



Sovintoon elämän kanssa -terapeuttisen sielunhoidon malli (SEK)

Saara Kinnunen ja Leena Junnila

Kalajoen koulutus

Tavoite

Terapeuttisessa sielunhoidossa pyritään poistamaan asiakkaan psyykkisen ja hengellisen kasvun esteitä, jotta tämä voisi paremmin päästä elämään sitä merkityksellistä elämää, jonka Jumala on hänelle tarkoittanut, ja voisi vahvistua suhteessaan Jumalaan, itseensä ja toisiin ihmisiin.

Mallin tausta

Sovintoon elämän kanssa -malli(SEK) on jatkumoa Seppo Jokisen kehittämälle Rikotusta eheä(RE) -sielunhoitoterapiamallille, jota Suomessa on opetettu jo vuodesta 2000 lähtien.

Sovintoon elämän kanssa -mallin teoreettisena pohjana ovat E. Eriksonin psykososiaalisen kehityksen teoria (täydennettynä Vaillant'in lisäyksillä), J. Bowlbyn kiintymyssuhdeteoria, Maslowin tarvehierarkia, trauma- ja kriisipsykologia, kognitiivis-behavioraalisen (CBT), voimavarakeskeisen ja narratiivisen terapian ajattelutapa sekä Larry Crabbin ja Dan Allenderin luoma Connecting Hearts -sielunhoitomalli. Mallia ovat olleet tekemässä sosiaalipsykologi, psykoterapeutti Saara Kinnunen, jonka kirja Sovintoon elämän kanssa on taustamateriaalina, sekä RE-sielunhoitoterapeutti, -kouluttaja, MMM Leena Junnila. He ovat myös osallistuneet vuosina 2015-2017 kanadalaisen Institute of Biblical Counselling Internationalin raamatullisen sielunhoitotyön koulutukseen, joka on mallin sielunhoidollisen puolen pohjana.

Mallin kuvaus

Sielunhoitoterapian työote on asiakaskeskeinen. Asiakkaan tarinaa kuunnellaan herkästi ja kunnioittaen. Yhdessä pohditaan, mikä on saanut hänet hakemaan apua, mitä hän toivoo terapiassa tapahtuvan ja mikä on työskentelyn tavoite. Erityisesti

keskitytään luomaan asiakkaan ja terapeutin välille turvallinen työskentelysuhde (terapeuttinen allianssi), jonka on todettu olevan vaikuttavin tekijä kaikessa terapiassa. Sielunhoitoterapialle ominainen turvallisuutta luova tekijä on Jumalan läsnäolo. Turvallisen vuorovaikutuksen perustana on asiakkaan, sielunhoitoterapeutin ja Jumalan välinen kolmiosuhde (triadinen suhde), jossa Jumala nähdään suvereenina rakkauden, elämän, turvan ja terveyden lähteenä asiakkaan ja terapeutin yläpuolella, ja terapeutti Jumalan rakkauden kanavana. Sielunhoitoterapian tavoitteita ohjaavat raamatulliset periaatteet, joihin sielunhoitoterapeutti kutsuu asiakasta sitoutumaan.

1. **Jumalan luomistyön** tähden jokainen ihminen on Jumalalle äärimmäisen arvokas ja ainutlaatuinen, designed by God. Jumalalle on jokaiselle ihmiselle oma juuri hänelle sopiva suunnitelma Valtakunnan kansalaisena. Luomisessa Jumala on asettanut ihmiseen kolme kaipuuta: kaipuun yhteyteen, kaipuun olla rakastettu ja arvokas omana persoonanaan sekä kaipuun olla merkityksellinen ja tärkeä.
2. **Lankeemuksessa** Jumalan suurenmoinen suunnitelma rikkoutui ja sen seurauksena kukaan ei ole voinut elää täysin ehyttä ja tasapainoista elämää. Elämän kolhut, vaille jäämiset, pettymykset, kriisit ja traumat rikkovat tasapainoa. Kun kipu tulee niin suureksi, että se haittaa elämää, silloin haetaan apua selviämiseen.

Syntiin langenneen maailman aiheuttama **kipu** syntyy vajavaisissa ja haavoittavissa ihmissuhteissa, ja vakavimmat vauriot syntyvät jo varhaislapsuudessa. Ihmisen ulospäin näkyvän kuoren alla on kivun ”kellari”, jota hän yrittää pitää piilossa jopa itseltään. Tuo kipu ja sen torjunta sitovat valtavan määrän energiaa, joka syö ihmisen elämän voimaa. Terapeutin tehtävä on syventyä asiakkaan tarinaan niin, että tämä rohkaistuu kertomaan ja kokemaan kipeitä tunteitaan. Sielunhoitoterapeutti kuuntelee ja kannattelee asiakkaan tuskaa ja auttaa häntä ottamaan vastaan ristillä kärsineen Jeesuksen myötätuntoa ja myötäkärsimistä (Jes. 53:3). Tämä kivun purkaminen ja käsittely asiakkaan tahdissa on prosessin kriittisin vaihe, jossa asiakkaan energiaa vapautuu ja hän alkaa kyetä nousemaan uhrin asemasta vastuulliseen aikuisuuteen.

Kivun kohtaamisen jälkeen tilanteita voidaan lähteä pohtimaan levollisemmin. Mitä **kaipuita** kivun takana on ollut, jotka ovat jääneet täyttymättä? Mitä

tunteita nämä kokemukset nyt aikuisena herättävät? Vihaisuus tulee usein ensin ja on OK. Sen jälkeen tavoitetaan usein suru, joka tekee tilaa uudelle.

Mitä kokemukset ovat vaikuttaneet **käsitykseen itsestä**, mikä on uskomusten vaikutus **minäkuvaan** ja **itsetuntoon**? Mietitään, kuinka totta uskomukset ovat, ja mitä Jumala ajattelee tästä ihmisestä? Miten hän voisi alkaa muuttaa käsitystään itsestään ja omaksua totuudenmukaista tapaa ajatella itsestään?

Mitkä ovat olleet hänen selviytymiskeinonsa kriiseissä ja vaikeuksissa? Mitä tiedostamattomia päätelmiä ja päätöksiä hän on mahdollisesti tehnyt, mitä puolustuskeinoja käyttänyt? Mitä nämä ovat aiheuttaneet hänen elämässään? Mitä ne ovat vaikuttaneet hänen tapaansa olla suhteessa toisiin ihmisiin? Voidaan myös tutkia, mitä haavoittumiset ovat vaikuttaneet Jumala-kuvaan ja Jumala-suhteeseen. Missä Jumala on ollut, kun tämä kaikki on tapahtunut?

3. **Lunastus** avaa uudet mahdollisuudet päästä eteenpäin uhrin asemasta vastuulliseksi toimijaksi. Jumalan valmistama sovitus Jeesuksessa on parantava lääke. Sovintoon pääseminen sisältää totuuden kohtaamista, tapahtuneiden asioiden myöntämistä ja hyväksymistä tosiasioina.

Vasta, kun ihminen on päässyt uhrin asemasta vastuulliseksi toimijaksi, hän voi antaa anteeksi itseään vastaan rikkoneille. Anteeksiantaminen auttaa pääsemään irti menneestä. Mitä rikkomuksia on annettava anteeksi ja kenelle? Kykeneekö hän haluamaan antaa anteeksi? Siihen voidaan pyytää apua Jumalalta. Anteeksiantamisen prosessi voi kestää kauan ja sisältää monia tunteita.

Totuuden kohtaaminen sisältää myös vastuun ottamisen omista teoista. Mitä pahaa omien puolustautuvien selviytymiskeinojen käyttäminen ja tiedostamattomien päätösten noudattaminen ovat mahdollisesti aiheuttaneet toisille? Onko työskentelyn myötä tullut esiin asioita, joita on selvitettävä ja pyydettävä anteeksi? Keneltä? Vaikeinta on usein antaa itselle anteeksi silloin, kun ymmärtää tehneensä pahaa toisille. Koska Jumala on antanut anteeksi, kenenkään ei tule nousta Jumalan yläpuolelle ja pidättää anteeksiantamusta itseltään eikä muilta. Saamme jättää menneet ja suuntautua eteenpäin (Fil. 3:13, 16).

4. Sovintoon elämän kanssa -terapeuttisen sielunhoidon tehtävä on raivata esteitä niin, että ihmisen **suhde Jumalaan, itseän ja toisiin ihmisiin** pääsee tervehtymään ja hän voi ottaa käyttöönsä voimavaroja, jotka jo luomisessa on saanut. Terapiassa tapahtuu muutosta, mutta maailma ihmisen ympärillä pysyy entisenä. Siksi on löydettävä tapoja toimia toisin entisenlaisissa tilanteissa. Mitä on uudistunut elämä Jumalan lapsena, Valtakunnan perillisenä?

Kivun ja väärin uskomusten raivaaminen vapauttaa voimavaroja myös itsestä huolehtimiseen. Menneisyyteen löytyy uusia näkökulmia. Terapeuttisessa sielunhoidossa ihmistä tuetaan elämään tätä hetkeä. Kysellään, mitä hän tahtoo ja mistä hän unelmoi? Mitä kaikkea avaa identiteetti Jumalan lapsena?

Elämämme aikana ei mikään ota täydellisesti pois hämmennystä, yksinäisyyttä tai sydämen kipua, joita kohtaamme tässä langenneessa maailmassa. Ajoittain Jumala ei anna meille enempää kuin taivaan toivon ja Hänen läsnäolonsa ja lohdutuksensa elämämme vaikeuksissa ja menetyksissä. Kolme peruskaipuutamme täyttyvät täydellisesti vain Jumalassa. Vaikeuksienkin keskellä voimme kuitenkin luottaa Jumalaan ja odottaa turvallisesti tulevaisuutta (1. Kor. 1:7, Mark. 10:29-30). Syvin ilomme on palvella rohkeasti omalla paikallamme luottaen siihen, että meidän henkilökohtainen tarinamme on osa Jumalan suurta suunnitelmaa tässä maailmassa.

Lähteet:

1. Saara Kinnunen: *Sovintoon elämän kanssa*, Perussanoma OY 2013
2. Dr. Larry Crabb: *Inside Out*, NavPress 1988, 2013