

Katsaus kohtaamisen teologiaan ja teologeihin kohtaamisen ammattilaisina

JOHDANTO

Käytännöllisteologinen tutkimus on keskittynyt tutkimaan praksista ja sisältää ymmärryksen, että käytäntöjen tutkimus on jo itsessään teologiaa. Samalla se reflektoi teologiaa.¹ Eräs vilkkaan keskustelun kohteena oleva käytäntö on kohtaaminen osana teologin työtä. Tähän keskusteluun viitataan usein, mutta ilman kunnan teologista analyysiä. Tämän katsauksen tavoitteena on määrittää kohtaamisen teologiaa ja tunteiden merkitystä kohtaamisissa sekä pohtia, mitä kohtaamisen ammatillisuuteen liittyy.

Kohtaamistaidot ovat teologin keskeinen osa-alue, kuten *Tulevaisuuden teologi* -selvityksessä todetaan:

Kohtaamisen asiantuntijoita teologeista tekevät koulutuksen tarjoama teoreettinen ja käytännöllinen tieto ihmisen toiminnasta eri aikakausina ja eri konteksteissa, tutkinnon suorittaneiden henkilökohtaiset ominaisuudet sekä vuorovaikutusosaamista korostavat työtehtävät.²

Ennakointiraportissa esiin noussut kohtaamisen korostuminen vaikutti Helsingin yliopiston teologisessa tiedekunnassa siihen, että soveltavien opintojen aikaisemmat sielunhoidon opinnot nimettiin Auttavan kohtaamisen opinnoiksi ja kandidatasolla

alettiin tarjota aineopintokurssia nimellä Kohtaamisen teologia.³

Käytämme kohtaamisen osapuolista termejä kohdattava/asiakas ja kohtaaja/ammattilainen. Nämä neutraalit, vaikkakaan eivät aivan ongelmattomat termit, auttavat lukijaa näkemään, että käsittelemme juuri hänen ammatillista suuntautumistaan. Katsoimme kohtaamisen teologiaa pastoraaliteologian silmälaseilla ja tästä syystä esittelemme sitä pääosin alan tutkimuksista käsin. Lopuksi käsittelemme ammatillista kohtaamista ja otamme huomioon myös uusimman tutkimuksen asiakastyössä jaksamisesta.

KOHTAAMISEN TEOLOGIAN TAUSTOJA

Ihmissuhteet ja niiden merkitys ovat korostuneet monitieteisissä tutkimuksissa. Erityisesti kahdessa teoreettisessa perinteessä, relationaalisuudessa ja dialogisuudessa, käsitellään kohtaamista, tosin hieman eri näkökulmista. Relationaalisuus eli suhteissa oleminen painottaa erityisesti asiakkaan omia ihmissuhteita ja niihin sisältyviä valtarakenteita. Dialogisuus puolestaan korostaa kohtaamisen vuorovaikutusaspektia ja on siten relationaalisuutta kapeampi näkökulma kohtaamiseen. Relationaalisuuden teoriaa on kehitetty laajasti eri tieteiden parissa, kuten esimerkiksi oikeustieteessä ja sosio-

logisessa surututkimuksessa.⁴ Dialogisuutta sitä vastoin on käsitelty pääosin erilaisissa monitieteisissä terapiakeskusteluissa.⁵ Kohtaamisen teologian laaja-alaisuus näkyy esimerkiksi relationaalista teologiaa käsittelevässä julkaisussa, jossa käsitellään esimerkiksi kolminaisuuden eri persoonien vaikutusta relaatioihin, jumalakuvakeskustelua, synnin ja sovituksen vaikutusta, relaatioiden raamatullisia taustoja sekä kristillistä elämää ja etiikkaa relationaalisuuden kautta.⁶ Tämän katsauksen näkökulmasta näistä erityisen merkittävää on keskustelu kolminaisuuden persoonista ja tämän keskustelun vaikutuksesta kohtaamiseen.

Kohtaamisen teologian yhteydessä on välttämättömyyttä huomioida tunteet ja niiden vaikutus kohtaamisiin. Tunteita on myös tarkasteltu ihmisen suhteessa Jumalaan, uskonnolliseen kokemukseen sekä tapaan elää esimerkiksi kristittyinä. Uskonnollinen affekti viittaa ihmisen syvimpään tuntemukseen: affekti on mielen, tahdon ja tunteiden liikettä, sydämen asenne.⁷ Friedrich Schleiermacher puolestaan sanoitti, että uskonto itsessään on erityinen tunne, joka ilmenee ihmisessä sisäisesti, henkilökohtaisesti ja kokemuksellisesti. Tässä suuntauksessa inhimillinen kokemus asettui kristillisen teologian ytimeen.⁸ Myös nykyisessä pastoraaliteologisessa tutkimuksessa tarkastelun kohteena ovat usein spirituaaliset kokemukset elämän muutoksessa ja kriiseissä. Tällöin tutkitaan yksilön tapoja etsiä ja rakentaa merkityksen ja tarkoituksen kokemuksia sekä ihmisen suhdetta itseensä, muihin ja transsendenttiin. Tarkastelun kohteeksi muodostuu tällöin ihmisen henkilökohtaisen teologian rakentaminen.⁹

Näihin huomioihin perustuen esittelemme seuraavaksi kolmen kansainvälisesti tunnetun pastoraaliteologin kohtaamisen teologian mallia. Näissä malleissa kohtaamista katsotaan eri näkökulmista ja eri teologisten perustelujen kautta. Tämän lisäksi kunkin kirjoittajan tunnustuskuntatausta ja muun koulutuksen tuomat viitekehykset vaikuttavat näihin malleihin.

RELAATIOIDEN TEOLOGIA: PAMELA COOPER-WHITE

Yhdysvaltalainen episkopaaliteologi Pamela Cooper-White käsittelee kohtaamista suhteissa ole-

misesta käsin. Hän keskittyy pohtimaan asiakkaan ja työntekijän terapiasuhdetta. Cooper-Whiten malli perustuu psykoanalyttiseen koulukuntaan ja tarkemmin sen relationaaliseen haaraan, jossa keskeistä on vastavuoroinen, yhdessä rakennettu terapiasuhte. Tämän tyyppisessä suhteessa on aina kaksi toimijaa: molemmat osapuolet, sekä asiakas että terapeutti ajattelevat, tuntevat, kokevat, tulkitsevat ja vaikuttavat toinen toisiinsa.¹⁰ Tämä kahden toimijan yhteistoiminnan keskeisyys näkyy jo kirjan nimessä: jaettu viisaus.¹¹

Cooper-White määrittää relationaalisen teologian seuraavasti:

(Se) tekee tilaa erilaisuudelle, erilaisille tietämisen tavoille, näiden mukana mm. aistihavainto, nälkä, tunne ja rationaalinen ajattelu. Se on teologiaa, joka ei ole erossa kehoista vaan sijoittuu niihin ja niiden välille.¹²

Tämä kokonaisvaltainen relationaalisen teologian määrittely on erittäin hyödyllinen kohtaamisen teologian ymmärtämiseksi. Kyse ei siis ole vain tiedollisesta kohtaamisesta, vaan jaetusta kohtaamisesta, jossa kaikki aistit ovat mukana. Erääksi tärkeäksi kohtaamisen tavoitteeksi Cooper-White nostaa sellaisen kohtaamisen tilan luomisen, joka auttaa asiakasta pääsemään irti syrjivistä käytän-

1 Ks. mm. Miller-McLemore 2012; Bass et al. 2016.

2 Buchert et al. 2015.

3 Tämä katsaus on kirjoitettu oppimateriaaliksi Kohtaamisen teologia -kurssille. Kohtaamisen tärkeys korostuu myös oppikirjakäytössä olevista kirjoista *Auttava kohtaaminen I* ja *Auttava kohtaaminen II*; ks. lisää Kettunen 2013; Gothóni 2014.

4 Harding 2014; Valentine 2008.

5 Pruuki 2009; Burggrave 2013.

6 Montgomery & Oord & Winslow 2012.

7 Edwards jaotteli affektit ”epävarmoin merkkeihin”, jotka vain vaikuttavat uskonnollisuudelta sekä ”todellisiin”, pyhiin merkkeihin, jotka osoittavat ihmisen todellisen uskonnollisuuden. Ks. Ramsey 1957, 44–48; Noll 2000, 93–97.

8 McGrath 1999, 115, 245–246; Clements 2000, 742–746.

9 Esim. Ganzevoort & Falkenburg 2012.

10 Cooper-White 2007, 17.

11 Cooper-White 2004.

12 Cooper-White 2004, 184.

teistä. Nämä käytänteet voivat hänen mukaansa liittyä asiakkaaseen itseensä, tämän perheeseen tai muuhun sosiaaliseen tai kulttuuriseen ympäristöön. Tilalla Cooper-White tarkoittaa pikemminkin psyykkistä kuin fyysistä tilaa, jossa kohtaaminen on mahdollista ilman, että se vahvistaa jo olemassa olevia vallankäytön ongelmia.¹³

Cooper-Whiten relaatioiden teologia perustuu luomisen teologiaan, mikä merkitsee erityisesti tasa-arvon korostamista sekä kehollisuuden ymmärtämistä kohtaamisen luonnollisena osana. Tasa-arvolla Cooper-White tarkoittaa niin sukupuolten tasa-arvoisuutta kuin luokka- ja etnisten erojen huomioimista. Kehollisuus näkyy hänen mukaansa näissä eroissa: jokainen meistä on luotu yksilöksi. Tämä yksilöllisyys ei kuitenkaan ylikorostu Cooper-Whiten teologian kokonaisuudessa vaan myös kehollinen ihminen on holistinen eli yksilönäkin yhteydessä muihin.¹⁴ Luomisen teologian lisäksi Cooper-White korostaa Jumalan moninaisuutta kolminaisuudessa ja kaikkien kolmen persoonan merkitystä relaatioiden teologiaan. Näistä Pyhä Henki kuitenkin korostuu eniten, sillä Cooper-Whiten mukaan kohdattava kokee transsendentin elämässään nimenomaan Hengen kautta. Henki liittyy meidät ja koko luodun maailman yhteen. Myös rukouksessa vaikuttaa kolminaisuuden kolmas persoona.¹⁵

Tämä Cooper-Whiten korostama kolminaisuuden moninaisuus auttaa kohdattavaa ja kohtajaa hyväksymään ihmisen monet, välillä ristiriitaisetkin identiteetit. Siksi se on tärkeä lähtökohta kohtaamisen teologialle.

TERVETULLEEKSI TOIVOTTAMISEN TEOLOGIA: JOHN SWINTON

Skotlantilaisen presbyteriteologin John Swintonin koko tuotanto käsittelee tavalla tai toisella kokonaisvaltaista, hyväksyvää kohtaamista, joka tapahtuu paljolti ei-verbaalisella tavalla. Swinton kutsuu malliaan tervetulleeksi toivottamisen teologiaksi. Swintonin tuotannon taustalla näkyy hänen aikaisemmat työuransa psykiatrisena sairaanhoitajana ja myöhemmin sairaalapappina. Muistisairaiden kohdalla tervetulleeksi toivottaminen tarkoittaa, että heille luodaan paikkoja ja yhteisöjä, joihin muistisairaat ja heidän läheisensä voivat tuntea kuuluvansa.

Tämä sama tervetulleeksi toivottamisen tavoite näkyy myös muiden haavoittuvien ihmisryhmien, kuten mielenterveyskuntoutujien kohtaamisessa.¹⁶

Swintonin mukaan kohtaamisen tavoitteena on ympäristön hyljeksimien ihmisten ihmisyiden palauttaminen. Tästä seuraa, että heidän itseluottamuksensa kasvaa ja heitä ei enää kohdella vain sairauden tai vamman kautta vaan yhteisön täysivaltaisina jäseninä.¹⁷ Swinton onkin kritisoinut relationaalisuutta siitä, että se korostaa liian dynaamista suhteessa olemisen mallia, joka riippuu yksilön kyvystä olla suhteessa.¹⁸ Swinton näkee vallalla olevien relationaalisten mallien korostavan liian vahvasti yksilön voimavaroja, mistä syystä monet ihmisryhmät ovat vaarassa jäädä ihmis- ja jumalasuhteen ulkopuolelle.

Tervetulleeksi toivottamisen teologian taustalla on näkemys hyväksyvistä, rakastavasta Isästä, Jumalasta, joka tuntee meidät ja joka tästä syystä muistaa jokaisen yksilönä.¹⁹ Tämä hyväksyvä Isä ei aseta ihmiselle vaatimuksia eikä vaadi häneltä tekoja. Kokonaisvaltaisen hyväksynnän asenne ja sen perustelujen pohdinta tekevät Swintonin mallista keskeisen kohtaamisen teologian määrittämisessä.

KOHTAAMINEN ON PROSESSI: ELAINE GRAHAM

Englantilainen anglikaaniteologi Elaine Graham suoritti opintonsa ja työskentelee Pohjois-Englannin teollisuuspaikkakunnilla, mikä näkyy hänen teologiansa painotuksessa sosiaalisesta vastuusta. Graham suhtautuu kriittisesti individualistiseen kohtamiseen, jonka tavoitteena on ainoastaan yksilön hyvinvoinnin itsekäs lisääminen. Grahamin mukaan pastoraalisen kohtaamisen tavoitteena tulisi aina olla yhteisön rakentaminen, sillä yksilö tarvitsee yhteisön tuen voidakseen hyvin.²⁰ Graham näkee kohtaamisessa tärkeäksi sen, että autettava oppii näkemään toiseuden itsessään. Tämä johtaa hänet kohtaamaan minuutensa suhteessa muihin. Grahamin mukaan kohtaaminen on prosessi, jossa kohdatuksi tulemisen kokemuksen kautta autettava näkee häivähdyksen pyhydestä.²¹

Grahamin mukaan käytännön kohtaamisen ja sen taustalla olevan teologisen reflektion välillä tulee olla yhteys. Jumala kohdataan niin toiminnassa kuin

mielikuvissa, tämän maailman keskellä. Graham perustelee teologiansa Pojan lihaksi tulemisen kautta. Grahamin teologiassa korostuu inkarnaatio ja sen näkyminen Kristuksen ruumiillisessa kärsimyksessä ja sen kautta tapahtuvassa pelastuksessa.²² Graham korostaa, että kärsinyt Kristus ymmärtää muita kärsiviä kuten köyhiä, sukupuolensa tai muun syyn takia yhteisöissään hyljeksittyjä.

Grahamin mallin tärkeä anti kohtaamisen teologialle on sosiaalisen vastuun korostaminen ja tasa-arvoinen suhde kohdattavan ja kohtaajan välillä. Tämän lisäksi hän korostaa kehollisuutta osana kohtaamista, mistä on luonteva siirtyä tarkastelemaan tunteiden merkitystä ja ilmentymää kohtaamisen osana.

TUNTEIDEN JA KOKEMUSTEN AIKAORIENTOITUNEISUUS KOHTAAMISEN LÄHTÖKOHTANA

Kohtaamisen teologiassa korostuu kehollisuuden luonnollisuus. Tämä tekee kohtaamisista sisältävästä työstä nykyajan ruumiillista työtä, jossa fyysisen voimankäytön sijasta on keskeistä tunteiden ja vuorovaikutuksen hallinta.²³ Tunteet muodostavat moninaisen kokonaisuuden, joka vaikuttaa tapaamme olla, elää ja käyttäytyä. Tunnereaktioiden syntyyn vaikuttavat osaltaan aivokemia ja moninaiset hormonaaliset prosessit. Tunteilla on myös kognitiivinen puoli: voimme olla tietoisia siitä, mitä tunnemme.²⁴

Tunteiden kehollisen ulottuvuuden voi tuntea muistelemalla omia kokemuksia. Esimerkiksi jännitys voi saada ihmisen kokemaan itsensä huonovointiseksi, kiukku voi tuntua paineena ohimoilla, ihastuminen herättää konkreettisen kihelmöinnin tunteen. Tunteet eivät ainoastaan tunnu kehossa vaan ne myös vaikuttavat kehoomme konkreettisesti. Tunteiden fyysisenä vaikutuksena voidaan pitää esimerkiksi stressin aiheuttamaa kohonnutta verenpainetta tai surun aiheuttamaa ruokahaluttomuutta.²⁵

Emotionaaliset, tunneperäiset prosessit tapahtuvat ja muovautuvat ajassa, sillä ihmisen identiteetti on perustavanlaatuisesti aikaorientoitunut. Tämä vuoksi myös tunnereaktioissa ja tunteiden kokemuksissa yhdistyvät yksilön mennyt elämä,

nykyhetken kokemus ja tulevaisuuden näkymä.²⁶ Tunteet ohjaavat myös tapaamme katsoa tulevaisuuteen ja asettaa tavoitteita. Tunteita pidetäänkin eräänä motivaation perustekijöistä.²⁷

Pastoraaliteologisen tutkimuksen kohteena ovat usein olleet kokemukselliset tunneparit: toivo-epätoivo²⁸ ja häpeä-syyllisyys.²⁹ Tutkimuksissa yhdistyy näkemys siitä, miten menneen elämän kokemukset vaikuttavat tapaan, jolla nykyhetkellä tunteet ja ajatukset aktivoituvat. Se, miten haasteista on selvitty aikaisemmin, heijastuu myös niissä hetkissä, joissa toivo ja epätoivo kamppailevat ja elämän merkityksellisyys saattaa olla uhattuna. Jotta nykyhetken kokemuksia ja tunteita voidaan ymmärtää, on olennaista muistaa, että yksilön ajatukset, tunteet ja toiveet tulevaisuudesta vaikuttavat siihen, miten hän kokee nykyhetken tilanteen.³⁰

Tulevaisuuteen orientoitumisen kannalta olennaista on, että ihminen näkee edes pilkahduksen toivoa tulevasta. Ihmisen epätoivossa myös tulevaisuuden kuvat ja tulevaisuuteen suuntautuminen ovat hämärtyneet. Toivo ja merkityksen kokemus auttavat suuntaamaan ajatuksia kohti tulevaisuutta.³¹ Tunteista halu (desire) on selkeästi tulevaisuuden toiveisiin ja toteutumiseen liittyvä

13 Cooper-White 2007, 82.

14 Cooper-White 2007, 215–216.

15 Cooper-White 2007, 17, 90–94; Cooper-White 2011, 94.

16 Swinton 2000; Swinton 2012a; Swinton 2017.

17 Swinton 2000, 207.

18 Swinton 2012b, 261.

19 Swinton 2012.

20 Graham 1996, 38–55.

21 Graham 1996, 206–207.

22 Graham 2009, 79–89.

23 Parviainen & Kinnunen & Kortelainen 2016, 9.

24 Nummenmaa 2016.

25 Ks. Moschella 2016.

26 Lester 1995.

27 Moschella 2016.

28 Suomalaista tutkimusta esim. Gothóni & Vähäkangas 2010; Saarelainen 2017.

29 Suomalaista tutkimusta esim. Kettunen 2011, 2014; Malinen 2010; Ratinen 2014.

30 Lester 1995.

31 Lester 1995.

tunne: haluun liittyvät tunteet ja ajatukset toiveista, tarpeesta tai toiveesta tehdä jotakin, aikomuksista, inspiraatiosta. Halu on liikkeelle paneva voima, joka saa ihmisen suuntaamaan eteenpäin. Ihmisen syvimät kokemukset ja toiveet itsensä toteuttamisesta tulevat hyvin lähelle ihmisen spirituaalisia merkityksen rakentamisen tapoja. Lisäksi halu on luonteeltaan relationaalinen: omia toiveita ja toteuttamista rakennetaan toisaalta omien sisäisten toiveiden, toisaalta ympäröivän elämäntilanteen ja ihmissuhteiden kautta.³²

Ilo on tulevaisuuteen orientoitumisen kannalta keskeinen tunne. Ilo ihmisen kohtaamisessa sisältää aitoa myötätuntoa, vertaisuutta ja toisen kohtaamista sekä läsnäoloa. Teologisesta näkökulmasta transsendentti on ilon perimmäinen lähde, kohde ja päämäärä. Tunteena ilolla on sisäistä arvoa: se suuntaa huomion elämisen täyteyteen ja pyhyyden kokemukseen. Välineellisesti ilo suuntaa kohtaamaan toiset ja ohjaa kiinnostusta kohti transsendenttiä. Tunteena ilo on kuitenkin herkästi haavoittuva ja rikkoutuva. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että tunnistaisimme ilon tunteena, ilon hetket elämässä sekä ilon merkityksen ihmisten kohtaamisessa.³³

Toivo–epätoivo, häpeä–syyllisyys, halu ja ilo ovat kaikki vahvoja tunteita, joiden käsittely on usein ihmiselämän pituinen matka. Ihmisten kohtaamistilanteissa vaikuttavat myös pienemmät ja jokapäiväisemmät tunteet.

AMMATTILAISEN TUNNETAIDOT

Tunteiden ymmärtäminen ja käsittely sekä tunnetaitojen kehittäminen ovat olennainen osa kohtaamistyötä tekevän työntekijän ammatillista kasvua. Tunneäly auttaa ihmistä tunnistamaan omien tunteittensa lisäksi myös toisen ihmisen tunteet: tunneällyn avulla ihminen osaa ymmärtää ja selittää sekä säädellä ja hallita omia tunteitaan. Yhdistämällä emotionaalista ja kognitiivista tietoa toisiinsa on mahdollista oppia käsittelemään omia vaikeita tunteitaan. Yksilön itsensä kohdalla tunneäly tarkoittaa esimerkiksi turhautumisen sietämistä ja toisaalta myös sitä, että osaa ilmaista oman turhautumisensa rakentavasti. Tunneälyä on myös stressinsietokyky ja stressin käsittelyn taito. Tunneällyn kapasiteetti ja laatu ovat yksilökohtaisia, mutta jokainen voi

halutessaan kehittää tunneälyä: ihminen voi oppia paremmaksi omien tunteidensa tunnistajaksi ja hallitsijaksi.³⁴

Ihmissuhteiden verkostossa käytettävää tunneälyä kutsutaan myös sosiaaliseksi älykkyydeksi: kyky tunnistaa ja havainnoida toisen ihmisen tunteita voidaan erottaa omaksi tunneällyn osa-alueeksi. Sosiaalinen älykkyyys mahdollistaa vaistonvaraisen empatian osoittamisen, kun ihminen osaa samastua toisen tunteisiin ja lukea sanatonta viestintää. Myös aito kuunteleminen ja samalle aaltopituudelle virittäytyminen sekä empatia ovat osa sosiaalista älykkyyttä. Ihmisten välisessä kanssakäymisessä sosiaalinen älykkyyys helpottaa kanssakäymistä ja yhteistyötä.³⁵

Tunneällyn lisäksi yksi tunnetaitojen tärkeä osa-alue kohtaamiseen painottuvassa työssä on myötätunto. Myötätunto voidaan määritellä prosessiksi, joka koostuu tietoisuudesta, tunteesta ja toiminnasta. Ensimmäinen osa eli tietoisuus on kykyä havaita, huomata ja ymmärtää toisen tilanne ja tunnetila. Jotta tietoisuus näistä olisi mahdollinen, työntekijällä on oltava hyvä itsetuntemus: mitä tarkemmin työntekijä tuntee, tunnistaa ja ymmärtää omat taustansa ja siellä vaikuttavat tekijät, sitä tarkemmin hän pystyy havaitsemaan asiakkaan sellaisena kuin tämä on, ei sellaisena kuin työntekijän oma tausta ohjaa hänet näkemään. Toinen myötätunnon prosessin osa on tunne: tunneyhteyttä, sympatiata ja halua toimia toisen puolesta. Kolmantena prosessiin kuuluu toiminta eli konkreettiset teot toisen hyvän edistämiseksi. Kohtaamistyössä tämä teko voi olla esimerkiksi kuunteleminen.³⁶

Myötätunnon prosessin kaksi ensimmäistä osaa – tietoisuus toisen tunnetilasta ja tunneyhteytensä tämän seurauksena – ovat yhdessä se, mitä yleensä nimitetään empatiaksi. Myötätunto ja erityisesti empatia ovat kohtaamistyön edellytys ja tärkeä työväline, mutta empatia voi altistaa työntekijän myös uupumiselle.³⁷

OMASTA JAKSAMISESTA HUOLEHTIMINEN

Työssä jaksamista voidaan tarkastella työn voimavarojen ja työn vaatimusten välisenä tasapainona.³⁸ Työ voi olla monella tavalla vaativaa. Kohtaamistyössä korostuvat erityisesti emotionaaliset ja

eettiset vaatimukset. Eettiset vaatimukset voivat ilmetä esimerkiksi niin, ettei työntekijälle ole selvää, mikä olisi oikea tapa toimia, tai hän joutuu tekemään päätöksiä huonojen vaihtoehtojen välillä, työskentelemään risteävien odotusten keskellä tai erilaisten arvojen ja intressien välimaastossa. Emotionaalisia vaatimuksia puolestaan ovat muun muassa sosiaalisen vuorovaikutuksen vaateet, asiakkaiden tunteiden työstäminen ja omien tunteiden piilottaminen. Näitä työn vaatimuksia tasapainottavat työntekijän käytettävissä olevat voimavarat, jotka voivat liittyä sekä työhön että yksilöön itseensä. Yksilön voimavaroja ovat muun muassa optimismi, sinnikkyys, joustavuus, hyvä itsetunto ja resilienssi eli toipumiskyky.³⁹

Kun työn vaatimukset ylittävät työntekijän voimavarat, riskinä on työuupumus. Työuupumuksen yleiset kolme ulottuvuutta ovat uupumus, jossa työstä ei enää palaudu kunnolla, kyynisyys, jossa oma työ ei enää tunnu merkitykselliseltä, ja ammatillisen itsetunnon heikkeneminen, jolloin työntekijä alkaa ajatella olevansa vain huono työssään.⁴⁰ Suuret eettiset ja emotionaaliset vaatimukset yhdistettynä suureen empatiaan voivat pitkään jatkuessaan aiheuttaa myös myötätuntouupumusta, kun työntekijä uupuu kohdatessaan muiden ihmisten kärsimyksiä.⁴¹

Kohtaamistyötä tekevän onkin tärkeää huolehtia omasta jaksamisestaan, jotta omat voimavarat riittävät työn vaatimukseen vastaamiseksi. Jaksamiselle keskeiset kolme asiaa ovat työstä palautuminen, oman rajallisuuden hyväksyminen sekä itsemyötätunto. Työstä palautumisessa tärkeitä ovat tauot työpäivän aikana sekä rentoutuminen ja psykologinen irrottautuminen työstä työajan jälkeen.⁴² Oman rajallisuuden hyväksymisessä työntekijää saattaa auttaa sen ymmärtäminen, että hän saa ja hänen tulee antaa asiakkaalleen tavallisen ihmisen malli siitä, mitä tavallinen ihminen jaksaa. Työntekijän ei tarvitse olla superihminen eikä enkeli, vaan hänkin saa väsyä ja vetää rajoja. Näin hän antaa kohdattavilleen tasapainoisen, tavallisen ihmisen mallin. Oman rajallisuuden hyväksymisessä kohtaamistyön tekijän hyvinvointia edistää myös itsemyötätunnon harjoittaminen. Itsemyötätuntoa harjoittava työntekijä kohtelee myös itseään rakentavalla tavalla: ystävällisesti, huolta pitäen ja välittäen.⁴³

LOPUKSI

Yllä olevan keskustelun pohjalta voimme määrittää, että kohtaamisen teologia käsittelee ihmisten keskinäisiä kohtaamisia suhteessa toisiinsa ja transsendenttiin sekä tunteiden ja kehollisuuden vaikutusta näihin kohtaamisiin. Pastoraalteologit perustelevat kohtaamista kolminaisuuden eri persoonilla ja näiden kautta nostavat esiin sosiaalista vastuuta, kohtaamisen prosessiluonnetta, kokonaisvaltaista nonverbaalista kohtaamista ja kohdattavan ihmisen monia identiteettejä. Kohtaamisen teologian taustalla vaikuttava relationaalisuus on teoriaryppäänä epäselvä, mistä johtuen tässä lyhyessä katsauksessa ei ole mahdollista mennä syvemmälle kohtaamisen teologian juuriin.

Kolmiyhteisen Jumalan ymmärtämisen moninaisuus antaa pohjan ihmisten erilaisuuden ja erilaisten tilanteiden tarkastelulle: luotuisuuden vaaliminen, yhteys pyhään ja hyväksyvään Isään muodostavat kohtaamisen teologisen pohjan. Kohtaamisen teologia haastaa ymmärtämään ihmisen tarpeen tulla kohdatuksi luotuna, kehollisena kokonaisuutena. Kohtaamisen teologiassa korostuvat niin ihmisten väliset kohtaamiset kuin yhteisöön kuulumisen kokemukset. Yhteys ja kohtaaminen muodostuvat, kun hyväksyntä ja hyväksytyksi tuleminen ovat osa ihmisten välistä kanssakäymistä. Tärkeää on kuitenkin huomioida, että kaikki kohtaamiset eivät ole positiivisia, ja myös negatiiviset relaatiot pitää ottaa huomioon kohtaamisen teologiassa.

32 Ganzevoort 2013.

33 Mochella 2016. Häpeä aiheuttaa ilon puutetta, ks. myös Malinen 2010.

34 Goleman 2009, 13–15.

35 Goleman 2009, 92–93.

36 Pessi & Martela 2017, 14–15.

37 Pessi & Martela 2017, 14–15.

38 Bakker & Demerouti 2017.

39 Suomenkielinen yleiskatsaus aiheeseen, ks. Mauno ym. 2017, 74–76.

40 Maslach 1997; Mauno ym. 2017, 106–108.

41 Nissinen 2012.

42 Sonnentag ym. 2017. Mikäli työstä on vaikea irrottautua työajan jälkeen, kuten usein teologin työssä on, on olennaista, että keskellä päivää pystyy välillä rentoutumaan.

43 Pessi & Martela 2017, 152.

Kohtaamisen ammattilaiselta vaaditaan ihmisen kokonaisvaltaista hyväksymistä, voimasuhteiden ymmärtämistä ja halua purkaa voimasuhteita. Tämän lisäksi häneltä vaaditaan ymmärrystä ajan merkityksestä kohdattavan elämässä ja merkityksen rakentamisen prosesseissa. Kohtaamiset tapahtuvat usein elämän erilaisten kriisien yhteydessä, mikä tekee kohtaamisesta sensitiivistä. Tästä syystä kohtaamisen yhteydessä on välttämätöntä käsitellä niitä tunteita, joita tähän herkkään elämäntilanteeseen kuuluu, ja myös pohtia elämän merkityksellisyyttä. Ammatillinen kohtaaminen vaatii myös omien rajojen tunnistamista. Teologin on olennaista lisätä itsetuntemustaan ja pysähtyä säännöllisesti miettimään, kuka minä olen, miten minä jaksan ja missä ovat minun rajani. Oman tunneällyn tietoinen kehittäminen vahvistaa omaa jaksamista ja herkistää kohtaamaan toisen ihmisen.

TT Auli Vähäkangas (auli.vahakangas@helsinki.fi) on pastoraaliteologian professori Helsingin yliopiston teologisessa tiedekunnassa.

TT Suvi-Maria Saarelainen (suvi.saarelainen@uef.fi) on soveltavien opintojen yliopistonlehtori Itä-Suomen yliopiston filosofisen tiedekunnan teologian osastolla.

FT Aura Nortomaa (aura.nortomaa@helsinki.fi) on soveltavan opetuksen yliopisto-opettaja Helsingin yliopiston teologisessa tiedekunnassa.

KIRJALLISUUS

Bakker, Arnold & Evangelia Demerouti (2017). Job Demands-Resources Theory: Taking Stock and Looking Forward. *Journal of Occupational Health Psychology* 22(3), 273–285.

Bass, Dorothy C. & Kathleen A. Cahalan & Bonnie J. Miller-McLemore & James R. Nieman & Christian B. Scharen (2016). *Christian Practical Wisdom: What It Is, Why It Matters*. Grand Rapids, MI: Eerdmans.

Buchert, Maria & Juha Sainio & Heikki Salomaa & Visa Tuominen (2015). *Tulevaisuuden Teologi: Teologisen alan koulutus- ja osaamistarpeen ennakointiraportti*. Helsingin yliopiston teologinen tiedekunta, Itä-Suomen yliopiston teologian osasto & Åbo Akademin

humanististen tieteiden, psykologian ja teologian tiedekunta.

Burggraeve, Roger (2013). From “Good Morning” to the Responsibility for the Responsibility of the Other: A Levinasian Perspective on Pastoral Conversation as Ethical Event. *“After You!”: Dialogical Ethic and the Pastoral Counselling Process*. Ed. A. Liégeois & R. Burggraeve & M. Riemsdagh & J. Corveleyn. Leuven: Peeters, 233–268.

Clements, Keith W. (2000). Schleiermacher, Friedrich Daniel Ernest. *Modernin teologian ensyklopedia*. Toim. Alistar E. McGrath. Suom. Satu Norja (hakusanat A-K) ja Kia Sammalkorpi-Soini (hakusanat L-Ö). Helsinki: Kirjapaja, 742–746.

Cooper-White, Pamela (2004). *Shared Wisdom: Use of the Self in Pastoral Care and Counselling*. Minneapolis, MN: Fortress.

Cooper-White, Pamela (2007). *Many Voices: Pastoral Psychotherapy in Relational and Theological Perspective*. Minneapolis, MN: Fortress.

Cooper-White, Pamela (2011). *Braided Selves: Collected Essays on Multiplicity, God and Persons*. Eugene, OR: Cascade Books.

Ganzevoort, R. Ruard (2013). Exploring Practical Theologies of Desire. *City of Desires – A Place for God? Practical Theological Perspectives*. Ed. R.R. Ganzevoort & R. Brouwer & B. Miller-McLemore. Münster: LIT, 7–15.

Ganzevoort, R. Ruard & Nette Falkenburg (2012). Spiritual Experiences of Continuity and Discontinuity among Parents who Lose a Child. *Journal of Empirical Theology* 25(2), 189–204.

Goleman, Daniel (2009). *Sosiaalinen äly*. Helsinki: Otava.

Gothóni, Raili (2014). *Auttava Kohtaaminen II: Sielunhoidon menetelmät ja käytäntö*. Helsinki: Kirjapaja.

Gothóni, Raili & Auli Vähäkangas (2010). Toivon häivähdyksiä hiv-tartunnan saaneiden ja ylivelkaantuneiden arjesta. *Diakonian tutkimus* 1, 27–45.

Graham, Elaine (1996). *Transforming Practice: Pastoral Theology in an Age of Uncertainty*. Eugene, OR: Wipf & Stock.

Graham, Elaine (2009). *Words Made Flesh: Writings in Pastoral and Practical Theology*. London: SCM.

Harding, Rosie (2014). Dementia and Carers: Relationality and Informal Carers’ Experiences. *The Law and Ethics of Dementia*. Ed. C. Foster et al. Oxford & Portland: Hart, 379–391.

- Kettunen, Paavo (2011). *Kätkeyty ja vaiettu: suomalainen hengellinen häpeä*. Helsinki: Kirjapaja.
- Kettunen, Paavo (2013). *Auttava Kohtaaminen I: Sielunhoidon perusteet ja teologia*. Helsinki: Kirjapaja.
- Kettunen, Paavo (2014). *Häpeästä hyväksyntään*. Helsinki: Kirjapaja.
- Lester, Andrew D. (1995). *Hope in Pastoral Care and Counseling*. Louisville, KY: Westminster John Knox.
- Malinen, Ben (2010). *The Nature, Origins, and Consequences of Finnish Shame-Proneness: A Grounded Theory Study*. Diss. Helsinki: Helsinki University Press.
- Martela, Frank & Anne Birgitta Pessi (2018). Significant Work Is About Self-Realization and Broader Purpose: Defining the Key Dimensions of Meaningful Work. *Frontiers in Psychology* 9, 363–378.
- Maslach, Christina & Susan Jackson & Michael Leiter (1996). *MBI: Maslach Burnout Inventory*. Sunnyvale, CA: CPP.
- Mauno, Saija & Mari Huhtala & Ulla Kinnunen (2017). Työn laadulliset kuormitustekijät. *Tykkää työstä: Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. Toim. Anne Mäkikangas & Saija Mauno & Taru Feldt. Juva: PS-Kustannus, 73–103.
- McGrath, Alister (1999). *Kristillisen uskon perusteet: Johdatus teologiaan*. Suom. Satu Norja. Helsinki: Kirjapaja.
- Miller-McLemore, Bonnie (2012). *Christian Theology in Practice: Discovering a Discipline*. Grand Rapids, MI: Eerdmans.
- Montgomery, Briant & Thomas Jay Oord & Karen Winslow, ed. (2012). *Relational Theology: A Contemporary Introduction*. Eugene, OR: Wipf & Stock.
- Moschella, Mary Clark (2016). *Caring for Joy: Narrative, Theology, and Practice*. Leiden: Brill.
- Nissinen, Leena (2012). *Rajansa kaikella: miten estää myötätuntouupuminen?* Helsinki: Edita.
- Noll, Mark A. (2000). Edwards, Jonathan. *Modernin teologian ensyklopedia*. Toim. Alister E. McGrath. Suom. Satu Norja (hakusanat A–K) ja Kia Sammalkorpi-Soini (hakusanat L–Ö). Helsinki: Kirjapaja, 93–97.
- Nummenmaa, Lauri (2016). Tunteiden neurobiologia. *Suomen lääkärilehti* 71(10), 725–731.
- Pessi, Anne Birgitta & Frank Martela (2017). Myötätuntoista ihmistä ja työelämää etsimässä. *Myötätunnon mullistava voima*. Toim. A-B. Pessi & F. Martela & M. Paakkanen. Juva: PS-Kustannus, 12–35.
- Pruuki, Lassi (2009). Dialogisuus sielunhoidossa. *Sielunhoidon Aikakauskirja* 21, 9–22.
- Ramsey, Paul. ed. (1957). *Works of Jonathan Edwards 1: Freedom of the Will*. New Haven, CT: Yale University Press. <http://edwards.yale.edu/archive?path=aHR0cDovL2Vkd2FyZHMueWFsZS5lZHUvY2dpLWJpbj9uZXdwaGlsby9uYXZpZ2F0ZS5wbD93amVvLjE=>
- Ratinen, Teemu (2014). *Torjuttu Jumalan lahja: yksilön kamppailu häpeällistä seksuaalisuutta vastaan*. Diss. University of Eastern Finland.
- Saarelainen, Suvi-Maria (2017). *Meaningful Life with(out) Cancer: Coping Narratives of Emerging Finnish Adults*. Diss. University of Helsinki.
- Sonnentag, Sabine & Laura Venz & Anne Casper (2017). Advances in Recovery Research: What Have We Learned? What Should Be Done Next? *Journal of Occupational Health Psychology* 22(3), 365–380.
- Swinton, John (2000). *Resurrecting the Person: Friendship and the Care of People with Mental Health Problems*. Nashville, TN: Abingdon.
- Swinton, John (2012a). *Dementia: Kun Jumala ei unohda*. Suom. Eeva Saarimaa. Helsinki: Aikamedia.
- Swinton, John (2012b). Reflections on Autistic Love: What Does Love Look Like? *Journal of Practical Theology* 5(3), 259–278.
- Swinton, John (2017). *Becoming Friends of Time: Disability, Timefulness and Gentle Discipleship*. Waco, TX: Baylor.
- Valentine, Christine (2008). *Bereavement Narratives: Continuing Bonds in the Twenty-First Century*. London: Routledge.
- Vilja-Mantere, Johanna (2018). *Kuin kuvastimesta: Nuoren sielunhoidollisen kohtaamisen mahdollisuuksia taidelähtöisessä ryhmätoiminnassa*. Diss. Helsingin yliopisto.