TONY DUNDERFELT

VALOISAKSI

HENKISEN PSYKOLOGIAN OPAS

VIISAS ELÄMÄ

VIISAS ELÄMÄ

TONY DUNDERFELT

VALOISAKSI

HENKISEN PSYKOLOGIAN OPAS

VIISAS ELÄMÄ

Suomen tietokirjailijat ry on myöntänyt apurahan
tätä kirjahanketta varten.

© Tony Dunderfelt, 2017

2. painos

ISBN 978-952-260-662-4
© Viisas Elämä, 2019

Kansi: Taivo Org, Küpress OÜ
Taitto: Keski-Suomen Sivu Oy
Paino: Books on Demand GmbH

Viisas Elämä Oy
Mekaanikonkatu 19 A, 00880 Helsinki
www.viisaselämä.fi

SISÄLLYS

1. luku

Johdanto 11
Mitä hyötyä on psykologiasta? 15
Kirjan rakenne 18

2. luku

Mitä psyykeellä tarkoitetaan? 25
Lähtökohtana elämyksellisyys 29
Mielen toiminta 37
Tiedostava toiminta 42
Sisäisyyden tasot 48
Ihmisen valoisa mieli 57
Aureettinen psykologia 61

3. luku

Henkisen psykologian pioneerit 69
Humanistinen psykologia 69
Viktor Frankl ja logoteoria 73

Carl Gustav Jung ja analyyttinen psykologia 76
Roberto Assagioli ja psykosynteesi..... 80
Esoteerinen perinne 83

Lauri Rauhalan ihmiskäsitys..... 86
Lauri Rauhala opettajana ja inspiraationa..... 86
Psykologian ihmiskäsitys..... 88
Tajunnan tutkimus ja intentionaalisuus..... 91
Psyykkinen ja henkinen Lauri Rauhalan filosofiassa 94
Ihmisen ainutlaatuisuus 97

4. luku

Henkisyyden seitsemän ulottuvuutta 105

H1: Itsetiedostaminen..... 108
Oman sisäisyyden havainnointi..... 108
Itsetuntemuksen hyödyt..... 112
Tunteiden ymmärtäminen 116

H2: Universaalit 120
Käsitteiden olemus 120
Arvot, ihanteet ja arkkityypit..... 126
Ideoiden kokeminen..... 132

H3: Yksilöllisyys 136
Jokainen ihminen on laulun arvoinen 136
Minän säätöpiiri..... 139
Oman elämän merkitys 144
Itsellisyys ja itsekkyys..... 149

H4: Virtaava elämänvoima..... 152
Henkinen energia..... 152
Perinteisiä näkemyksiä elämänvoimasta..... 154
Elämänvoima ja intentionaalisuus..... 159

H5: Henkinen minä 164
Korkeamman minän arvoitus 164
Omatunto ja sisäinen viisaus 165
Intuition käyttäminen 169

H6: Yhteys ihmiskuntaan 176
Minä olen sinussa, sinä olet minussa 176
Toisen tarpeiden kuunteleminen 179
Ihmiskunnan noosfääri 183

H7: Henkiset kokemukset 189
Sisäinen avautuminen 189
Erilaisia kokemuksia 190
Henkisten kokemusten ymmärtäminen 199

Yhteenveto 204

5. luku

Alitajunta ja ”ylitajunta” 213

Auttava sisäinen maailma 217

Omaan persoonallisuuteen tutustuminen 222

Yksilön henkinen kehitys 227

Viitteet 232

Kirjallisuus 236

1. LUKU

Voiko olla, että kaikki ihmisyyteen liittyvä ei ole meissä vielä kasvanut esiin tiettynä elämänkaaren hetkenä? Onko jopa niin, että koko ihmiskunta kehittyy, vaiheittain ja vaikeuksien kautta? Voiko olla, että ihmisen elämä on, kaikista vastoinkäymisistä huolimatta, perusolemukseltaan valoisa?

Tony Dunderfelt

JOHDANTO

Tämän kirjan tarkoitus on luoda kokonaiskuva siitä, mitä ihmisen sisäisyydessä – psyykessä ja hengessä – todella tapahtuu. Monilla on halu oppia tuntemaan omaa itseään ja tutkia, mitä kaikkia mahdollisuuksia ihmisenä kehittymiseen kuuluu. Tähän tarkoitukseen on markkinoilla paljon itsetuntemusta ja henkistä kasvua kehittäviä kirjoja, kursseja, menetelmiä ja maailmankatsomuksia. Kuitenkin näitä oppeja sovelletaan häkellyttävän vähän työpaikoilla, perhe-elämässä ja vapaa-ajalla. Ihmisillä näyttää olevan arjen kiireiden ja paineiden keskellä todella vaikeata saada yhteys omiin luoviin voimavaroihinsa, omaan sisäiseen valoonsa. Tällöin syntyy käsitys siitä, että ihmisen tietoisuus onkin oikeastaan hyvin kapea, paikallaanpysyvä ja pimeä.

Asiantuntijoiden piirissä on vallalla sekä ihmisen laajuutta että kapeutta painottavia näkemyksiä. Varsinkin akateemisen psykologian piirissä on suhtauduttu melko varauksellisesti ihmisen sisäisiin kehitysmahdollisuuksiin. Yksilön sisäisestä valosta tai luovuudesta ei löydy mitään varteenotettavaa kokonaisnäkemystä, ja ihmisen kehitysmahdollisuuksista, potentiaaleista, puhutaan hyvin varovaiseen sävyyn. Psykologinen tutkimus keskittyy enimmäkseen ulkoisen käyttäytymisen havainnointiin ja ohjaamiseen sekä biologisten perustoimintojen, kuten aivojen ja keskushermoston, mittaa-

miseen. Psykoterapeutit taas kohtaavat työssään niin paljon inhimillistä tuskaa ja ongelmallisia ihmissuhteita, ettei aikaa jää ihmisen mahdollisen sisäisen valoisuuden pohtimiseen.

Vapaammassa psykologisessa kirjallisuudessa, ns. self help -perinteessä, taas on tapana ylipainottaa ihmisen hyvyyttä, taitavuutta ja luovuutta. Jos vain rauhoittaa mielensä meditoimalla ja harjoittaa positiivisuutta, niin kaikki maailman ongelmat, kuulemma ilmastonmuutosta myöten, häviävät. Eläminen ei tietysti todellisuudessa ole ihan näin helppoa.

Itse edustan kokonaisvaltaista humanistista ihmiskäsitystä, jossa nähdään, että ihmisessä on monen monta puolta ja ulottuvuutta, jotka muodostavat persoonallisuutemme kokonaisuuden. Ihmisen elämässä on sekä varjoja että valoa. Päiviimme mahtuu niin surullisia ja pelokkaita tunteita kuin myös innostavia ja iloisia kokemuksia. Elämänkaaren aikana käymme läpi sekä raskaita pettymyksiä että mahtavia onnistumisia. Synnymme itkevinä, mutta voimme kuolla rauhallisina. Ihminen on yhtä lailla fyysinen olento kuin psyykkinenkin. Sen lisäksi olemme vielä sosiaalisia ja henkisiäkin. Meille suhteet muihin ihmisiin ja kulttuuriin ovat yhtä lailla tärkeitä kuin meille on tärkeätä luoda suhde omaan luovaan valoisaan henkisyyteemmekin.

Ihminen on siis kokonaisuus, kuten aina sanotaan. Tämä on hieno lause, mutta ongelma on se, että tämä kokonainen ihminen määritellään usein hyvin vajavaisesti. Vaikka oppikirjoissa ja julkisissa keskusteluissa puhutaankin ihmisen ”psykofyysisestä” kokonaisuudesta, niin painopiste on usein vain fyysisessä, esimerkiksi aivotutkimuksessa tai ravinnossa. Tässä kirjassa painopiste tulee olemaan ihmisen psyykkisessä ja henkisessä olemuksessa.

Henkisyydestä puhutaan sekä kansan parissa että asiantuntijoiden kirjoituksissa hyvin epämääräisesti. Sitä pidetään yleensä kuitenkin jonakin hienona asiana. Jos joku on "henkisen työn tekijä", niin hän on luultavasti hoito-, opetus- tai sosiaalialalla tekemässä arvokasta ihmissuhdetyötä. Monille ihmisille myös "henkiset arvot" ovat tärkeitä. Silloin ajatellaan yleensä ihanteita, kuten vapaus, tasa-arvo, totuuden etsiminen ja hyvänä ihmisenä oleminen. Kun ihminen paneutuu syvästi omaan elämäänsä tai ratkoo jotain tärkeätä tehtävää, silloin hän hetkeksi unohtaa arkisen todellisuuden ja ihmiset ympärillään ja uppoutuu "henkisesti ponnistaen" aiheeseensa.

Sana "henkinen" putkahtaa keskusteluun useimmiten silloin, kun halutaan painottaa, että jokin asia, tapahtuma tai ihmisen ulottuvuus on tärkeä, arvokas ja oleellinen. Taide on "henkistä ja sivistävää toimintaa", ja juhlapuheissa piirretään kuva kansan tai kansanryhmän "henkisestä tehtävästä". Filosofisessa ja ideologisessa puheessa keskustellaan "ihmisen henkisyydestä", usein määrittelemättä tarkemmin, miten esimerkiksi henkinen ja psyykkinen eroavat toisistaan. Myös uskonnollisissa yhteyksissä menevät sanat kuten "henkinen" ja "hengellinen" usein sekaisin. Voidaan puhua Jumalasta "henkisenä olentona", mutta epämääräiseksi jää, millä tavalla ihminen ("henkilö") on mahdollisesti myös aidosti "henkinen". Vai olemmeko kaikki vain "psyykelöitä"?

Henkisyyden kenttä on oikea sekamelska, mutta onneksi monet tutkijat ovat vuosikymmenien ja vuosisatojen aikana ansiokkaasti paneutuneet henkisyyden peruskysymyksiin. Yleiseen keskusteluun nämä syvälliset ja hienot pohdinnat ihmisyyden olemuksesta ovat tosin harvemmin päässeet.

Suurelle yleisölle on jäänyt se käsitys, että henkisyys on jotain epämääräistä, uskontoon liittyvää tai sitten suorastaan huuhaata. Siksi on hyvä tietää, että henkisyys voidaan määritellä tieteellisesti hyvinkin tarkasti, ja niin tässä kirjassa tulen tekemään.

Käyn lyhyesti läpi henkisen psykologian tärkeimpien tutkijoiden teorioita ihmisen kehitysmahdollisuuksista. Pääasiallisesti kuitenkin esitän oman synteesini siitä, mitä olen oppinut ihmisen tietoisuudesta yli 30-vuotisen psykologiurani aikana. Aihe on niin valtavan laaja, että tulen pysymään enimmäkseen psykologian piirissä. Filosofiaa sivutaan matkalla kohti psykologian ydintä, ihmisen sisäistä henkistä luovaa valoisuutta. Kasvatuksen tärkeät teemat välkkyvät tekstin takaa aina silloin tällöin. Taiteen henkisyys jää tässä kirjassa valitettavan vähälle huomiolle. Uskonnollisuutta käsittelen kirjan lopussa, kun olen ensin selvittänyt, mitä ihmisen psyykkiseen ja henkiseen sisäisyyteen oikeastaan kuuluu.

MITÄ HYÖTYÄ ON PSYKOLOGIASTA?

Psykologialla tarkoitan ihmisen subjektiivisen mielen maailman tutkimista. Keskittyminen yksilön sisäiseen kokemukseen voi vaikuttaa jotenkin arkielämälle vieraalta, sillä nykyään puhutaan niin paljon taloudesta, yhteiskunnallisen tasa-arvon kehittämisestä, oman fyysisen terveyden hoitamisesta, ekologiasta ja teknologian hyödyntämisestä. Kaikki nämä ovat todella tärkeitä asioita, ja ihmisen psyykkisen ja henkisen ulottuvuuden perinpohjainen tutkiminen voi vaikuttaa niiden rinnalla jotenkin ajanhukalta ja turhalta.

Huomio keskittyy elämän ulkoisiin tosiasioihin, ja näin on hyvästä syystä, sillä muuten ei elämästä tulisi yhtään mitään. Kuitenkin ilman sisäistä henkilökohtaista kokemusta elämä ei tuntuisi miltään.

Olen huomannut, että ihmiset eivät useinkaan ollenkaan tiedosta, että jokaiseen arkiseen tapahtumaan kuuluu olennaisesti psyykkinen ja henkinen osuus. Esimerkiksi nyt kun luet tätä tekstiä, niin toimit monella inhimillisellä tasolla samanaikaisesti. Fyysinen kehosi istuu sohvalla tai tuolilla ja luet tekstiä kirjasta tai tabletilta. Olet osallistunut yhteiskunnalliseen toimintaan, kun olet ostanut tämän kirjan tai hankkinut sen kirjastosta. Psykologiaa ovat mm. mustien viivojen ja pisteiden tulkitseminen (= lukeminen) ja tekstin synnyttämä

mielellinen toiminta (= omat ajatukset ja tunteet). Henkinen ulottuvuus ilmenee siinä, että voit itsenäisesti valita jatkaa lukemista tai siirtyä tekemään seuraavaa tärkeätä asiaa.

Toimit siis joka päivä fyysisellä kehollasi ja olet aina erottamattomasti yhteydessä joihinkin sosiaalisiin ja yhteiskunnallisiin tekijöihin. Näiden lisäksi tulkitset jatkuvasti ympäristöäsi, valikoit (usein huomaamattasi), mihin kiinnität huomiota, mietit, tunnet, kuvittelet ja tahdot kaikenlaista omassa henkilökohtaisessa sisäisyydessäsi ihan koko ajan. Tämä sisäinen psyykkinen ja henkinen toiminta ei ole vain jokin ulkoisen toiminnan aikaansaama sivutuote, vaan hyvin keskeinen osatekijä elämämme kokonaisuudessa. Siksi meidän tulisi tiedostaa niin ulkoiset kuin sisäiset välineistömmekin sekä pitää niistä huolta.

Onneksi psyykkisiin tapahtumiin aletaan kiinnittää yhä enemmän huomiota ja ihmiset saavat opastusta ja kannustusta kehittää hyviä mielen taitoja, esimerkiksi itsetuntemusta ja ns. tietoisuustaitoja. Urheilijat saavat nykyään paitsi fyysistä valmennusta ja sosiaalista kannustusta myös psyykkistä valmennusta, esimerkiksi miten toimia kilpailujännityksen kanssa. Kouluissa on vihdoin alettu opettaa lapsille myös mielen hyvinvointitaitoja ja vuorovaikutustaitoja. Työpaikoilla kiinnitetään huomiota myös psyykkiseen ja henkiseen ilmapiiriin. Psykoterapia ja kriisityö saavat enemmän tunnustusta kuin koskaan aikaisemmin.

Tässä kirjassa siis puhutaan häpeilemättä ihmisen psykologisista taidoista, ihmisen henkisen ulottuvuuden olemuksesta ja kokonaisvaltaisesta humanistisesta ihmiskäsityksestä. Psykologiassa on monen monta koulukuntaa ja hyvin erilaisia

Kaikki luomakunnassa ja universumissa on tehty valosta. Vaikka arki joskus tuntuu harmaalta ja vaikuttaa siltä, että olemme täysin eristyksissä maailmasta, niin tämä on vain hetkellinen elämys. Todellisuudessa olemme erottamattomasti osa maailmaa ja elämme samassa valossa kuin kaikki elollinen.

Psykologi Tony Dunderfelt selvittää tässä kirjassa perinpohjaisesti, mistä henkisyydessä on kyse. Miten henkinen eroaa psyykkisestä? Onko ihmisellä mahdollisuus kehittyä henkisesti? Miten tulla toimeen vaikeiden tunteiden kanssa? Miten saada tuntuma omaan voimaansa? Ovatko henkiset kokemukset totta?

Kuva © Daniel Dunderfelt

PSYKOLOGI TONY DUNDERFELT on yli kolmenkymmenen vuoden ajan auttanut suomalaisia ymmärtämään omaa sisintään ja inhimillistä kasvua. Hän on suosittu luennoitsija, esimiesvalmentaja, pariterapeutti ja tuttu television rakkauspsykologina. Hän on uuden kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen, aureettisen psykologian, luoja.

tonydunderfelt.com

ISBN 978-952-260-662-4
Kl. 17.3, 14
www.viisaselama.fi

9 789522 606624

Kannen kuva
© Agsandrew | Bigstock