä liturgiaan ja ehtoolliseen. He eivät kuitenkaan silloin kasva hengellisessä parantumisessa.³⁹ Hengellinen parantuminen edellyttää, että pappi jakaa hengellisiä lääkkeitä. Niitä käytetään rakkaudella rippilapsen parantamiseksi synnin ja himojen sairauksista. Jokainen hengellisesti sairas ihminen tarvitsee sekä kirkon yleistä sakramentaalista ja askeettista metodia että hänen tarpeensa ja tilansa huomioivaa erityismetodia.⁴⁰

Pappeuden hedelmällinen toteuttaminen edellyttää papilta askeettista harjaantumista. Hengellisen isän terapeuttisen viran harjoittaminen on usein tuskallista ja työlästä, metropoliitta Hieroteos muistuttaa.⁴¹ Kirkon pyhät kilvoittelijat viittaavat lukuisiin hyviin ominaisuuksiin, joilla papin tulee kaunistaa sieluaan, jotta hän kykenisi elämään todeksi korkean kutsumuksensa ja tehtävänsä. Pappina toimimisen perusedellytyksiä ovat pappeuden armon säilyttäminen ja kehittäminen sekä hengellisenä esimerkkinä eläminen. Terapeuttisen hengen mukainen pappi ei ole tuomari eikä äänetön todistaja. Metropolilta Hieroteos nimittää häntä Kristuksen ikoniksi. Ortodoksisen papin esikuvana on Kristus, joka otti kantaakseen maailman synnit ja jonka dynaaminen huolenpito johtaa ihmisiä katumukseen. Ortodoksinen pappeus yhdistyy Kristukseen ja Hänen palvelutehtäväänsä.⁴²

Matropoliitta Hieroteos huomauttaa, että pyhät isät langettivat rangais-
tuksia arvottomille piispoille ja papeille, jotka eivät omistautuneet ihmisten
sielujen parantamiseen vaan johtivat heitä kiusauksiin. Kelvottomat sielunpai-
menet harjoittavat pappeuden suurta virkaa valmistautumatta eli viettämättä
askeettista elämää.⁴³

Metropoliitta Hieroteoksen mukaan piispan ja papin tulee keskittyä
elämässään Jumalan ja kaittaviensa palvelemiseen. Heidän tulee välttää si-
veettömyyttä ja vihaa, koska silloin Jumalan armo ei vaikuta myöskään hei-

³⁸ Hierotheos 1994, 62, 45.

³⁹ Hierotheos 1994, 45.

⁴⁰ Hierotheos 2010, 31.

⁴¹ Hierotheos 2010, 300.

⁴² Jarmo Hakkarainen 2008, 16.

⁴³ Hierotheos 1994, 86.

dän hengellisissä lapsissaan. Piispan ja papin tulee opiskella Kirkon elämää askeettisen kokemuksen kautta.⁴⁴

Lähteet ja kirjallisuus

Hakkarainen, Jarmo

- 2008 Haavoitettu parantaja. Ortodoksinen pappi sielujen lääkärinä Kristuksessa. Joensuu.
- 2013 Bysantin kaksi maailmaa. Kirjoituksia Bysantin keisarikunnasta ja Pyhien Isien terapeuttisesta teologiasta. Joensuu.

Hierotheos, archmandrite

- 1994 Orthodox Psychotherapy. The Science of the Fathers. Levadia. Birth of the Theotokos Monastery.

Hierotheos, metropolitan of Nafpaktos

- 1998 The Mind of the Orthodox Church. Levadia. Birth of the Theotokos Monastery.
- 2007 Hesychia and Theology. The Context form Man's Healing in the Orthodox Church. Levadia. Birth of the Theotokos Monastery.
- 2010 The Science of Spiritual Medicine. Orthodox Psychotherapy in Action. Levadia. Birth of the Theotokos Monastery.
- 2011 Orthodox Monasticism as the Way of Life of Prophets, Apostles and Martyrs. Levadia. Birth of the Theotokos Monastery.

Ortodoksisen kirkon kanonit selityksineen

- 1980 Ortodoksisen kirkon kanonit selityksineen. Kuopio. Ortodoksisen kirjallisuuden julkaisuneuvosto.

⁴⁴ Hierotheos 1994, 84-85.