

Anne Niiles-Mäki

Logoterapia filosofisena terapiamuotona

Filosofinen tausta, käyttöalue, menetelmät,
häiriöiden kaksivaiheinen erotusdiagnostiikka



JYU DISSERTATIONS 432

Anne Niiles-Mäki

Logoterapia filosofisena terapiamuotona

Filosofinen tausta, käyttöalue, menetelmät,
häiriöiden kaksivaiheinen erotusdiagnostiikka

Esitetään Jyväskylän yliopiston humanistis-yhteiskuntatieteellisen tiedekunnan suostumuksella
julkisesti tarkastettavaksi marraskuun 12. päivänä 2021 kello 12.

Academic dissertation to be publicly discussed, by permission of
the Faculty of Humanities and Social Sciences of the University of Jyväskylä,
on November 12, 2021 at 12 o'clock noon.



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

JYVÄSKYLÄ 2021

Editors

Olli-Pekka Moisio

Department of Social Sciences and Philosophy, University of Jyväskylä

Ville Korkiakangas

Open Science Centre, University of Jyväskylä

Cover picture by Milla Kuisma (2007): *Hirmulisko kertoo hämmästyttäviä tosiasioita.*
Acryl on canvas. Private collection

Copyright © 2021, by University of Jyväskylä

ISBN 978-951-39-8863-0 (PDF)

URN:ISBN:978-951-39-8863-0

ISSN 2489-9003

Permanent link to this publication: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8863-0>

ABSTRACT

Niiles-Mäki, Anne

Logotherapy as philosophical therapy - philosophical background, area of applicability, applied methods, Two-Staged Separation Diagnostics of disorders

Jyväskylä: University of Jyväskylä, 2021, 267 p.

(JYU Dissertations

ISSN 2489-9003; 432)

ISBN 978-951-39-8863-0 (PDF)

This Dissertation belongs to the field of Philosophy. It deals with Logotherapy, a philosophical therapy form; its philosophical background, field of use, methods and diagnostics. Because of its nature as studying therapy, it belongs also in the field of human sciences and is a qualitative research. As research approach, I have selected in philosophical research commonly used phenomenological-hermeneutic research approach and as for method, I chose content analysis method, which is necessary, in particular because one of the main aims in this study is to show how and why Logotherapy differs from the philosophical basis due to therapy forms that have emerged from the basis of Psychiatry and Psychology. Logotherapy also differs from other philosophical therapies because Logotherapy is based on Logotherapy or Logophilosophy, which is a specific Existential-phenomenological theory, that has developed only to be applied in Logotherapy. This is why the content analysis of Logotherapy is a major part of studying Logotherapy. Logotherapy - unlike Psychotherapy - is focused on the Noological dimension of the consciousness, which is healthy by its principles. Psychotherapy doesn't recognize the Noological dimension on the consciousness, but focuses on the disorders, that originate from the Psychic dimension of the consciousness. But the disorders in Noological and in Psychic dimension are different as their quality and not to be put together as mental disorders.

As research material, I have used the writings of Viktor Frankl, who developed Logotherapy, and the studies and theories concerning Logotherapy, that have been relevant to this study. I have also used the statistics and studies involving mental health, that have had interesting content and results related to Logotherapy. In this Dissertation, I also had to use the writings of the philosophers, psychiatrists and psychotherapists that influenced Viktor Frankl's thinking and the writings of the philosophers, psychiatrists and psychotherapists that were relevant in studying and understanding the subject. This Dissertation is divided to 13 main chapters, from which the first six (1-6) deal with the basic assumptions and basic logotherapeutic principles of the study, starting with methodology and studying process. Chapters 7-10 deal with the philosophical basis of Logotherapy, its field of use and applications. Chapters 11-12 present, among others, the Logotherapeutic theory of consciousness and the Two-Staged Separation Diagnostics of disorders. Chapter 13 is focused on evaluation of the study and taking a stand towards new kind of logotherapeutic applications. Attachment "Exercise matrix for using in therapy process" is from A. Stropko. Exercise matrix has been modified and translated into Finnish.

Keywords: Viktor Frankl, Logotherapy, Logophilosophy, consciousness, Noological dimension of consciousness, Logotherapeutic theory of consciousness, purpose, values, Existential Vacuum, Existential Analysis, worldview, Two-Staged Separation Diagnostics of disorders, medicalization

TIIVISTELMÄ

Niiles-Mäki, Anne

Logoterapia filosofisena terapiamuotona – filosofinen tausta, käyttöalue, menetelmät, häiriöiden kaksivaiheinen erotusdiagnostiikka

Jyväskylä: University of Jyväskylä, 2021, 267 s.

(JYU Dissertations

ISSN 2489-9003; 432)

ISBN 978-951-39-8863-0 (PDF)

Tämä tutkimus kuuluu filosofian alaan. Se käsittelee logoterapiaa filosofisena terapiamuotona; sen filosofista taustaa, käyttöaluetta, menetelmiä ja diagnostiikkaa. Koska kyseessä on terapiatutkimuksen luonteen vuoksi myös ihmistieteellinen ja laadullinen tutkimus, tutkimusotteeksi on valittu tähän tutkimukseen sopiva ja filosofisessa tutkimuksessa yleisesti käytetty fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote ja metodiksi sisällönanalyysi, joka on tarpeellinen erityisesti siksi, että tutkimuksen yhtenä päätarkoituksena on osoittaa, miten ja miksi logoterapia eroaa filosofisen perustansa vuoksi terapiamuodoista, jotka ovat syntyneet psykiatrian ja psykologian pohjalta. Logoterapia eroaa myös muusta filosofisesta terapiasta siinä, että logoterapian perustana oleva teoria, logoteoria tai logofilosofia, on spesifi eksistentiaalis- fenomenologinen teoria, joka on kehitetty sovellettavaksi vain logoterapiaan. Siksi logoteorian sisällön analyysi on myös tärkeä osa logoterapian tutkimista.

Logoterapia – toisin kuin psykoterapia - keskittyy jokaisella ihmisellä olevaan tajunnan henkiseen ulottuvuuteen, joka toimintaperiaatteiltaan on kaikilla ihmisillä terve. Psykoterapiat eivät tunnista henkisen ulottuvuuden omaa olemassaoloa tajunnassa, vaan keskittyvät häiriöihin, jotka syntyvät tajunnan psyykkisessä ulottuvuudessa. Tajunnan henkisen ulottuvuuden ja psyykkisen ulottuvuuden häiriöt ovat kuitenkin laadullisesti erilaisia, eikä niitä voida niputtaa samankaltaisiksi (mielenterveys)häiriöiksi.

Tutkimusaineistona on käytetty logoteorian luoja Viktor Franklin kirjoituksia sekä niitä logoterapiaa käsitteleviä tutkimuksia ja logoteoreettisia teorioita, jotka ovat relevantteja tälle tutkimukselle. Tutkimusaineistona ovat olleet myös sellaiset mielenterveyteen liittyvät tutkimukset ja tilastot, joiden sisältö ja tulokset ovat olleet logoterapeuttisesti mielenkiintoisia. Tutkimuksessa on myös käytetty laajasti Viktor Franklin ajatteluun vaikuttaneiden filosofien, psykiatrien ja psykoterapeuttien kirjoituksia sekä tutkimuskohteen tutkimisen ja ymmärtämisen kannalta olennaisten filosofien, psykiatrien ja psykoterapeuttien kirjallisuutta. Tutkimus jakaantuu 13:n päälukuun, joista 6 ensimmäistä käsittelevät tutkimuksen perusoletuksia ja -oppeja, tutkimusprosessia ja tutkimusmetodologiaa. Luvuissa 7-10 tutkitaan logoterapian filosofista perustaa, sen käyttöaluetta ja menetelmiä, luvuissa 11-12 esitellään mm. logoteoreettinen tajunnanteoria ja häiriöiden kaksivaiheinen erotusdiagnostiikka. Luku 13 käsittelee mm. tutkimuksen arviointia. Luvussa otetaan kantaa myös uusiin tapoihin soveltaa logoterapiaa tulevaisuudessa. Liitteenä oleva terapiaprosessissa käytettävä harjoitusmatriisi on suomennettu ja muokattu A. Stropkon logoterapian alaan kuuluvasta väitöstutkimuksesta.

Avainsanat: Viktor Frankl, logoterapia, logofilosofia, tajunta, henkinen ulottuvuus, logoteoreettinen tajunnanteoria, tarkoitus, arvot, eksistentiaalinen tyhjiö, eksistensianalyysi, maailmankuva, häiriöiden kaksivaiheinen erotusdiagnostiikka, medikalisaatio

Author's address

Niiles-Mäki Anne
Siltaniementie 4b
41900 Petäjävesi
e-mail: anne@logoterapeutti.fi

Supervisors

Olli-Pekka Moisio
Department of Social Sciences and Philosophy
University of Jyväskylä

Reviewers

Aki-Mauri Huhtinen
Maanpuolustuskorkeakoulu
Helsinki

Anne-Katri Kemppainen
Perhehoitoliitto ry
Jyväskylä

Opponent

Aki-Mauri Huhtinen
Maanpuolustuskorkeakoulu
Helsinki

ESIPUHE

”Käyttää järkeään on suurin hyve, ja viisautta on puhua totta, kuunnella luontoa ja toimia sen mukaisesti.”

(Herakleitos 1971, 44, suom. Pentti Saarikoski)

Tämä Herakleitoksen fragmentti on vaikuttanut kaikkeen toimintaani siitä lähtien, kun opiskeluaikanani tein gradutyöni Herakleitoksesta. Uskon, että kaikissa ihmisissä asuu potentiaalinen tutkija: kaikilla ihmisillä on henkisessä ulottuvuudessaan ainakin mahdollisuutena kyky ymmärtää maailmaa ja kyky käyttää tätä ymmärrystään omassa elämässään, sen tilanteiden puitteissa, joka kullekin on annettu. Itselläni on ollut onni saada sellaiset olosuhteet, joiden puitteissa intohimonni ymmärtämiseen on saanut kukoistaa; tästä suurkiitos lähimmilleni. Mutta aina olosuhteet eivät ole otolliset. Elämä voi olla raakaa ja julmaa, täynnä tuskaa tai epätoivoa. Silloinkin – tai ehkä etenkin silloin – kyky ymmärtämiseen on olemassa, ja halu ymmärtämiseen saattaa herätä. Ymmärtämisen halu on tahtoa uskoa tarkoituksen olemassaoloon, ja kyky käyttää tätä tahtoa on kykyä toteuttaa tarkoituksia omassa elämässään. Kun elämä on täynnä tuskaa tai epätoivoa, on tarkoitusten löytäminen tärkein asia elämän eteenpäin kuljettamiseksi, jopa ennen unta tai ravintoa – tämän on logoterapian isä Viktor Frankl omalla elämällään todistanut.

Joskus elämä on niin täynnä tuskaa tai epätoivoa, ettei ihminen jaksa kuljettaa elämäänsä eteenpäin. Silloin tarvitaan apua niiltä ihmisiltä, jotka ymmärtävät tarkoitusten arvon. Olen onnellinen saadessani logoterapeuttina ja logoterapiakouluttajana olla yksi niistä ihmisistä, jotka osaavat auttaa toisia löytämään elämälleen tarkoituksia ja etsimään keinoja näiden tarkoitusten toteuttamiseen. Olen myös itse empiirinen todiste siitä, että logoterapia todella auttaa silloin, kun epätoivo on suurinta. Käsite ’haavoitettu auttaja’ tarkoittaa logoterapian viitekehksessä ihmistä, joka paitsi on logoterapian asiantuntija, on myös omassa elämässään kärsinyt tarkoituksen kokemiseen liittyvästä vääristymästä tai kokenut eksistentiaalisen tyhjiön tilan. Viktor Franklin mukaan *“One must go through his own existential despair if he is to learn how to immunize his patients against it”* (Frankl 1988, 137). Frankl koki oman elämänsä yhtenä tärkeimpänä tarkoituksena kertoa kirjassaan *’Ihmisyden rajalla’* eritoten siitä, miten tarkoituksia on mahdollista löytää inhimillisesti kestävässäkin olosuhteissa, keskellä keskitysleirin epätoivoa. Myös itse haavoitettuna auttajana koen tärkeimmäksi tarkoituksistani auttaa niitä, jotka apua tarvitsevat. Tarkoituksistani tärkeimpiä on myös tiedon ja ymmärryksen lisääminen logoterapian suhteen. Tutkimukseni on syntynyt pitkän ajan kuluessa ja saanut minut syventämään jatkuvasti omaa ymmärrystäni siitä, mitä logoterapia perimmältään on. Olen päätenyt tutkimukseni aikana siihen, että ennen muuta logoterapia on arvokas ja syvälinen tapa kohdata ihminen, joka kärsii. Mutta logoterapia on myös spesifi terapia, joka pohjautuu filosofiaan. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on paitsi logoterapian filosofisen perustan osoittaminen, myös sen osoittaminen, miksi ja mihin logoterapiaa tarvitaan. Tutkimuksessa esitellään myös, kenelle logoterapia on suunnattu ja miten logoterapia

piaa käytetään ihmisten auttamiseksi. Toivon, että lukijalle muodostuu käsitys logoterapiasta tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöiden tehokkaana auttamismuotona, mutta ennen kaikkea toivon, että lukijalle muodostuu lukiessaan halu tutkia ja ymmärtää vieläkin enemmän.

Kiitän Jussi Kotkavirtaa, joka menehtyi tämän tutkimuksen esitarkastusvaiheen aikana. Kiitos Jussi monista terapeuttisista ja syvällisistä keskusteluista sekä asiantuntevista kommentteista mutta myös rohkaisusta oman tien kulkemiseen. Kiitos ohjaajalleni Olli-Pekka Moisiolle kaikesta siitä valtavasta tietotaidosta, jota ilman en olisi onnistunut saattamaan väitöstutkimusta loppuun. Kiitos Leena Kakkorille, ystävälle ja kollegalle, jonka tuki ja logofilosofian asiantuntemus olivat koko tutkimustyön kannalta korvaamattomia.

Kollegani Minna Sadeahon kanssa kirjoitettu teos 'Johdatus logofilosofiaan' on kirjoitettu samaan aikaan väitöstutkimukseni viimeistelyn kanssa. Joissakin luvuissa olen lisännyt osia teoksesta lähteeksi, vaikka itse teksti on kirjoitettu ensin väitöstutkimusta varten. Lähdemerkinnällinen järjestys johtuu kronologisesta syystä: 'Johdatus logofilosofiaan' tulee julkaistuksi ennen väitöstutkimukseni julkaisemista.

Petäjävedellä 12.11. 2021

Anne Niiles-Mäki

SISÄLLYS

ABSTRACT
TIIVISTELMÄ
ESIPUHE
SISÄLLYS

1	JOHDANTO: TÄMÄN TUTKIMUKSEN LÄHTÖOLETUKSET.....	13
1.1	Tahto tarkoitukseen.....	13
1.2	Henkisen ulottuvuuden olemassaolo.....	14
2	TUTKIMUSONGELMA.....	20
2.1	Hypoteesi ja tutkimuskysymykset.....	20
2.2	Mikä on logoterapian tausta suhteessa filosofiaan ja psykologiaan?..	21
2.3	Miksi ja miten logoterapia eroaa olennaisesti kaikista muista terapiamuodoista?	23
2.4	Miten henkisen ulottuvuuden häiriöt määritellään?	27
3	TUTKIMUKSEN KENTTÄ JA TUTKIMUKSEN METODOLOGIA.....	33
3.1	Tutkimuksen kenttä.....	33
3.2	Tutkimuksen metodologia.....	36
3.3	Tutkimuksen rajaaminen: mitä tutkimus käsittelee ja ei käsittele....	41
4	TUTKIMUKSEN MUOTO, LUKUTAPA JA KIELI.....	44
4.1	Tutkimuksen muoto.....	44
4.2	Tutkimuksen lukutapa.....	44
4.3	Tutkimuksen kieli.....	47
5	MITÄ LOGOTEORIALLA TARKOITETAAN.....	50
5.1	Viktor Frankl logoterapian perustajana.....	50
5.2	Logoteoria: eksistenssianalyysi + logoterapia.....	53
5.3	Logoteoria-termin käyttöönotto.....	55
6	FRANKLIN LOGOTEOREETTISET PERUSOPIT.....	57
6.1	Logoteoreettinen ihmiskäsitys.....	57
6.2	Ulottuvuusontologia.....	59
6.3	Universaalit arvot ja tarkoituservat.....	62
6.4	Ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden ominaisuudet.....	64
6.4.1	Tahto tarkoitukseen.....	64
6.4.2	Omatunto.....	65
6.4.3	Henkinen uhmavoima.....	66
6.4.3.1	Resilienssi, tahdonvoima ja henkinen uhmavoima.....	68
6.4.4	Usko.....	72
6.5	Ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden toimijat.....	73

6.5.1	Itsessä etäännyttäminen ja etäännyttäminen.....	73
6.5.2	Itsen transsendenssi.....	75
7	VIKTOR FRANKLIN LOGOTERAPIAN JA ESISOKRAATTISEN (HERAKLEITTISEN) FILOSOFIAN MAAILMANKUVIEN YHTYMÄKOHDAT FENOMENOLOGIS-HERMENEUTTISEN TARKASTELUN KOHTEENA: MAAILMASSA-OLEMINEN ONTISENA ASENNOITUMISENA	76
7.1	Maailmankuva fyysisenä ja kosmoksena.....	76
7.2	Fenomenologis-hermeneuttinen näkökulma tarkasteluun	79
7.3	Herakleitos henkilönä ja esisokraattikkona	81
7.4	Viktor Frankl henkilönä ja filosofina.....	82
7.5	Maailmassa oleminen maailmankuvan osana: ontologinen, metafyysinen ja ontinen tapa	84
7.5.1	Ontologinen tapa	84
7.5.2	Metafyysinen tapa	84
7.5.3	Ontinen tapa.....	86
7.6	Pitkästyminen eksistentiaalisena tyhjiönä.....	87
7.7	Tahto tarkoitukseen: logoksen oivaltaminen	89
7.8	Fronesiksen toteuttaminen tarkoituksarvoja toteuttamalla	90
7.9	Maailmassa-olemisen (sietämätön) keveys	93
8	LOGOTERAPIAN AUTTAMISMENETELMIEN SYNTY JA VERTAISRYHMÄTERAPIAN MÄÄRITTELY JA KÄYTTÖ	97
8.1	Auttamismenetelmien synty ja vertaisryhmäterapian määrittely.....	97
8.2	Logoterapian auttamismenetelmät ja vertaisryhmäterapian käyttö ...	98
8.2.1	Dereflektio.....	98
8.2.2	Paradoksaalinen intentio, huumori ja konfrontaatio.....	99
8.2.3	Sokraattinen dialogi menetelmänä.....	101
8.2.4	Suggestio tai vetoaminen.....	101
8.2.5	Logodraama tai eläytymismenetelmä.....	102
8.2.6	Logoankkuroidintekniikka	103
9	EKSISTENTIAALISEN TYHJIÖN MERKITYS KOHTAAMISELLE VERTAISRYHMÄTERAPIASSA	105
9.1	Eksistentiaalinen tyhjiö logoterapian keskiössä.....	105
9.2	Kun toinen on toiselleen toinen: eksistentiaalinen tyhjiö kohtaamisen alkuna.....	109
9.2.1	Emmanuel Levinas, Viktor Frankl ja itsen suhde toiseen.....	109
9.2.2	Nietzsche, Frankl ja toisen kohtaamisen alkuperusta	111
9.3	Kun toinen on toiselle kolmas: toinen toistensa kohtaaminen vertaisryhmäterapiassa	113
9.3.1	Haavoitettu auttaja ja traaginen optimismi: voiko auttaja olla vertainen?	113
9.3.2	Vertaisryhmän dynamiikka.....	116

10	VOIKO TERAPIA OLLA SUKUPUOLINEUTRAALIA? SUKUPUOLEN ILMENTÄMINEN LOGOTERAPEUTTISESSA VERTAISRYHMÄTERAPIASSA	119
11	MIKSI LOGOTERAPIAA TARVITAAN: LOGOTERAPIAN ASEMA JA MERKITYS OSANA LÄNSIMAISTA TERAPIAPERINNETTÄ.....	128
	11.1 Mihin logoterapiaa tarvitaan?.....	128
	11.2 Katsaus terapian historialliseen taustaan	129
	11.3 Asennoituminen maailmassa-olemiseen terapiaperinteiden jäsentäjänä	131
	11.4 Tietoisena ja tiedostamattoman suhde maailmassa-olemiseen asennoitumiseen	132
	11.5 Terapiaperinteisiin perustuva jako filosofiseen ja psykoanalyttiseen terapiaan sekä psykoterapioihin: tulkintoja ja kritiikkiä.....	136
	11.6 Ihmisen tutkiminen ja ymmärtäminen eri terapiamuotojen näkökulmasta	140
	11.7 Logoterapian tausta ja asema suhteessa psykoanalyysiin ja psykoterapioihin.....	144
	11.8 Logoteoreettinen tajunnanteoria	147
	11.9 Mielenterveyden häiriöt ja hoito logoteoreettisen tajunnanteorian näkökulmasta	150
	11.10 Logoterapiaprosessi ja logoterapian merkitys suhteessa muihin terapiamuotoihin	153
12	MITEN TAJUNNAN HENKISEN ULOTTUVUUDEN HÄIRIÖT VOIDAAN EROTTAA TAJUNNAN PSYKKISEN ULOTTUVUUDEN HÄIRIÖISTÄ: EKSISTENSSIANALYYSIIN JA LOGOTERAPEUTTISEEN TAJUNNANTEORIAAN PERUSTUVA HÄIRIÖIDEN KAKSIVAIHEINEN EROTUSDIAGNOSTIIKKA	156
	12.1 Miten sielusta tuli tajunta? Sielun filosofisesta historiasta.....	156
	12.2 Lauri Rauhalan teoria ihmisen tajunnasta.....	166
	12.2.1 Logoteoreettinen tajunnanteoria suhteessa Lauri Rauhalan teoriaan ihmisen tajunnasta	172
	12.3 Häiriöiden erotusdiagnostiikan ensimmäinen vaihe: Viktor Franklin eksistenssianalyysin soveltaminen häiriöiden erottelemiseksi.....	178
	12.3.1 Uudempi eksistenssianalyysimalli häiriöiden erottelemiseksi.....	183
	12.4 Häiriöiden erotusdiagnostiikan toinen vaihe: logoteoreettiseen tajunnanteoriaan perustuva henkisen ulottuvuuden häiriöiden luokittelumalli.....	187
	12.5 Eksistentiaalinen tyhjiö ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriönä ja terveyden perustana	195
13	LOPUKSI: MISTÄ PUHUMME, KUN PUHUMME LOGOTERAPIASTA?	201
	13.1 Tutkimuksen arviointia.....	201

13.2 Logoterapia ja medikalisaatio.....	203
13.3 Mitä Viktor Frankl ajattelisi?.....	212
SUMMARY.....	216
LÄHTEET	218
LIITTEET: terapiaprosessissa käytettävä harjoitusmatriisi.....	231

1 JOHDANTO: TÄMÄN TUTKIMUKSEN LÄHTÖ-OLETUKSET

1.1 Tahto tarkoitukseen

Useat empiiriset tutkimukset viime vuosikymmeniltä¹ ovat osoittaneet, että **kai- killa ihmisillä on olemassa tahto tarkoituksen löytämiseen.**

”Tarkoituksen löytämisen tahto ei ilmene vasta sitten, kun ”matalamman” tason tarpeet, Abraham Maslowin ”perustarpeet”, ovat tyydytetyt ja antaneet tilaa korkeammille tarpeille. Abraham Maslowin oppi tarpeiden hierarkiasta ei auta meitä eteenpäin. Alempien tarpeiden tyydyttäminen ei näet ole mitenkään välttämätön tarkoituksen etsimisen edellytys. Tarkoituksellisuuden kysymys elää voimakkaasti myös kuolemanleireissä ja kuolinvuoteilla. Siellä ei päde *primum vivere, deinde philosophari* – ensin hengissä pysyminen, sitten näemme voimmeko keskustella edelleen -, vaan *primum philosophari, deinde mori* – ensiksi on selvitettävä kysymys tarkoituksesta, sitten voimme kuolla.

Samoin alempien tarpeiden täyttäminen ei suinkaan ole riittävä ehto korkeamman tarpeen kuten tarkoituksen tarpeen tyydyttämiseksi. Olemme epäilemättä esittäneet riittävästi todisteita siitä, että kysymys tarkoituksesta nousee esiin nimenomaan hyvinvointiyhteiskunnassa, missä eletään yltäkyläisyydessä.

Korkeampi tarve on siis riippumaton muiden tarpeiden tyydyttämisestä. Se vahvistaa hypotesimme, jonka mukaan tarkoituksen tahto on omaa lajiaan oleva motivaatiotekijä, joka ei perustu muihin tarpeisiin eikä ole niistä johdettavissa (kuten Crumbaugh, Kratochvil, Lukas, Maholik ja Planova ovat jo kokeellisesti osoittaneet).” (Frankl 1997, 42.)

Tahto tarkoituksen löytämiseen pitää sisällään implisiittisesti oletuksen ihmisen vapaasta tahdosta, tai ihmisen oman kokemuksen omasta vapaasta tahdosta - vapaudesta etsiä, löytää ja valita tarkoituksia omalle elämälleen. Riippumatta ihmisyyden laadusta (vaikeasti kehitysvammaisesta äärimmäisen älykkääseen ihmiseen) tai tilannetekijöistä (kuoleman aiheuttavista äärimmäisen suotuisiin olosuhteisiin) on jokaisella ihmisellä olemassa vapaus etsiä ja löytää oman olemassaolonsa ainutlaatuinen toteuttamistapa. Koska jokainen ihminen on ainutlaatuinen ja ainutkertainen, ei kukaan muu ihminen voi omalla olemas-

¹ Frankl 1982, 39 & Frankl 1997 39-42. Tässä tutkimuksessa luvussa 10.

saolollaan korvata kenenkään toisen olemassaolon paikkaa tai -aikaa tai täyttää jonkun toisen ihmisen kuoleman jättämää tyhjiötä. Tässä mielessä kaikki tahto tarkoituksen löytämiseen on aina arvokasta, oli se sitten miten yksinkertaista tai vaatimatonta tahansa.

Koska kaikilla ihmisillä on tahto tarkoituksen löytämiseen, siis tahto tarkoitukseen, ja tämän edellyttämä tahdon vapaus, on tahdon vapauden ja tahdon tarkoitukseen oltava ihmisessä sellaisessa olemassaolon ulottuvuudessa, joka ei ole viettien, vaistojen tai emootioiden sanelemaa tai säätelemää. Muutoinhan kyseessä ei olisi tahdon vapaus ja vapaa tahto tarkoituksen löytämiseen, vaan jonkun muun (viettien, vaistojen, emootioiden) ihmisessä olevan aiheuttama tai vaikuttama kokemus vapaasta tahdosta. Mistä sitten tiedämme, että näin ei ole?

Se, että ihminen kykenee kokemaan itsensä itselleen vastuullisena olentona, joka osaa erottaa omat halunsa, sairautensa, vajavaisuutensa tai väärän toimintansa siitä, miten pitäisi olla, kertoo sellaisen ulottuvuuden olemassaolosta, joka pitää sisällään tahdon vapauden ja tahdon tarkoitukseen. Frankl kertoo kirjoissaan useita esimerkkejä fyysisesti tai psyykkisesti sairaista potilaistaan, jotka tiedostivat oman sairautensa lisäksi sen kannan tai asenteen, jonka he olivat valinneet oman sairautensa käsittelemiseen.² Tämä kanta tai asenne ei kumpua siitä, mihin se ottaa kantaa tai asennoituu, siis sairaudesta – muutoinhan sorruttaisiin kehäpäätelmään, jossa kukaan ei pystyisi näkemään eroa siitä, miten asiat ovat siihen, miten niiden pitäisi olla, ja käsitys oikeasta ja väärästä lakkaisi olemasta olemassa – vaan siitä, mikä on ihmisen henkisen ulottuvuuden alueella: tahdon vapaudesta, tahdosta tarkoitukseen ja vastuusta itselleen ja toisille.

1.2 Henkisen ulottuvuuden olemassaolo

Tutkimuksen toinen lähtöoletus on **oletus ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden olemassaolosta**. Henkinen ulottuvuus on ihmisen tajunnan psyykkisestä ulottuvuudesta erillinen ulottuvuus.

”Noeettinen³ (henkinen, nimenomaan inhimillinen) ulottuvuus pitää sisällään sellaisia ominaisuuksia kuten tahdon tarkoitukseen, pyrkimyksen kohti päämäärän saavuttamista, ideat ja ideaalit, luovuuden, mielikuvituksen, uskon, fyysisen ylittävän rakkauden, tietoisuuden joka on superegon tuolla puolen, itsen transsendenssin, sitoutuneisuuden, vastuun, huumorintajun ja valinnan vapauden. Tämä inhimillinen ulottuvuus on logoterapeutin lääkekaappi. Potilaat on tehtävä tietoisiksi siitä, että heillä on nämä terveyden rikkaat voimavarat olemassa itsessään.” (Fabry 1994, 16, oma suomennos.)

Oletus henkisen ulottuvuuden olemassaolosta liittyy oleellisesti keskusteluun reduktionismista. Viktor Frankl itse otti ehdottoman kielteisen kannan

² esim. Frankl 1986a, 52, 68-69, 88-90, 90, 118, 124, 182-183, 187-188, 212-213, 223-224, 226-229, 248-250, 256, 271-272, 282.

³ henkisestä ulottuvuudesta käytetään myös termejä noeettinen tai noolooginen, kts. esim. Purjo 2013, 36, 16-20.

reduktionismiin ja perusteli kielteisen kantansa ulottuvuusontologialla.⁴ Hänen mukaansa reduktionismi ei ole muuta kuin naamio nihilismille, siis inhimillisen ja universaalien kieltämiselle osana ihmisen olemassaolon ymmärtämistä. Hänen mukaansa reduktionismi voitaisiin määritellä ennemminkin esi-inhimillisyydeksi tai eläimellisyydeksi. (Frankl 1988, 18-21.)

Reduktionistisen näkökulman ydin on ajatuksessa, että kaikki muut kuin fyysikaalisen tason ilmiöt voidaan redusoida eli palauttaa materiaan, eli käytännössä ihmisen aivotoimintaan. Tämän mukaan ihminen on siis ennen kaikkea materiaa, ja tämän materian muuttumisen aikaansaamaa toimintaa: käyttäytymistä, ajattelemista, tuntemista, sairastamista jne. Reduktionistista ajattelua puolestaa identiteettiteoria, joka syntyi 1950-luvulla. Sen mukaan ihmisen mielen tilat voidaan palauttaa aivotoimintaan jopa niin, että samassa aivotilassa olevien ihmisten (eri ihmisten aivoalueet ovat aktivoituneina täysin samalla tavalla) mielen tila olisi täysin sama.⁵ Identiteettiteorian heikkoutena voidaan pitää sitä, että tutkimusten perusteella samassa mielen tilassa olevilla ihmisillä voivat aivoalueet aktivoitua eri tavoin, riippuen esim. olosuhteista tai muiden ihmisten vaikutuksesta.⁶

Ei olisi kuitenkaan tarkoituksenmukaista tai tieteellisesti pätevää kieltää kausaalista yhteyttä mielen ja ruumiin välillä. Reduktionismille vaihtoehtoista ajattelua edustaa paitsi Franklin kehittämä ulottuvuusontologia, myös uudempi ontologisen emergenssin teoria, jonka piirteitä ovat redusoimattomuus, päällekkäisyysoletus ja alaspäinen kausaatio. *”Ajatuksena on karkeasti, että alemman, aineellisen tason rakenteiden monimutkaistuu aineessa ilmaantuu tai nousee esiin (eli ”emergoituu”) uudenlaisia, tavallaan ylemmän tason ominaisuuksia (”emergenttejä ominaisuuksia”), jotka eivät enää palaudu osatekijöidensä alemman tason ominaisuuksiin”* (Raatikainen 2007, 1). Ontologisessa emergenssissä ajatellaan kokonaisuuden, esim. ihmisenä olemisen kokonaisuuden, olevan enemmän tai jotain muuta kuin vain se, mistä jokin (ihminen) muodostuu. Päällekkäisyysoletuksessa ajatellaan, että mikään olemassa oleva ei voi olla olemassa ilman ainetta tai materiaa, ja kaikki ei-materiaalinen on tämän aineellisen päällä tai lisänä, mutta ei koskaan siitä täysin erillisenä. Samaan tapaan alaspäisessä kausaatiossa ajatellaan, että ylemmän tason ominaisuudet voivat vaikuttaa alempaan tasoon ja saada siinä aikaan muutoksia, mutta alemman tason ominaisuudet eivät voi vaikuttaa kausaalisesti ylemmän tason ominaisuuksiin. Tämä tekee selkeän eron reduktionistiseen ajatteluun, jossa nimenomaan aineellisen tason, esim. aivojen välittäjäaineiden epätasapainon, katsotaan voivan vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen ja mentaalisiin toimintoihin. Artikkelissaan *”Reduktionismi, alaspäinen kausaatio ja emergenssi”* Panu Raatikainen esittelee reduktionistisen suunnan ja emergentistisen suunnan debatin argumentteineen ja vasta-argumentteineen⁷ ja esittelee

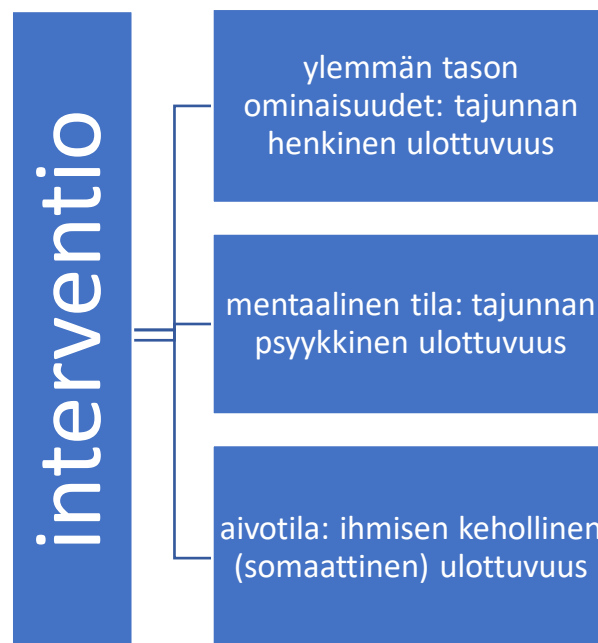
⁴ Esitely luvussa 6.2.

⁵ kts. esim. Armstrong, D. 1968 ja Lewis, D. 1966, 17-25.

⁶ Nykyinen peilineuronitutkimus tukee käsitystä siitä, että hermoverkostossa tapahtuva aktivoituminen edellyttää jaettua kokemusta eräänlaisena suorana minun-sinun ruumiillisena kokemuksena emootioiden synnyssä ja esim. empatian kokemisessa, kts Gallese, V. 2011, 4-17.

⁷ erityisesti poissulkemisongelman, joka jakaa reduktionistit ja emergentistit omiin asemiinsa; kts. Raatikainen 2007, 4-6.

interventionistisen teorian, joka pyrkii näyttämään toteen sen, että mentaalisiin toimintoihin kohdistuva interventio (puuttuminen, manipulaatio) voi vaikuttaa käyttäytymiseen ja tätä kautta aivotilaan, mutta puhtaasti aivotilaan kohdistuva interventio ei välttämättä vaikuta mentaalisiin toimintoihin, vaikka se vaikuttaisikin käyttäytymiseen.⁸ Tämä tarkoittaisi Raatikaisen mukaan sitä, että ”mentaaliset tilat ja tapahtumat – ja yleisemmin mitkä tahansa eri tieteenalojen tutkimat ”ylemmän tason” moninaisesti toteutuvat ominaisuudet – voivat olla täysin todellisia tapahtumien syitä, myös alemman tason fysikaalisten tapahtumien syitä” (Raatikainen 2007, 9). Jos teoria pitää paikkansa, voidaan puhtaasti reduktionistinen ajattelu-tapa ainakin ihmistieteissä perustellusti hylätä.



Kuva 1. Kuvaus ihmisen aivotilan, mentaalisen tilan ja ylemmän tason ominaisuuksien sisällöistä ja suhteesta interventioon Raatikaisen interventionistista teoriaa mukaillen.

Vaikka aivotilan ja käyttäytymisen välinen molemminpuolinen kausaatio olisikin olemassa, ei se siis tarkoita sitä, että mentaalisten toimintojen ja aivotilan välistä molemminpuolista kausaatiota on välttämättä olemassa, tai että mentaalisten toimintojen ja käyttäytymisen välistä molemminpuolista kausaatiota on välttämättä olemassa. Sen sijaan Raatikainen on pyrkinyt osoittamaan, että alapäinen kausaatio toimii sekä mentaalisten tilojen (”ylempien toimintojen”) että käyttäytymisen suhteen. Intervention kohdistuessa mentaaliseen tilaan, voi käyttäytyminen tai aivotila muuttua: esimerkiksi jonkun saadessa yksilön pelkäämään (jotakin abstraktia asiaa, joka ei ole sillä hetkellä fyysisesti aistittavissa), voi yksilön autonominen hermosto alkaa toimimaan ylikierroksilla vaikuttaen siten käyttäytymiseen. Intervention kohdistuessa aivotilaan, voi käyttäytyminen

⁸ kts. tarkemmin Raatikainen 2007, 6-8.

muuttua, mutta mentaalinen tila välttämättä ei: esimerkiksi mantelitulmaketta stimuloitaessa saadaan aikaan pelkoreaktio, vaikka yksilö samanaikaisesti tietää, että pelättävää ei ole. Intervention kohdistuessa käyttäytymiseen, voi aivotila muuttua, mutta mentaalinen tila välttämättä ei: esimerkiksi käyttäytymisterapiassa voidaan yksilö ehdollistaa pelko- tai inhoreaktioon tai siitä pois, reaktion aikaansaadessa tietyn fysiologisen tilan, mutta mentaalinen tila ei välttämättä muutu. Käyttäytymisterapia tehoaaakin parhaiten silloin, kun kyseessä on jokin fyysikaalinen kohde, johon reagoimiseen intervention tulisi kohdistua, vaikkapa hämähäkkien pelko. Jos kyseessä ei ole aistittavissa tai koettavissa oleva kohde, ei mentaalinen tila välttämättä muutu, vaikka interventio kohdistuisi käyttäytymisen muutokseen. Surullinen tai ahdistunut ihminen ei välttämättä muutu iloisemmaksi tai tyytyväisemmäksi, vaikka hänen käyttäytymiseensä puututtaisiin tai sitä manipuloitaisiin.

Henkisen ulottuvuuden olemassaolo voidaan perustella siis myös ontologisen emergenssin teorialla ja interventionistisella teorialla. Ontologisen emergenssin teoriaa pitää järkevänä myös Lauri Rauhala, joka näkee teoriassa paluuta Max Schelerin (1874-1928) ja Nicolai Hartmannin (1882-1950) filosofiseen antropologiaan, jossa perustellaan myös ihmisen olemassaolon monitasoisuus. Rauhalan mukaan ihmisen olemassaolon monitasoisuus on empiirisessäkin tutkimuksessa aina jouduttu hyväksymään lähtökohdaksi. (Rauhala 2005b, 34.)

Jokaisella ihmisellä on tahto tarkoitukseen ja tämän edellyttämä vapaa tahto. Nämä olemassaolon osat ovat selkeästi muuta kuin mentaalinen tila tai mentaalisia toimintoja, sillä ne ovat universaaleja ja kaikille yhteisiä ihmisen ihmisyyteen liittyviä piirteitä, joita ei koeta hetkellisesti ja jotka eivät muutu tai poistu tilanteesta toiseen siirryttäessä tai ulkoisen intervention vaikutuksesta. Ne eivät myöskään ole käyttäytymistä tai fysiologiaa, sillä käyttäytymisen tai aivotilan interventio ei muuta niiden olemassaoloa. Sen sijaan näiden ilmenemismuodot (esim. moraali, omatunto, pyhän kokeminen, epätsekäs rakkaus) henkisessä ulottuvuudessa voivat vaikuttaa mentaalisiin toimintoihin ja käyttäytymiseen. Esimerkiksi omatuntoaan vastaan toiminut ihminen voi kokea ahdistuneisuutta, käyttäytyä syyllisesti tai puolustelevasti ja oireilla psykosomaattisesti. Raatikaisen mukaan on myös näyttöä siitä, että jokaisella emergenttisellä tasolla olisi oma sisäinen kausaationsa: esimerkiksi aineellisen tason ja mentaalisen tason toiminnot noudattaisivat oman tasonsa sisällä omaa logiikkaansa, joka ei toimi toisella emergenttisellä tasolla.

"Kullakin tasolla esiintyy omia, sille ominaisia ominaisuuksia. Ylemmän tason ominaisuuksilla on omaa, "emergenttiä" kausaalista voimaa, ja niiden välillä vallitsee omia emergenttejä lainalaisuuksia. Vaikka emergentit ominaisuudet esiintyvätkin alemman mikrotason rakenteen ansiosta, niitä ei enää voida redusoida mikrotasoon" (Raatikainen 2007, 2).

Mentaaliset toiminnot, jotka kuuluvat ihmisen tajunnan psyykkiseen ulottuvuuteen, toimivat paitsi emergentisti alaspäisen kausaation periaatteella, myös oman emergenttisen tasonsa periaatteilla. Näitä periaatteita ovat sekä psykiatria että psykologia tutkineet viimeiset kuusi vuosikymmentä, saavuttaen uusia, välillä hyvin ristiriitaisiakin tutkimustuloksia. Tästä hyvänä esimerkkinä on 2000-

luvulla alkanut keskustelu siitä, parantavatko psyykenlääkkeet todellakin mielenterveysongelmia, vai onko kyseessä vain hetkellinen lumevaikutus.⁹ Psyykenlääkkeet ovat kasvattaneet suosiotaan 1990-luvulta lähtien jatkuvasti psykoterapian kustannuksella¹⁰, vaikka psykiatriassa vallalla oleva reduktionistinen näkökulma ei todistettavastikaan ole ainoa oikea tapa ymmärtää ja hoitaa mielenterveyden häiriöitä. Toisaalta, psykosomaattisten sairauksien kohdalla psykologisten tekijöiden merkitystä usein ylikorostetaan. Esimerkiksi *"niin kutsutut psykosomaattiset sairaudet eivät ole psykologisten tekijöiden aiheuttamia, niin kutsutusti psykogeenisiä (sairauksia) kuten neuroosit. Ennemminkin psykosomaattiset sairaudet ovat somaattisia sairauksia, jotka (jotkut) psykologiset tekijät ovat laukaisseet"* (Frankl 2010b, 164-165, oma suomennos). Mielenterveyshäiriöt kuuluvat mentaalisten toimintojen emergenttiseen tasoon ja samalla tajunnan psyykkiseen ulottuvuuteen. Niillä on yhteys ihmisen fysiologiseen tasoon, ainakin alaspäisellä kausaatiolla, mutta myös oma emergenttinen kausaationsa, johon aivotilan interventiolla (tässä tapauksessa psyykenlääkkeillä) ei ole vaikutusta. Vaikutusta on ainoastaan käyttäytymiseen, eli siihen, miten ihminen reagoi aivotilan muutoksiin.

Henkisellä ulottuvuudella on oma emergentti tasonsa ja sille kuuluvat ominaisuudet, joita ei voida redusoida mentaaliseen tasolle tai aineelliseen tasolle. Ontologisen emergenssin periaatteiden mukaisesti alaspäinen kausaatio on olemassa, kuten myös tämän (henkisen) emergenttisen tason oma kausaatio omine ominaisuuksineen ja toimintaperiaatteineen. Ihmisen mentaalisen tason tutkimusta on psykiatriassa ja myöhemmin psykologiassa tehty laaja-alaisesti 1950-luvulta lähtien, ja vaikka monia asioita on saatu selville (esim. psyyken olemassaolo; joskin psyyken rakenteesta ja dynamiikasta on psykologian kentällä useita eri teorioita), on lukemattomia alueita vielä kartoitettavana. Ihmisen henkisen tason (ulottuvuuden) tutkimus on ollut huomattavasti suppeampaa, osin siksi, että tutkimus on kuulunut filosofian piiriin, osin siksi, että henkisen tason häiriöitä ei ole osattu tunnistaa ja ymmärtää omiksi, psyykkisestä tasosta erillisiksi häiriöiksi, joilla on oman emergenttisen tasonsa kausaatioperiaatteet. Ihmisen henkisen tason (ulottuvuuden) häiriöt ovat kasvaneet räjähdysmäisesti 1960-luvun jälkeen, jolloin länsimainen hyvinvointiyhteiskunta hitaasti muotoutui. Samalla havahduttiin siihen, että hoitomuodot ovat riittämättömät. Syntyi monimuotoinen, kirjava terapiakenttä perinteisten terapiamuotojen (psykoanalyysi, psykoanalyttinen terapia, oppimisterapiat, humanistinen psykoterapia) lisäksi. Tämäkään ei riittänyt vastaamaan kasvaviin tarpeisiin, sillä ihmisten mielenterveyshäiriöt olivat osin muuttuneet niin, että uudetkaan psykoterapiamuodot eivät auttaneet. Kyseessä olivat ihmisen elämän tarkoitukseen liittyvät häiriötilat, vakavimpana niistä eksistentiaalinen tyhjiö. Näitä häiriötiloja ei voitu hoitaa psykoterapian tai psykoanalyysin keinoin, sillä ne kuuluvat toisen kuin mentaalisen emergenttisen tason piiriin. Tästä syystä ihmisen tajunnan rakenteen teoriaa tulisikin muuttaa niin, että tajunnan ymmärrettäisiin muodostuvan kahdesta ulottuvuudesta, psyykkisestä ja henkisestä ulottuvuudesta, ja näiden välisestä kausaatiosta (on-

⁹ kattava selonteko nykyisestä aiheeseen liittyvästä keskustelusta, kts. Davies, J. 2015: "Hajalla - onneton totuus psykiatrian nykytilasta".

¹⁰ suomalaisten tilanteesta tutkimustuloksia esim. Saastamoinen, L. & Kurko, T. 2016: "Suomalaisten psyykenlääkkeet: lisääntykö vai väheneekö käyttö?", Kela/Fpa.

tologisen emergenssiteorian mukaan) sekä kummankin oman tason (kummankin oman tietoisien ja tiedostamattoman osan) kausaatiosta ja dynamiikasta (interventionistisen teorian mukaan). Tällöin häiriötilojen määrittely ja hoito ja kummankin tason tutkimustyö olisi täsmällisempää ja enemmän ihmisiä hyödyttävämpää kuin tähänastinen tutkimus- ja hoitotyö. Ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden olemassaolo on pyritty näin osoittamaan paitsi pragmaattisesti, myös teoreettisesti, joten riittävä ehto henkisen ulottuvuuden olemassaolon hyväksymiselle tutkimuksen lähtöoletuksena on mielestäni olemassa.

2 TUTKIMUSONGELMA

2.1 Hypoteesi ja tutkimuskysymykset

Tutkimusongelmanani on selvittää logoterapian merkitys filosofisena terapia-muotona sekä sitä, miksi logoterapia on vastaus ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöiden hoitoon. Henkisen ulottuvuuden häiriöistä tutkin erityisesti eksistentiaalisen tyhjiön vaikutusta ihmisen olemisen-tapaan ja sen merkitystä oman olemassaolon uudelleenrakentamisessa. Hypoteesinani on, että a) ihmisen tajunnassa todella on psyykkisestä ulottuvuudesta erillinen henkinen tietoinen ja tiedostamaton ulottuvuus, että b) tämä ulottuvuus poikkeaa laadullisesti tajunnan psyykkisestä tietoisesta ja tiedostamattomasta ulottuvuudesta, että c) henkisessä ulottuvuudessa voi olla häiriöitä, jotka liittyvät tarkoituksen vääristymiseen ja että d) henkisen ulottuvuuden häiriöitä voidaan tutkia, ymmärtää ja selittää parhaiten logoterapian avulla. Tutkiessani hypoteesini paikkansapitävyyttä päädyin asettamaan sellaisia tutkimuskysymyksiä, jotka varsin syventävinä pakottivat minut tutkimuksen kuluessa päättämään myös hypoteesin ulkopuolisiin tutkimustuloksiin. Näitä tuloksia ovat Franklin ulottuvuusontologiaan¹¹, mielenterveyshäiriöiden diagnostiikkaan¹² ja persoonallisuusteoriaan¹³ pohjautuva oma teoriani, jota kutsun logoteoreettiseksi tajunnanteoriaksi (esitelty tutkimuksessa luvuissa 10, 11.8 ja 12.2.1) sekä Franklin eksistenssianalyysiin (esitelty luvuissa 5.2 ja 12.3) ja omaan logoteoreettiseen tajunnanteoriaani perustuva teoria tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöiden kaksivaiheisesta erotusdiagnostiikasta (esitelty tutkimuksessa luvuissa 12.3, 12.3.1 ja 12.4). Nämä hypoteesin ulkopuoliset teoriat, jotka syntyivät tutkimuksen aikana tutkimustulosten tarkentuessa ja syventyessä, selittävät ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöiden erityislaatua suhteessa tajunnan psyykkisen ulottuvuuden häiriöihin

¹¹ Esitelty luvussa 6.2.

¹² Esitelty teoksissa Frankl 2014 "Ärztliche Seelsorge" ja 2004 "On the Theory and Therapy of Mental Disorders". Tässä tutkimuksessa Franklin mielenterveyshäiriöiden diagnostiikkaa ei käsitellä syvemmin; kts. perustelut luvussa 12.3.

¹³ Esitelty luvussa 6.1.

(logoteoreettinen tajunnanteoria) ja näyttävät aiempaa logoteoreettista tutkimusta ja logoteoreettista kirjallisuutta tarkemmin ja selkeämmin, millaisia tarkoitukseen liittyviä vääristymiä tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöillä tarkoitetaan ja miten niitä voidaan logoterapian keinoin hoitaa (häiriöiden kaksivaiheinen erotusdiagnostiikka). Tutkimukseen kiteytyi kolme tutkimuskysymystä, joiden kautta hypoteesiani voidaan arvioida:

- Mikä on logoterapian tausta suhteessa filosofiaan ja psykologiaan? (hypoteesit a, b, c ja d)
- Miksi ja miten logoterapia eroaa olennaisesti muista terapiamuodoista? (hypoteesit b ja c)
- Miten henkisen ulottuvuuden häiriöt määritellään? (hypoteesit c ja d)

2.2 Mikä on logoterapian tausta suhteessa filosofiaan ja psykologiaan?

Logoterapia on terapiamuoto, joka perustuu logoteoriaan¹⁴. Logoteoria on Viktor Franklin (1905-1997), wieniläisen neurologin ja psykiatrin 1940-luvulla kehittämä teoria, joka perustuu ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöiden ymmärtämiseen ja hoitamiseen filosofiselta pohjalta. Logoteoria perustuu siis filosofiaan. Viktor Frankl itse oli sekä psykiatri että filosofian tohtori, ja oli hyvin perehtynyt sekä aikansa psykiatrisiin teorioihin (Freud, Jung, Adler, Allport) että filosofiaan (Heidegger, Binswanger, Jaspers, Marcel) (Frankl 2000, 48-68 & 113-114). Tutkin erityisesti, millainen asennoituminen maailmassa-olemiseen Franklin logoteorialla on ja miten se näkyy logoterapiassa. Tutkin myös sitä, miten asennoituminen maailmassa-olemiseen itse asiassa erottaa logoterapian psykoterapioista. Psykoterapioilla ja psykoanalyysillä on omat ihmiskuvansa ja käsityksensä persoonallisuuden rakenteesta. Näiden taustalla on erityistieteistä psykologia (psykoterapiat) ja psykiatria (psykoanalyysi). Kummankin perustana on kuitenkin aristotelis-metafyysinen perinne, jossa oleva on irrotettu olemisen-paikastaan ja asetettu erillisen tarkastelun kohteeksi (tarkemmin luvuissa 7.5 ja 11.3).

Logoteorian - joka on siis logoterapian taustalla oleva, filosofispohjainen teoria - synnyn taustalla on ollut vaikuttamassa Viktor Franklin oma koulutus neurologina ja psykiatrina sekä filosofian tohtorina. Frankl koki jo varhaisessa vaiheessa psykiatrian menetelmät potilaidensa auttamisessa riittämättöminä, eivätkä psykologian menetelmät tarjonneet lisäapua niihin häiriöihin, joista monet hänen potilaansa kärsivät. Frankl oivalsi, että kyseessä täytyi olla perustavanlaatuisen vääryymmärrys ihmisen tajuntaa koskevissa teorioissa. Erityisesti psykodynaaminen teoria tajunnan kolmesta osasta - joista määräävimpänä Id- vaikutti Franklin mukaan deduktionismilta, jonka mukaan " - ihmisen käyttäytymisi-

¹⁴ Logoteorian sijaan logoterapian taustalla olevaa eksistentiaalis-fenomenologista teoriaa voidaan kutsua myös logofilosofiaksi, tarkoituksena tuoda ilmeisemmin esiin se, että logoteoria on filosofinen teoria ja logoterapia logoteorian käytännön sovelluksena on filosofinen terapiamuoto. Logoteoriasta tarkemmin luvuissa 5.2 ja 5.3.

nen johdetaan aina psykodynaamisista tai oppimisprosesseista, biokemiallisista tai sosioekonomisista tekijöistä” (Frankl 1997, 49). Frankl kritisoi psykiatria ja psykoanalyysia myös pandeterministisestä ajattelusta, joka korosti ihmisen olevan viettensä ja vaistojensa kuljettama, lähes tahdoton (tahdonvapaudeton) olento (Frankl 1988, 16). Toisaalta Frankl monissa kirjoituksissaan myöntää erityisesti Freudin ansiot sen perustan luojana, jolle kaikki psykoterapiat ovat rakentuneet.¹⁵

Koska psykiatrian ja psykologian teoriat ja menetelmät tuntuivat riittämättömiltä, kääntyi Frankl filosofian puoleen. Näin tehdessään hän oivalsi, että henkinen ulottuvuus, joka psykologiassa ja psykiatriassa oli jätetty huomioimatta, oli oma, ihmisen tajunnan psyykkisestä ulottuvuudesta erillinen ulottuvuutensa, jolla oli omat ominaisuutensa ja toimijansa. Nämä ominaisuudet ja toimijat (itsen transsendenssi ja itsessä etäännyminen¹⁶) oli mahdollista ymmärtää vain fenomenologian kautta, suorana ilmaisuna siitä, miten ihminen on maailmassa-olevana.¹⁷ Koska ihmisen ihmisyyys määräytyy Franklin mukaan siitä, miten ihminen-on-maailmassa, ei ihmisen maailmassa-olemisen ja hänen ymmärtämisensä (siis sen, miten hän ymmärtää olevansa maailmassa) välillä pitäisi olla sellaisia käsitteellisiä kerrostumia, jotka etäännyttävät ihmisen omasta maailmassa-olemisen kokemisestaan. Kuvaava esimerkki tästä on Franklin oma kertomus:

”Kun Martin Heidegger kävi ensimmäistä kertaa elämässään Wienissä, hän piti yksityisseminaarin, johon osallistui kymmenkunta tutkijaa. Saman päivän iltana Wienin yliopiston filosofian laitoksen professori G. ja minä veimme Heideggerin erääseen Heuriger-viinitupaan, jollaisissa wieniläiset viinitarhurit myyvät oman tilansa tuotteita. - - Koska professori G:n vaimo ei ollut ammattifilosofi vaan entinen oopperatahti, hän pyysi minua selittämään helppotajuisesti, mihin Heideggerin seminaarissa oli päädytty. Sepitin seuraavanlaisen tarinan: Oli kerran mies, joka seisoi epätoivoisena kaukoputken ääressä. Hän oli haravoinut koko taivaan löytämättä sieltä hakeensa aurinkokunnan planeettaa. Tuon planeetan nimi oli Maa. Hänen ystävänsä kehotti häntä kääntymään erään viisaan miehen puoleen, jonka nimi oli Martin Heidegger. ”Mitä etsitte?” Heidegger kysyi astronomilta. ”Maata”, mies sanoi surkeana, ”mutta sitä ei löydy koko taivaankannelta”. ”Saanko kysyä, mihin olette pysyttänyt kaukoputkenne?” kysyi Heidegger. ”Maahan tietysti”, tuli vastaus salama. ”Hyvä on”, totesi Heidegger, ”olette löytänyt etsimänne”.

Sen, mitä etsittiin, oli siis koko ajan oletettu olevan olemassa. Logiikassa tällaista olettamusta kutsutaan presuppositioksi, ja tässä se oli sitä aivan kirjaimellisesti: miehen etsimä paikka (positio) oli hänen jalkojensa alla (sup) jo ennen (pre) kuin hän aloitti etsintänsä”. (Frankl 2008, 150.)

Franklin mukaan ihmisenä oleminen on maailmassa-olemista. Maailma pitää sisällään syitä ja tarkoituksia. Mutta jos ajatellaan, että ihminen ei ole avoinna maailmaan, että ihminen on jotakin muuta tai erilaista kuin maailma, eräänlainen oma, ”suljettu systeeminsä”, syyt ja tarkoitukset jäävät silloin ihmisen ulkopuolelle, ja jäljelle jäävät vain kausaaliset vaikutukset seuraamuksineen, joita voidaan kuvailla reaktioina tai viettien, vaistojen ja halujen ehdollistumina. Niin kauan kuin psykologiassa ei tunnusteta ihmisen avoimuutta maailmaan, se py-

¹⁵kts. esim. Frankl 2010b, 127.

¹⁶ itsen transsendenssi esim. Frankl 1988, 31-49, itsessä etäännyminen Frankl 2010a & 2010b, 164. Kts. myös luvut 6.5.1 ja 6.5.2.

¹⁷ vrt. Heideggerin Dasein-käsitteeseen; Heidegger, M. 1927/1996 Being and Time, SUNY NY, USA.

syy eräänlaisena monadologisena järjestelmänä. Franklin mukaan juuri itsen transsendenssi on paikka, jossa intentionaalisuus, maailmalle avoimuus, toteutuu, ja syyt ja tarkoitukset näyttäytyvät niinä ilmiöinä, joiden kautta ymmärrämme maailman ja itsemme maailmassa. (Frankl 2010b, 163-164.) Tässä mielessä voidaan sanoa, että Franklin ajattelu, laajemmin logoteoreettinen ajattelu, on esisokraattis-ontiselta perustalta lähtevää asennoitumista maailmassa-olemiseen (tarkemmin luvuissa 7.5.3 ja 11.3), eikä aristotelis-metafyysiseltä, kuten psykiatria ja psykologia. Se on myös eksistentiaalis-fenomenologis-hermeneuttista filosofiaa (tahdon vapaus, intentionaalisuus ja maailmassa-olemisen ymmärtäminen ihmisen olemisen perustavana kokemuksena näkyvät selkeästi läpi logoteoriassa, kuten tähän mennessä on osoitettu), eikä psykologiaan tai psykiatriaan perustuva, kuten psykoterapiat ja psykoanalyysi.

2.3 Miksi ja miten logoterapia eroaa olennaisesti kaikista muista terapiamuodoista?

Logoterapia on filosofispohjaista terapiaa, jonka perusta löytyy esisokraattis-ontisesta asennoitumisesta maailmassa-olemiseen¹⁸. Esisokraattis-ontinen asennoituminen edellyttää suoraa suhdetta oman ja muun olemassaolon välillä, niin että oma olemassaolo nähdään osana kaikkea maailmassa-olemista, ilman oman olemassaolon erottamista muusta, laadultaan erilaisesta olemassaolosta. Tämä tarkoittaa sitä, että omaa maailmassa-olemista ei nähdä laadultaan erilaisena vaan aidosti samanlaisena kuin se, missä oma olemassaoleminen todellistuu, eli fyysisessä¹⁹. Luvussa 11.3 esittelen logoterapian, psykoterapioiden ja psykoanalyysin erilaiset perustat asennoitumisessa maailmassa-olemiseen. Näistä psykoterapioilla ja psykoanalyysillä on selvästi aristotelis-metafyysinen asennoituminen, kun muilla filosofisilla terapioilla kuin logoterapialla (esim. eksistentiaalinen terapia) asennoituminen maailmassa-olemiseen on platonis-ontologinen. Ontisen ja ontologisen jako voidaan Juha Varton mukaan esittää näin:

” -edellinen (ontinen) on oleminen sellaisena kuin se itsessään on ja paljastuu maailman itseilmauksena, jälkimmäinen (ontologinen) on merkityksiä kantava maailma, jollaisena ihminen tuon itseilmauksen tekniikkansa kautta käsittää. Vain ontiselle voi

¹⁸ Martin Heideggerin mukaan ihmisen asennoituminen omaan maailmassaoloonsa (ihmisen maailmasuhde ja tähän otettava asenne) on se perusta, josta ihminen vasta voi ymmärtää ja tulkita olevaa, ja joka toimii myös tieteen perustana. itse tieteen harjoittamista Heidegger kuvailee olevan (ihmisen) murtautumisenä olevan kokonaisuuteen, siis muuhun olevaan, niin, että murtautumisprosessin tuloksena oleva murtautuu esiin sellaisena kuin se on. Tieteellinen vastakkainasettelu tapahtuu Heideggerin mukaan juuri olevassa, ei olemisessa. (Heidegger 2010b, 30-31). Siksi ontista, ontologista tai metafyyisistä asennoitumista olemassaoloon ei voida kutsua tieteelliseksi; tieteen harjoittaminen alkaa vasta tämän asennoitumisen omaavan olevan murtautumisprosessissa olevaan.

¹⁹ Fysis, kreikaksi φυσικη, tarkoittaa luontoa (Langenscheidts 1986, 447) sellaisena, kuin se on, ihmisen siihen puuttumatta tai jäsentelemättä: ”Kreikkalaisen totuuskäsityksen mukaan totuus on se, mikä esiintyy peitotta, paljaana, ἀλήθεια (aletheia). Tämä voi olla kahdella tavalla toteutunutta: φυσικη (fysis) voi olla paljaana tai paljastua, tai τέχνη (tekhne) voi paljastaa.” (Varto 1992b, 75.)

perustaa ilman, että palaisi takaisin ihmiseen ja ihmisen asetuksiin. Olevan itsensä paljastuminen on - - "totuuden ilmestymistä", sitä, että tullessaan (im Werden) maailma aina tulee vain omalla tavallaan, ei suinkaan sen mukaan kuin me olemme tilanneet tai kuinka me pystymme kulloinkin tilauksemme käsitteellistämään." (Varto 1991, 19-20.)

Metafyysinen perinne ohjautuu Aristoteleen kehittämään metafysiikkaan, joka pidensi entisestään välimatkaa olemisen ja olevan välillä. Heideggerin mukaan metafysiikka ei vastaa olemista koskevaan kysymykseen, koska se ei koskaan kysy tuota kysymystä, vaan on jo unohtanut olemisen sinä perustana, joka antaa mielen kaikelle olevalle. Heideggerin mukaan metafysiikka siis puhuu olemisesta olevana, ja saa aikaan sekaannuksen, jossa olevaa pidetään olemisena. (Heidegger 2010b, 13.) Jos metafysiikka alkaa olevasta ja perustaa oppinsa siihen, ovat metafysiikasta pohjautuneet erillistieteet ja tieteenalat, esim. lääketiede, psykiatria ja psykologia, jo "tilanneet" maailman tietynlaisena; kukin tieteenala sitten käsitteellistää tämän tilauksensa oman alansa terminologialla. Nämä diskursit ovat kuitenkin jo liian kaukana siitä, missä oma olemassaoleminen todellistuu - eli fyysiksestä.

Logoterapia eroaa siis jo peruslähtökohdaltaan muista terapiamuodoista. Koska logoterapiassa on kyse tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöiden hoitamisesta, myös terapiassa käytettävät auttamismenetelmät²⁰ poikkeavat edellisistä. Luvussa 8 esitellään logoterapiassa käytettävät auttamismenetelmät, joita ovat:

1. Dereflektio

Menetelmässä autettavan huomio käännetään pois ongelmasta tai häiriöstä, johon hän on kiinnittänyt koko huomionsa (hyperreflektio) ja joka sen tähden hallitsee hänen koko toimintaansa joko toimintakykyä estäen tai toimintakykyä oleellisesti vääristäen. Tarkoituksena on kiinnittää autettavan huomio johonkin muuhun tarkoitukselliseen asiaan, jolloin huomio häiriön tai ongelman suhteen vähenee siinä määrin, että häiriö voi lakata häiritsemästä elämää. Se, mihin auttaja kiinnittää autettavan huomion, riippuu täysin autettavan omista kyvyistä ja henkisestä kapasiteetista sekä mahdollisuuksista löytää tarkoituksia omalle elämälleen. Dereflektio on toinen Franklin alkuperäisistä, omaa praktiikkaa varten kehitetyistä menetelmistä, joita hän käytti jo 1940-luvulla omiin potilaisiinsa (Frankl 2004, 209-214).

2. Paradoksaalinen intentio

Toinen Franklin alkuperäisistä menetelmistä on paradoksaalinen intentio. Menetelmässä auttaja kiinnittää autettavan huomion kohti häiriötä, tarkoituksena saattaa autettava tilaan, jossa hän pyrkii pakottamaan häiriön esille haluamassaan hetkessä. Koska häiriön aiheuttama kokemus tulkitaan aina epämiellyttä-

²⁰ Logoterapiassa käytetään enemmän käsitettä auttaminen kuin hoitaminen, koska ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöitä ei pidetä sairautena vaan tarkoituksen kokeamiseen liittyvinä vääristyminä, jotka samalla ovat ihmisen tervettä reaktiota sairaaseen tilanteeseen. Asiakasta voidaan siis kutsua myös autettavaksi ja terapeuttia auttajaksi.

väksi, tuskalliseksi, pelkoa aiheuttavaksi tai ahdistavaksi (muussa tapauksessa henkilö ei hakeutuisi autettavaksi), henkilö joko pakenee tai taistelee oiretta vastaan, usein sillä seurauksella, että oireilu pahenee. Huomion tarkoituksellinen kiinnittäminen häiriöön saa aikaan tietoisien etäännyttämisen häiriön ja tajunnan henkisen ulottuvuuden välille sillä seurauksella, että henkilön on mahdollista ottaa valittu asenne häiriöönsä, ja käsitellä sitä ikään kuin häiriö olisi henkisen ulottuvuuden työntekijä, joka toimii käskyjen perusteella. Kun häiriö pyritään pakottamaan esille halutusti, sen ilmeneminen vähenee, ja lopulta katoaa kokonaan. Frankl korostaa myös huumorin ja konfrontaation merkitystä paradoksaalisen intention tehostamiskeinoina; kummankin käytöstä paradoksaalisen intention yhteydessä on olemassa menetelmän tehokkuuden osoittavia tapauksertomuksia (Frankl 2004, 194-205).

3. Sokraattisen dialogin menetelmä

Sokraattinen dialogi on nimensä mukaisesti Platonin dialogeista tunnettu, Sokrateen käyttämä ohjaamistekniikka, jossa dialogin osapuolet löytävät yhdessä vastauksen alussa esitettyyn kysymykseen tai ongelmaan. Itse Sokrateen rooli dialogissa oli olla kysyjä ja johdattelija, joka auttoi dialogin toista osapuolta löytämään vastaukset oman ajattelunsa avulla. Sokrates vertasikin omaa rooliaan kättilön ammattiin, jossa kättilö auttaa synnytyksessä, mutta synnyttäjä itse tekee kaiken työn.²¹ Sokraattinen dialogi logoterapiassa tarkoittaa aitoa kohtaamista auttajan ja autettavan välillä niin, että auktoriteettisuhde – olemassaolostaan huolimatta – ei tule ilmi dialogitilanteessa: terapeutin tulee olla lähellä autettavaansa ja tämän elämismaailmaa ensisijaisesti toisena ihmisenä, ilman auktoriteetin tuomaa välimatkaa. Tällainen kohtaaminen ja dialoginen, ohjaava keskustelu, joka voi olla hetkittäin myös konfrontoivaa, on terapeutille todella haasteellista ja vaatii aitoa läsnäoloa hetkessä. Terapeutin tulee ohjata keskustelua kysymyksin, vastakkainasetteluin ja myös kertomalla oma näkökulmansa tai kantansa kyseessä olevaan asiaan, samalla näyttäen autettavalle olevansa inhimillinen ihminen omassa elämismaailmassaan, joka voi poiketa autettavan elämismaailmasta. Toisin kuin psykoterapioissa ja psykoanalyysissa, objektiivisuutta auttamistilanteessa ei pidetä logoterapian mukaisena toimintatapana, sillä logoteorian käsityksen mukaan objektiivinen suhtautuminen ei kanna mukanaan sellaista vastuullisuutta, joka toisen läsnä olevassa kohtaamisessa aina on.

4. Suggestio tai vetoaminen

Vetoamismenetelmä on Viktor Franklin oppilaan, itävaltalaisen logoterapeutti Elisabeth Lukasin (1942-) kehittämä menetelmä, jossa autettava rentoutuneessa tilassa – usein makaavassa asennossa – kuuntelee terapeutin ääntä ja antaa sen vaikuttaa tiedostamattomasti, taistelematta vastaan. Menetelmällä saadaan aikaan toistuvasti käytettynä muutoksia omassa asennoitumisessa omaan tilanteeseen.

²¹ erityisesti dialogeissa "Faidon" ja "Theaitetos" sekä teoksessa "Valtio" Sokrateen toiminta oivallusten syntymisen synnyttäjänä, eli kättilönä, on kaikkein selvintä; kts. Platon 1979, 7-79 (Faidon) ja 263-354 (Theaitetos) sekä Platon 1981: Teokset IV, Valtio.

seen, ja tämän muutoksen seurauksena myös käyttäytymiseen. Vetoamismenetelmää käytetään E. Lukasin mukaan (Fabry ym.1979, 101-102) silloin, kun muut menetelmät autettavan auttamisessa ovat epäonnistuneet. Vetoamismenetelmää käytetään meditaation osalta myös Elisabeth Lukasin kehittämässä nelivaiheisessa terapiaohjelmassa, jossa meditaatioterapia ryhmäterapiana on kolmantena vaiheena (Lukas 2014a, 206-207).

5. Logodraama tai eläytymismenetelmä

Logodraama psykodraaman sovelluksena on William s. Sahakianin (1922-1986), armenialais-amerikkalaisen filosofin ja logoterapeutin kehittämä menetelmä. Psykoterapiassa käytettävä psykodraama ja logodraama ovat metodeiltaan samankaltaisia, mutta niiden lähtökohdat poikkeavat toisistaan. Kun psykodraamassa henkilö eläytyy tämänhetkiseen ongelmaan tai lapsuuden kokemukseen, logodraamassa suuntaudutaan tulevaisuuteen eläytymällä omaan elämäänsä eri-ikäisenä eri tilanteissa ja niihin arvoihin, joita silloin haluaisi toteuttaa. Lähtökohtana on siis oman elämän hahmottaminen tulevaisuudesta käsin. Logodraamassa tärkeintä on omien elämänarvojen oivaltaminen suhteessa universaaleihin arvoihin, niiden esiintuominen ja toteuttaminen omassa elämässä. Tarkoituksena on saada henkilö oivaltamaan, millaisia omia tarkoituksia hänellä on elämälleen, ja kuinka niitä on mahdollista toteuttaa tästä hetkestä käsin. Logodraaman tarkoituksena on auttaa henkilöä ymmärtämään ja suhteuttamaan oman elämänsä surua tai kärsimystä aiheuttaneita tilanteita ja opettaa käsittelemään niitä osana oman elämän tarkoituksellisuutta nyt ja tulevaisuudessa. Tähän tarkoituksellisuuteen kuuluu itsestä ulospäin suuntautuminen ja muiden ihmisten kohtaaminen aidossa läsnä olemisessa, jossa yhteinen kokeminen synnyttää uudenlaisia tapoja ymmärtää itseä ja toisia. (Sahakian 1986, 34-35.)

6. Logoankkurointitekniikka

Logoankkurointitekniikka on Ann V. Graberin, USA:ssa asuvan pastoraalilogoterapian professorin, kehittämä menetelmä, jossa merkityksellinen kokemus tuodaan henkilön ankkuriksi tilanteessa, joka koetaan erityisen ahdistavana tai pelottavana. Menetelmässä käytetään moniaistiprosessointia tarkoituksena saattaa autettava tilaan, jossa merkitykselliset (ankkuroivat) hetket koetaan ilman tietoista kontrollointia. Moniaistiprosessoinnin avulla voidaan autettava saattaa turvallisesti henkisen tiedostamattoman alueelle, jotta ankkuroiva kokemus saisi vapaasti nousta autettavan itsensä kokemismaailmasta. Moniaistiprosessoinnin etu on se, että ankkuroiva kokemus on sitä vahvempi, mitä enemmän aisteja on kokemuksen syntyyn ja itse kokemiseen käytetty; näin myös kokemuksen käyttöönotto on sitä tehokkaampaa. Graberin mukaan moniaistiprosessoinnin avulla - -

”On mahdollista oppia (harjoittelemalla) pääsemään tahdon voimalla laajentuneeseen tietoisuuden tilaan, josta on helpompi pääsy noeettiseen²² tiedostamattomaan.

²² tällä Graber tarkoittaa tajunnan henkistä ulottuvuutta; henkinen, noologinen ja noeettinen ulottuvuus ovat toistensa synonyymeja. Graber 2004, 198-199.

Tässä tilassa tulevat usein esiin aikaisemmin aavistamattomat mahdollisuudet vastauksena elämän polttaviin kysymyksiin, mikä hämmästyttää yhtä lailla asiakasta kuin terapeuttia” (Graber 2004, 198-199).

Ankkuroiva kokemus on siis lähtöisin tajunnan henkisestä ulottuvuudesta, ja se voidaan ottaa moniaistiprosessointiharjoituksen avulla käyttöön niissä tilanteissa, joissa henkilö kokee ahdistusta, syvää surua tai epätoivoa tai pelkoa.

2.4 Miten henkisen ulottuvuuden häiriöt määritellään?

Ihmisen tajunnan henkinen ulottuvuus ei voi sairastua samalla tavoin kuin tajunnan psyykinen ulottuvuus. Tämä johtuu siitä, että ainoastaan henkisessä ulottuvuudessa olevat toimijat, itsen transsendenssi ja itsessä etäännyminen, toimivat kaikilla ihmisillä kaikkialla ja kaikkina aikoina samalla tavalla. Kaikilla ihmisillä on siis kyky ja tarve suuntautua itsestä ulos, kohti muuta. Kaikilla ihmisillä on myös kyky ottaa kantaa tai asennoitua omaan tilanteeseensa valitsemallaan tavalla. Nämä kyvyt ovat olemassa ihmisen älykkyydestä tai kehitystasosta riippumatta, eikä niiden olemassaoloon vaikuta somaattinen sairaus tai psyykinen häiriö. Tutkiessani Franklin ja yleisemmin logoterapian kirjallisuuden kautta sitä, miksi kuitenkin on olemassa tilanteita, joissa lääketiede, psykiatria tai psykologia ei kykene parantamaan henkilön kokemaan tuskaa tai ahdistusta, ja päätyessäni henkisen ulottuvuuden tosiasialliseen olemassaoloon, näiden häiriöiden olemassaolo ja henkisen ulottuvuuden luonne sellaisena, joka on perustaltaan terve ja kaikille sama, vaikuttivat olevan ristiriidassa keskenään. Jos henkinen ulottuvuus on terve eikä voi sairastua, mitä siis ovat nämä ei-somaattiset ja ei-psykkiset häiriöt, elleivät henkisen ulottuvuuden sairauksia? Ongelmaksi nousseekin sairaus -käsité. Ihmisen kehoon liittyviä vaivoja kutsutaan sairauksiksi, samoin mielenterveysongelmia voidaan kutsua sairauksiksi. Sairaus -käsité liitetään aina tavalla tai toisella somatiikkaan; niin kauan, kun ihmisen psyyken ja kehon välistä yhteyttä pidetään vain ja ainoastaan molemminpuolisena kausaationa, voidaan puhua yhtenevästi somaattisista, psykosomaattisista ja psyykkisistä sairauksista. Kuitenkin on mahdollista - ontologisen emergenssin teorian ja tästä johdetun Raatikaisen interventioteorian (luvussa 1.2) mukaan - että mentaalilla tiloilla (siis psyykellä) olisi oma emergenssitasonsa, joka ei olisikaan molemminpuolisen kausaation vaikutusta, vaan vaikutus olisikin alaspäistä kausaatiota. Tällöin mielenterveyshäiriöt, eli tajunnan psyykkisen ulottuvuuden häiriöt, olisivat laadultaan ja dynamiikaltaan jotakin aivan muuta kuin esim. aivotilan häiriöt. Tajunnan psyykkisen ulottuvuuden häiriöitä ei tässä tapauksessa saisi missään nimessä sekoittaa sairauksiin, jotka siis liittyvät ihmisen kehoon. Pitäisi-kin puhua ihmisen tajunnan psyykkisen ulottuvuuden häiriöistä ja henkisen ulottuvuuden häiriöistä, ei sairauksista. Vain sellaisissa sairauksissa, joissa aivotilan muutos ja käyttäytymisen muutos ovat aina molemminpuolisessa kausaa-

tioyhteydessä, voidaan puhua psyykkisestä sairaudesta. Tällaisia sairauksia ovat tämänhetkisen tutkimustiedon mukaan vain psykoosit.²³

Ihmisen tajunnan psyykkisessä ulottuvuudessa on oma dynamiikkansa, jota psykologit pyrkivät tutkimaan ja ymmärtämään. Tämän ulottuvuuden häiriöt kumpuavat ulottuvuuden omasta sisäisestä rakenteesta, ja ne vaikuttavat, tai ainakin näkyvät, myös ihmisen kehossa somaattisesti. Tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöt löytyvät henkisen ulottuvuuden rakenteesta, joka toimii oman dynamiikkansa mukaisesti. Tämän ulottuvuuden häiriöt ovat laadultaan muuta kuin psyykkisen ulottuvuuden häiriöt, mutta myös ne vaikuttavat, tai ainakin ilmenevät, psyykkisessä ulottuvuudessa ja tätä kautta myös kehollisesti (käyttäytymisenä, reaktioina).

Logoterapian perusolettamuksia, ja samalla tajunnan henkisen ulottuvuuden peruspilareita ovat tahto tarkoitukseen, tahdon vapaus ja elämän tarkoitus (Frankl 2010b, 107). Nämä peruspilarit ovat olemassa jokaisella elävällä ihmisellä kehitystasoon tai älykkyyteen katsomatta. Henkisessä ulottuvuudessa tapahtuvien häiriöiden täytyy koskea siis sitä, että näihin peruspilareihin liittyviin kokemuksiin liittyy häiriöitä eli interventioita. Näitä häiriöitä ovat oman luokitteluni mukaan tarkoituksen kokemiseen liittyvät vääristymät: 1. tarkoitus on kadotettu tai menetetty, josta seuraa oman elämän kokeminen merkityksettömänä, esim. läheisen tai oman terveyden menettämisen, avioeron, työttömyyden tai itsemääräämisoikeuden menettämisen takia, 2. tarkoitusta ei ole koskaan ollut, koska omia päämääriä ei ole koskaan ollut, esimerkkinä nuorten tai nuorten aikuisten ns. eksistentiaalinen ahdistus, elämän angsti tai uusavuttomuus, ”opittu tarkoituksettomuus” sekä egoistinen anonymiteetti, 3. tarkoitus on vääristynyt sellaiseksi, ettei ihminen tunnista sitä enää omakseen, esim. työnarkomania, huippu-urheilu, oma ideologinen tai uskonnollinen vakaumus tai 4. tarkoitus on tahallisesti vääristetty niin että ihminen on ymmällään, koska omaksuttu tarkoitus sotii omaa henkistä tiedostamatonta vastaan, esim. ahtaat uskonnolliset yhteisöt, poliittinen tai ideologinen ilmapiiri tai deprivatio (luokittelusta tarkemmin luvussa 12.4). Jos näihin vääristymiin ei päästä ajoissa puuttumaan logoterapian keinoin, voi henkilö luisua eksistentiaaliseen tyhjiöön, joka on samalla sekä vakavin että uudistavin olemisen tila. Frankl pitää eksistentiaalista tyhjiötä negatiivisena olemisen tilana, jossa ihminen menettää tahtonsa tarkoitukseen ja uskonsa arvoihin, ja sortuu esim. neuroottisuuteen, yliseksuaalisuuteen, konformismiin ja totalitarianismiin; hänen mukaansa erityisesti modernia yhteiskuntaa vaivaa tämä kollektiivinen neuroosi, ja ainoa keino vastustaa eksistentiaalisen tyhjiön vaikutuksia on valpas omatunto. (Frankl 2010b, 41-45.)

Oman tutkimukseni perusteella olen muodostanut uudenlaisen tulkintatavan eksistentiaalisesta tyhjiöstä.²⁴ Koska eksistentiaalinen tyhjiö on ihmisen olemisen tila ja sen taustalla on pitkälle kehittynyt jokin em. neljästä tarkoituksen vääristymiseen liittyvästä häiriöstä (tarkoituksen vääristymiseen liittyvät häiriöt eivät voi ilmetä henkisessä ulottuvuudessa samanaikaisesti, koska tarkoitukset eivät voi samanaikaisesti olla menetettyjä, vääristyneitä, kokonaan puuttuvia tai

²³ Kts. esim. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/psykoosit>

²⁴ tässä tutkimuksessa eksistentiaalista tyhjiötä käsitellään luvuissa 7.6, 9, 10, 12.5 ja 13.2.

tahallisesti vääristettyjä), on tässä tilassa elävällä ihmisellä vaihtoehtoina joko itsensä tuhoaminen (joko osittaisesti tai kokonaan), tai täysin uudenlaisen olemisen tilan saavuttaminen. Itsensä tuhoaminen tarkoittaa kyvyttömyyttä ymmärtää ja tulkita omien kokemusten viestejä, jotka kyllä kertovat, että jokin omassa olemisen tilassa on pielessä. Viestit voivat joko ilmistyä (ilmetä, tulla ilmeisiksi) kehon kautta fyysisenä pahana olona tai ilmetä psyykkisenä oireiluna, esim. masennuksena tai itsetuhoisuutena. Jos näitä viestejä ei osata ymmärtää, jää usein ainoaksi hoitokeinoksi lääkitys. Lääkitys ei kuitenkaan vaikuta henkisen ulottuvuuden tarkoituspäisiin häiriöihin, vaan vain aivotilaan ja käyttäytymiseen (ei siis välttämättä mentaaliin tiloihin, eli psyykkiseen ulottuvuuden häiriöihin). Tällaisessa tilanteessa itsensä tuhoaminen ilmenee esim. itsensä näännyttämisenä, ylensyömisenä, itsemurhayrityksinä, itsen viiltelynä, itsestä piittaamattomana käytöksenä (esim. uhkarohkeutena), apatiana ja addiktioina.

Jos omien kokemusten viestit osataan ymmärtää, on alku uudelle jo perustettu. Silloinkin, kun oman itsen tuhoaminen on jo käynnissä, voi jokin radikaali muutos (itselähtöisesti, esim. läheltä piti -tilanteet tai ulkoapäin, esim. vankeus) saada aikaan ymmärryksen omasta olemisen tilasta. Tällaisessa tilanteessa ihminen suuntautuu ulospäin kohti muuta, mikä voisi selittää, mistä on kysymys. Usein tämä muu on toiset ihmiset, mutta ei suinkaan aina. Muu voi olla kirjallisuus, luonto, musiikki tai taide. Oivallus siitä, että jokin on pielessä minussa tai maailmassa, saa aikaan halun rakentaa uudelleen, täysin uudelta perustalta, oma olemassa-olon paikka maailmassa. Tämä uudelleen rakentaminen on logoterapiaa, ja sen perusta on eksistentiaalisessa tyhjiössä. Eksistentiaalinen tyhjiö siis mahdollistaa sellaisen olemassa-olon kokemisen, jossa ihminen on rakentanut itsensä, siis oman maailmassa-olemisen-paikkansa ja maailmasuhteensa, uudelleen ja voi tämän jälkeen ilmentää itseään elämässään valitsemallaan tavalla.

Tutkimuksessa olen pyrkinyt selvittämään, miksi logoterapialla on selkeästi oma paikkansa terapiakentässä, ja mihin täsmällisiin häiriöihin juuri logoterapia auttaa. Perustana tälle on tutkimuksen aikana kehkeytynyt, Franklin kirjallisuuteen ja teorioihin²⁵ pohjaava tajunnanteoria, joka on esitelty tutkimuksessa luvussa 11.8. Tajunnanteoria esittää, miten ihmisen tajunta on muodostunut neljästä osasta: psyykkisen ulottuvuuden tietoisesta ja tiedostamattomasta osasta, sekä henkisen ulottuvuuden tietoisesta ja tiedostamattomasta osasta. Jokaisella näistä osista on oma sisältönsä, toimijansa ja ominaisuutensa, mutta ne ovat liittyneet toisiinsa ja edellyttävät toistensa olemassaoloa ollakseen itse olemassa. Tajunnan psyykkisen ulottuvuuden tiedostamaton osa on aina yhteydessä somaattiseen todellisuuteen oman kehomme kautta ja se sisältää halut, vietit, pelot, tukahdetut muistot ja kokemukset ja kaiken sen, mikä vaikuttaa psyykkisen tietoisien valintoihin. Tajunnan psyykkisen ulottuvuuden tietoinen osa on yhteydessä intra- ja intersubjektiviseen todellisuuteen omien emootioidemme, oppimisen, havaitsemisen, tarkkaavaisuuden sekä ihmis- tai muissa suhteissa saamamme palautteen ja tästä seuraavan oman toiminnan ja ajattelun ymmärtämissuorituksen kautta ja on osa, missä minuus ja identiteetti rakentuvat, ja joka

²⁵ erityisesti Franklin ulottuvuusontologiaan, mielenterveyshäiriöiden diagnostiikkaan ja persoonallisuusteoriaan, jonka perustana on 10 teesiä persoonasta, kts. luvut 6.2, 12.3 ja 6.1.

toimii vastavuoroisessa suhteessa psyykkisen tiedostamattomaan. Tajunnan henkisen ulottuvuuden tiedostamaton osa on yhteydessä yliluonnolliseen todellisuuteen omien uskomustemme, uskon (tai uskonnon) ja omantunnon kautta. Henkisen tiedostamattomaan osaan kuuluu esim. kokemuksemme jumalasta tai pyhästä tai käsityksemme oikeasta ja väärästä. Henkisen ulottuvuuden tietoinen osa puolestaan on yhteydessä situationaaliseen todellisuuteen oman maailmassa-olemisen paikkamme kautta, muiden (ja muun) kohtaamisena, vastuullisuutena ja tarkoitusten toteuttamisena. Henkinen tietoinen on vastavuoroisessa suhteessa henkiseen tiedostamattomaan; esim. tarkoitusten toteuttamisen perustana olevat arvot, joita elämässämme noudatamme, ovat jo olemassa olevaa omantuntonamme sisältöä, mutta tarkoitusten toteuttaminen myös muokkaa omaatuntoamme arvojen suhteen (vaikkapa kehittämällä oikeudentajua).

Tajunnanteorian perusteella voitaisiin sanoa, että psykoterapioilla, psykoanalyysilla ja logoterapialla on kullakin omat ihmisen tajunnan tutkimis-, hoito- ja auttamisalueensa: psykoterapioilla erityisesti tajunnan psyykkisen ulottuvuuden tietoinen osa, psykoanalyysillä erityisesti tajunnan psyykkisen ulottuvuuden tiedostamaton osa ja logoterapialla tajunnan henkisen ulottuvuuden tietoinen osa. Tajunnan henkisen ulottuvuuden tiedostamattoman osan häiriöiden hoito kuuluu ennemminkin pastoraalilogoterapian²⁶ tai sielunhoidon alueelle, mutta omatuntoon ja sen toimintaan liittyvät asiat kuuluvat erottamattomasti logoterapian piiriin. Psykoterapiat, psykoanalyysi ja logoterapia siis täydentävät toisiaan ihmisen tajunnan häiriöiden hoitamisessa tavalla, jossa jokainen terapiamuoto on tarpeellinen ja voi antaa toiselle arvokasta tietoa tajunnan dynamiikasta. Tässä mielessä voidaan sanoa, että logoterapialla on tärkeä osuus tajunnan kokonaisuuden ja sen häiriöiden tutkimisessa. Logoterapia on myös osoittautunut tehokkaaksi hoitomuodoksi tarkoituseräisissä häiriöissä. Esimerkiksi PTSD (post-traumatic stress disorder)-häiriön hoidossa on USA:ssa viime vuosina käytetty menestyksekkäästi logoterapiaa vähentämään oireiden ilmenemistä ja auttamaan sotaveteraaneja rakentamaan omaa elämäänsä tarkoituksia löytämällä.²⁷ Tshekissä on käytetty logoterapiaa burn outin ehkäisyssä ja hoidossa.²⁸ Myös Suomessa on käytetty laajasti logoterapiaa erityisesti muistisairaiden ihmisten auttamisessa.²⁹ Suomessa on myös 2016 ilmestynyt opinnäytetyö logoterapian käytöstä osana kriminaalihuoltoa³⁰ ja väitöstutkimus 2018 logoterapiasta työfilo-

²⁶ pastoraalilogoterapia on sielunhoidollista logoterapiaa, jossa käytetään sielunhoidon menetelmiä logoterapeuttisessa viitekehyksessä; esim. tutkimuksessa aiemmin mainittu Ann V. Graber on pastoraalilogoterapian professori ja Graduate Center for Pastoral Logotherapy -instituutin johtaja, kts. <http://www.gtfeducation.org/faculty-staff/Graber.cfm>. Kts. myös Funke, G.1984.

²⁷ kts. Southwick, Gilmartin, McDonough & Morissey 2006: "Logotherapy as an Adjunctive Treatment for Chronic Combat-related PTSD: A Meaning-based Intervention", *American Journal of Psychotherapy*, Vol. 60, no. 2, 2006 ja

Smith, A. 2012: "Innovative Applications of Logotherapy for Military-Related PTSD", *VIS-TAS 2012*, Vol. 1.

²⁸ Ulrichová, M. 2012: *Logo therapy and Existential Analysis in Counselling Psychology as Prevention and Treatment of Burnout Syndrome*, s. 502-508.

²⁹ kts. Laine & Heimonen 2010: "Mahdollisuuksien matka - Logoterapeuttinen ajattelu muistisairaana ihmisen hoidossa", Jyväskylän yliopistopaino.

³⁰ Vertanen, Mari 2016: *Logoterapia osana kriminaalihuoltoa*, Vaasan ammattikorkeakoulu.

sofiana transformatiivisessa johtajuudessa³¹. Logoterapian vaikuttavuudesta hoitomuotona ei Suomessa ole vielä tehty tutkimuksia, koska logoterapian ammatinharjoittajia on Suomessa tällä hetkellä vain muutamia eikä näin ollen ole vielä mahdollista saada perusteltua tutkimustietoa ainoastaan logoterapian käytön vaikuttavuudesta hoitomuotona. Ruotsissa logoterapian ammatinharjoittajia on vieläkin vähemmän, eikä koulutusta juuri järjestetä.³²

Mikä on logoterapian kenttä tulevaisuudessa? Logoterapia, erityisesti erilaisina sovelluksina, näyttää kasvattavan suosiotaan paitsi työhyvinvoinnin³³ myös life coachingin alueella. Life Coach Training on USA:sta Suomeen 1980-luvulla rantautunut elämäntapaohjaus, jota käytetään työyhteisöissä yhteisöllisyyden kasvattajana, liike-elämässä tuottavuuden kasvun mahdollistajana ja yksilöohjauksessa yksilön elämäntaitojen opastajana. Logoterapian tulevaisuuteen suuntaavaa sanomaa sekä tarkoituksellisuuden kokemisen tärkeyttä käytetään paitsi myönteisenä voimavarana yksilöiden oman elämän hallinnan suhteen, myös vähemmän myönteisessä mielessä liike-elämän tuottavuuden kasvuun tähtäävässä tarkoituksessa. Yhteisö- ja yksilöohjauksellisessa life coachingissa logoterapeuttiset harjoitteet ovat kuitenkin hyödyllisiä, sillä niillä pyritään saamaan aikaan pysyviä muutoksia yhteisön/yksilön ajattelutavoissa ja toiminnassa (Williams & Menendez 2007, 160-172). Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että ihmisten kokemus oman elämänsä tarkoituksettomuudesta on lisääntynyt koko ajan vuodesta 1950 lähtien.³⁴ Tästä todistavat myös ne monet tutkimukset, joita elämän tarkoituksen tai mielekkyyden ja oman hyvinvoinnin kokemuksen välisestä suhteesta on tehty (esim. teoksessa ” The Human Quest for meaning – Theories, Research, and Applications (toim. Wong, P.T.P.) 2012, kts. myös tutkimuslähteet luvussa 10). Oman elämän mielekkääksi kokeminen näyttää tutkimusten perusteella korreloivan vahvasti kokemukseen omasta hyvinvoinnista.³⁵ Oman hyvinvoinnin kokemus taas liittyy sosiaalisten suhteiden olemassaolon ja oman mielenterveyden lisäksi oman fyysisen terveyden kokemiseen.³⁶ Tällä tavoin oman elämän mielekkääksi kokemisen, mielenterveyden ja fyysisen terveyden välillä on selvä alaspäinen kausaatio (kts. luku 1.2). Luvuissa 11.9, 11.10 ja 12.3.1 – 13.2 käsittelen sitä, millaisina ilmiöinä henkisen ulottuvuuden häiriöt nyt ja tulevaisuudessa tulevat näkymään, miten niitä voitaisiin diagnosoida entistä paremmin ja millaiset auttamismuodot olisivat tehokkaimpia jälkimodernissa yhteiskunnassa eläville ihmisille. Tutkimuksen liitteenä oleva logoterapiaprosessissa käytettävä harjoitusmatriisi puolestaan antaa logoterapeutille valmiin muotin soveltaa tarkoitusten löytämiseen tähtäviä harjoituksia itse terapiapro-

³¹ Kemppainen Anne-Katri 2018: Logoterapia työfilosofiana ja transformatiivinen johtajuus sen juurruttajana, Tampereen yliopisto.

³² <https://sept.nu/vad-ar-logoterapi/>

³³ Kts. de Klerk, J.J. 2001.

³⁴ Frankl 1986a, 21-34 & Stropko, A.J. 1975.

³⁵ uusimpana tutkimuksena García-Alandete, J. 2015: Does Meaning in Life Predict Psychological Well-Being?, 89-98.

³⁶ kuten esim. suomalaisessa hyvinvointitutkimuksessa: Koponen P, Borodulin K, Lundqvist A, Sääksjärvi K, Koskinen S, toim. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa - FinTerveys 2017-tutkimus. Raportti 4/2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki, tai FSD1323 HYVINVOINTI 2000, kts kuvaus: https://services.fsd.uta.fi/catalogue/FSD1323?tab=description&study_language=fi

sessin kuluessa, joko vastaanotolla tehtävinä harjoituksina tai vastaanottokäyntien välillä tehtävinä itsenäisinä harjoituksina.

Koska vastaavaa tutkimusta ei ole aiemmin Suomessa tehty, on tämän tutkimuksen pääasiallisena tarkoituksena osoittaa logoterapian merkittävyys tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöiden hoitomuotona niin, että logoterapiasta tulisi varteenotettava ja vakavasti otettava terapiamuoto, joka toimii Kela-korvattavuuden piirissä kuntoutusterapiana muiden auktorisoitujen terapiamuotojen rinnalla.³⁷ Tämä tarkoittaisi sitä, että ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöt tunnistettaisiin omiksi erityisiksi häiriöikseen, jotka ovat laadultaan erilaisia kuin tajunnan psyykkisen ulottuvuuden häiriöt, ja että nämä häiriöt nähtäisiin ihmisen elämää vakavasti vaurioittavina tai elämänlaatuun epäsuotuisasti vaikuttavina vääristyminä. Henkisen ulottuvuuden häiriöiden laatuun kuuluu kuitenkin myös se, että häiriön olemassaolon tunnistaminen tuottaa oivalluksen omasta tajunnan henkisen ulottuvuuden olemassaolosta, josta käsin ihmisen on - autettuna - mahdollista rakentaa kokonaan uudenlainen maailmasuhde. Häiriöt siis toimivat myös mahdollisuutena oman olemassaolon uudelleen ilmentämiseen tietoisesti valitulla tavalla.

³⁷ kts. <https://www.kela.fi/terapiat> ja http://www.valvira.fi/terveydenhuolto/ammattioikeudet/hakemusohjeet/suomessa_koulutetut/psykoterapeutit

3 TUTKIMUKSEN KENTTÄ JA TUTKIMUKSEN METODOLOGIA

3.1 Tutkimuksen kenttä

Tämä tutkimus kuuluu filosofian alaan, sillä logoterapian taustalla oleva **logoteoria** on filosofinen teoria. Sen kehitti Viktor Frankl (1905-1997), itävaltalainen neurologi ja filosofian tohtori. Logoterapia perustuu filosofiseen kysymyksenasetteluun. Tästä syystä logoterapian perustana olevaa eksistentiaalis-fenomenologista teoriakokonaisuutta kutsutaan myös logofilosofiaksi. Logoteoriaa tai logofilosofiaa soveltavan logoterapian lisäksi on olemassa muitakin filosofisperustaisia spesifejä terapiamuotoja: eksistentiaalis-fenomenologisen terapian kenttään kuuluviksi lasketaan myös sveitsiläisten Ludwig Binswangerin (1881-1966)³⁸ ja Medard Bossin (1903-1990)³⁹ daseinanalyysit, jotka soveltavat eksistentiaalista ja eksistentiaalis-fenomenologista filosofiaa psykoterapiaan ja psykiatriaan. Innoittajana molemmilla on ollut saksalainen filosofi Martin Heidegger (1889-1976), jonka dasein-analytiikka (Kakkori 2003, 90-104) toimi teoreettisena perustana molempien terapioiden muodostumiselle (Brencio 2015, 283-285). Samaa kenttään kuuluvaksi lasketaan myös suomalaisen psykiatri, psykoanalyttikko⁴⁰ Martti Siiralan (1922-2008) sosiaalipatologiaksi kutsuttu näkemys, jonka mukaan ihminen yhteisönsä osana on myös osana yhteisölliseen sairauteen, joka vaatisi parantuakseen sukupolvilta ja kansoilta toisille kulkeutuneiden taakkojen jakamista ja purkamista.⁴¹

Martin Heidegger toimi myös Viktor Franklin yhtenä innoittajana; Frankl tunsi henkilökohtaisesti sekä Martin Heideggerin että Ludwig Binswangerin (Frankl 2000, 113-114). Juuri esim. Binswangerin käyttämän termistön englan-

³⁸ kts. esim. Vitelli, R. 2018, 1-42.

³⁹ kts. esim. Craig, E. 1993, 258-276.

⁴⁰ Martti Siirala on psykoanalyyttistä koulutusta Suomessa tarjoavan, 1958 perustetun Therapiea-säätiön perustajajäsen.

⁴¹ Siirala 1999, 147-149. Kts. myös Uurtimo, Yrjö 2000: On puhuttava siitä, mistä vaikeemme: Martti Siiralan ajatuksia elämästä.

niksi kääntämisen aiheuttama sekaannus⁴² sai Franklin siirtymään eksistenssi-analyysi-termin käyttämisestä enentyvästi logoterapia-termin käyttöön (Frankl 2010b, 81). Edellä mainittujen spesifien filosofisperustaisten terapiamuotojen – jolla tarkoitetaan terapiamuotoja, joilla on omat spesifit menetelmänsä – lisäksi saksalainen filosofi, psykiatri Karl Jaspers (1883-1969) on kehittänyt psykiatria eksistentiaalis-fenomenologisen filosofian suuntaan (Wiggins & Schwartz 1997, 15-36). Jaspers ja Frankl tunsivat toisensa ja arvostivat toisiaan: Franklin mukaan Jaspers oli todennut Franklin 'Ihmisyyden rajalla' -kirjan kuuluvan ihmiskunnan merkittävimpien kirjojen joukkoon (Frankl 2000, 113-114). Filosofisen praktiikan harjoittajia on ollut Suomessa 1980-luvulta lähtien. Filosofisen praktiikan harjoittajat käyttävät filosofisia menetelmiä asiakkaan auttamistyössä. Eräs tunnetuimmista menetelmistä on sokraattinen metodi, joka on käytössä myös logoterapiassa⁴³.

Logoteoria perustuu oletukselle siitä, että ihmisellä on tajunnan psyykkisen ulottuvuuden lisäksi erillinen henkinen ulottuvuus, jonka peruspilareita ovat tahdon vapaus, tahto tarkoitukseen ja elämän tarkoitus (Frankl 2010b, 107). Henkisen ulottuvuuden ominaisuuksia voidaan lähestyä vain filosofisen kysymyksenasettelun kautta, ei neurologian, psykiatrian tai psykologian keinoin. Henkisen ulottuvuuden toimijat, itsessä etäännyminen ja itsen transsendenssi⁴⁴, siis itsensä ulkopuolelle suuntautuminen ja itsessä olevaan tietoisesti suuntautuminen, edellyttävät intentionaalisuutta. Franklille intentionaalisuus merkitsi fenomenologian käsitystä intentionaalisuudesta, tajunnan henkisen ulottuvuuden suoraa suhdetta maailmaan (itsen transsendenssi) ja maailmasta itseän (itsessä etäännyminen) (Frankl 2018, 91, 170,176).

"Husserlin käsityksen mukaan tietoisuus on aktiseuraanto, jonka olennainen piirre on suuntautuneisuus, suhde itsensä ulkopuolelle. Tämä voi olla oliollista suuntautuneisuutta tai intentionaaliin korrelaateihin suunnattua. Tämän perusteella voidaan sanoa, että Husserlin uudistamassa käsittelytavassa tulevat esille ainakin seuraavat intentionaalisuuteen liittyvät käsitykset: 1) Tietoisuus on intentionaalinen. Tämä tarkoittaa, että tietoisuus koostuu akteista, jotka ovat suuntautuneet tietoisuuden ulkopuolisiin korrelaateihin. Tietoisuus on tällaista suuntautuneisuutta. 2) Akteilla on intentio: ne ovat suunta tietoisuuden ulkopuolisiin korrelaateihin. Tämä on oliosuuntautunut akti. 3) Elämys on intentionaalinen eli siihen kuuluu korrelaatti, joka on elämykseen nähden transsendentti. 4) Intentionaaliset oliot (korrelaattit) eroavat reaalipsykkisistä olioista, koska ne ovat transsendenteja eivätkä siis tietoisuuden osia. Nämä ovat aktista riippumattomia olioita. 5) On olemassa pelkästään intentionaalisia olioita, jotka ovat syntyneet intentionaalisten korrelaattien intentioimisesta (toisenasteisesta intentioimisesta). Nämä ovat aktinmäärittämiä olioita." (Varto, J. 1996b, 40-41.)

Logoterapiaan kuuluvat tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöt ovat tässä intentionaalisessa suhteessa syntyviä tarkoituksen kokemiseen liittyviä vääristymiä, joita käsitellen tarkemmin luvuissa 10, 11 ja 12. Nämä häiriöt syntyvät vain

⁴² Binswangerin termi *Daseinsanalyse* käännettiin englanniksi *existential analysis*, joka käännös on sama kuin Franklin *Existenzanalyse* -termin käännös; kts. Frankl 1988, 5.

⁴³ Sokraattisesta menetelmästä kts. luku 8.2.3.

⁴⁴ kts. esim. Frankl 2010a, 94-96 koskien itsessä etäännymistä (*Distanzierung, Selbst-Distanzierung*) ja 252, 266 sekä 288 koskien itsen transsendenssia (*Selbst-Transzendenz*). Tässä tutkimuksessa esitelty luvuissa 6.5.1 ja 6.5.2.

ja ainoastaan henkisen ulottuvuuden vastavuoroisessa suhteessa maailmaan eli situationaaliseen todellisuuteen. Vaikka häiriö ilmenisi kehollisena oireena tai psyykkisen ulottuvuuden häiriönä, ei sitä tulisi sekoittaa psykosomaattiseen tai psyykkiseen häiriöön.⁴⁵

Eri puolilla maailmaa on vuodesta 1960 vuoteen 2016 mennessä tehty yli 350 väitöstutkimusta, pro gradu -tutkielmaa tai logoterapian diplomityötä logoterapiasta.⁴⁶ Logoterapian alaan kuuluvien tutkimusten ja tutkielmien kenttä on siis hyvin laaja ja laadullisesti vaihteleva. Kuitenkin logoterapian alaan kuuluvien sellaisten väitöskirjojen, joita on mahdollista saada vielä luettavaksi, määrä on maailmanlaajuisesti melko vähäinen. Suomalaisten Lauri Pykäläisen väitöstutkimus 2004: "Ihmiskäsitys, arvot ja kasvatustieteet Franklin ja Böschemeyerin logoterapioissa" (Oulun yliopisto), Timo Purjon väitöstutkimus 2010: "Väkivaltaisesta nuoruudesta vastuulliseen ihmisyyteen - Eksistentiaalis-fenomenologinen ihmiskäsitys elämäntaidollis-eeettisen nuorisokasvatuksen perustana" (Tampereen yliopisto) ja Anne-Katri Kemppaisen väitöstutkimus 2018: "Logoterapia työfilosofiana ja transformatiivinen johtajuus sen juurruttajana" (Tampereen yliopisto) edustavat uudempaa logoterapeuttista tutkimuskenttää, ja ovat ainoita suomalaisia suoraan logoterapian alaan kuuluvia väitöstutkimuksia. Näiden lisäksi uusimpia englannin- tai saksankielisiä logoterapian alaan kuuluvia yleisesti julkaistuja väitöstutkimuksia ovat Petronella, J. 2015: "Domestic Violence and pastoral counseling" (University of Pretoria), Paul, A. 2014: "Noodiaknostik". Analyse und Messung der Trotzmacht des Geistes als noetisches Konstrukt und Kompetenz zur Sinnverwirklichung (Universität München), Van Wyk, H. 2011: "In search of a revised model of health: exploring the relationship between meaning and health" (University of South Africa), Preißinger, I. 2005: "Biographiearbeit und Erinnerungspflege zur Verbesserung der Lebensqualität im Alter - Ein didaktisch-methodisches Konzept zur Weiterbildung und Qualifizierung von Altenpflegerinnen und Altenpflegern" (Otto-Friedrich-Universität Bamberg) ja DeWitz, S. J. 2004: "Exploring the relationship between self-efficacy beliefs and purpose in life" (Ohio State University). Hiukan vanhempia, mutta osittain hyödyllisiä väitöstutkimuksia ovat Raskob, H. 2002: "DIE LOGOTHERAPIE VIKTOR E. FRANKLS - Eine systematische und kritische Darstellung mit einer Skizze zu einem alternativen Religionsverständnis" (Eberhard-Karls-Universität Tübingen), De Klerk, J.J. 2001: "Motivation to work, work commitment and man's will to meaning" (University of Pretoria) ja Ungar, M. 1999: "Viktor E. Frankl's Meaning-oriented Approach to Counselling Psychology" (University of Alberta). Lisäksi on mainittava oman tutkimukseni kannalta erittäin hyödylliseksi osoittautunut, hieman vanhempi väitöstutkimus; Stropko, A. J. 1975: "Logoanalysis and guided imagery as group treatments for existential vacuum" (Texas Tech university). Stropkon väitöstutkimukseen sisältyvät harjoitteet olen

⁴⁵ kts. luvut 10-13.

⁴⁶ Tiedot näistä tutkimuksista löytyvät Viktor Frankl Institutin sivuilta osoitteessa: http://www.viktorfrankl.org/php/bibE_diss.php

muokannut nykypäivään ja tähän astiseen logoterapiatutkimuksen kenttään sopiviksi, suomentanut ja lisännyt oman tutkimukseni liitteiksi.⁴⁷

Tutkimuksista erityisesti Pykäläisen, Purjon, Paulin, Raskobin, Stropkon, Van Wykin ja DeWitzin tutkimuksia voidaan pitää soveltuvin osin tutkimuskenttääni sopivina, vaikka viittaankin myös joihinkin muihin edellä mainittuihin väitöstutkimuksiin. Lauri Pykäläisen väitöstutkimus kuuluu kasvatustieteen alaan ja Timo Purjon väitöstutkimus niin ikään kasvatustieteen alaan (opettajankoulutuslaitos). Hanlie Van Wykin, S. Joseph DeWitzin ja Andrew John Stropkon väitöstutkimukset kuuluvat psykologian alaan. Anja Paulin väitöstutkimus kuuluu filosofian alaan. Hedwig Raskobin väitöstutkimus kuuluu teologian alaan. Koska oma tutkimukseni kuuluu filosofian alaan, eikä puhtaasti filosofian alaan kuuluvia väitöstutkimuksia logoterapiasta ole englannin-, ruotsin- tai saksankielellä saatavilla (lukuun ottamatta Anja Paulin väitöstutkimusta noodiagnostiikasta 2014 ja Viktor Franklin omaa filosofian väitöstutkimusta, joka julkaistiin kirjana 1948⁴⁸), olen pitäytynyt edellä mainittujen väitöstutkimusten osalta omaan tutkimukseeni soveltuvassa lähdemateriaalissa ja keskittynyt logoterapian tutkimiseen filosofisesta viitekehystä ja käyttäen filosofista metodologiaa.

3.2 Tutkimuksen metodologia

Viktor Franklin luomaa logoteoriaa pidetään eksistentiaalis-fenomenologisena teoriana erityisesti ihmisen vapaan tahdon korostamisen ja ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden intentionaalisen luonteen takia. Oman tulkintani mukaan logoteoriaa pitäisi kuitenkin pitää eksistentiaalis-fenomenologis-hermeneuttisena teoriana, koska maailmassa-olemisen ymmärtäminen olemisen perustana nousee esille Viktor Franklin omassa ajattelussa. Oma tutkimukseni sijoittuu fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusalaan. Tässä tutkimuksessa fenomenologia tarkoittaa husserlilaista käsitystä tieteen ja ihmisen suhteesta sekä tieteen alkuperästä.

”Fenomenologisessa ohjelmassa elämismaailmaa voidaan tutkia (ja tutkitaan) myös pelkästään ontologisena kysymyksenä ”luonnollisessa asenteessa”, ilman että siirrytään transsendentaaliseen fenomenologiaan. Tällaisessa tutkimuksessa tarkastellaan sitä, mitä ympärillämme maailmassa on, ei sitä, miten tämä maailma konstituoituu. Edellisen mukaisesti maailman ontologinen tarkasteleminen edeltää transsendentaalista asennetta, koska näin saadaan tarvittavat ”vihjeet” tutkia tietoisuuden konstituovaa toimintaa. Samalla elämismaailman tutkiminen mahdollistaa kuitenkin myös toisenlaisten tavoitteiden toteuttamisen: sen avulla voidaan selkeyttää tieteiden alkuperäistä mieltä.

Ympäröivä todellisuus herättää kysymyksiä ja ihminen pyrkii vastaamaan niihin omalla historiallisella ja rajallisella tavallaan. Eri aikakausina on tuotettu mitä merkellisimpiä tieteellisiä tuloksia, joita on pidetty lopullisina ja kumoamattomina mutta jotka myöhempi tutkimus on kuitenkin osoittanut ”virheellisiksi” tai vähintäänkin puutteellisiksi. Maailmaa koskevat näkemykset muuttuvat jatkuvasti, mutta silti ne ovat aina olleet jollain perusteella oikeutettuja, ne ovat tuntuneet aikanaan

⁴⁷ Kts. liitteet: terapiaprosessissa käytettävä harjoitusmatriisi.

⁴⁸ Frankl 1948: *Der unbewußte Gott*, Amandus-Edition, Wien.

hyviltä ja toimivilta. Voidaankin kysyä, minkä suhteen kaikkien erilaisten näkemysten oikeuttaminen on tapahtunut ja tapahtuu? Mikä on se yleisin perusta, jonka suhteen kaikki tieteellinen teorian muodostus tapahtuu? Vastaus on yksinkertainen: koska tiede koskee eri historiallisissa muodoissaan aina viime kädessä maailmaa, täytyy perustan löytyä juuri maailmasta. Voimme sanoa perustellusti, että välittömässä kokemuksessa ilmenevä esiteoreettinen ja esikulttuurinen maailma toimii lopulta tieteellisten käsitteiden lähtökohdaksi, viittauskohteena ja mielekkyyserustana." (Satulehto, M. 1992, 12-14.)

Oman tutkimukseni kohdalla tämä tarkoittaa sitä, että fenomenologinen tutkimusote on tutkijan suoraa suhdetta siihen, mikä on tutkimuksen kohde, ja tämän suhteen kokemisen kuvaamista. Logoterapia perustuu logoteoriaan, joka puolestaan perustuu eksistentiaalis-fenomenologiseen filosofiaan. Eksistentiaalis-fenomenologinen filosofia perustuu ihmisen ja tämän elämämaailman (johon ihminen on "heitetty" ja joka sen tähden voi valita joka hetki oman suuntansa, ottaen joka hetki vastuun valinnoistaan) väliseen suoraan intentionaaliseen suhteeseen, jossa molemmat sisältyvät tai kietoutuvat toisiinsa, ja tämän välittömästä kokemisesta. Nämä yhdessä muodostavat ihmisen maailmankuvan. Maailmankuvan edes osittainen muuttuminen – jonka pitäisi olla perusedellytyksenä tieteelliselle tutkimukselle – edellyttää perusteellista olemassaolon ymmärtämistä suhteissa maailmaan. Tämä tapahtuu intentionaalisen suhteen kokemisessa ja sen kuvaamisessa. Tästä tapahtumisesta käytetään fenomenologiassa käsitettä oivaltava havainnoiminen. Oivaltava havainnoiminen tarkoittaa "*selkeää irtautumista ennakoasetuksista ja pyrkimystä katsella tutkittavaa avoimesti*" (Varto 2005, 136). Logoterapia fenomenologisena tutkimuskohteena on siis paitsi itse ilmiön, myös tämän filosofisen perustan ja alkuperustan tutkimista. Alkuperustalla ei tarkoiteta logoterapian luoja Viktor Franklia vaan sitä maailmankuvaa ja ajatteluperinnettä, josta logoteoreettinen teoria ja logoterapia saivat lähtökohdansa.

Tutkimukseni hermeneuttinen tutkimusote⁴⁹ perustuu Heideggerin ajatteluun, erityisesti olemisen esiymmärtämiseen, ymmärtämiseen, tulkitsemiseen ja hermeneuttiseen kehään. Esiymmärryksellä tarkoitetaan olemisen ymmärtämistä tematisoimattomana, "niin kuin se on", ilman päälle rakennettua käsitejärjestelmää (Kupiainen 2003, 16⁵⁰). Esiymmärtäminen, ymmärtäminen ja tulkinta tapahtuvat samassa, ihmisen ja maailman konstituivassa hermeneuttisessa kehässä:

"esiymmärrykseen liittyvät ymmärtämisen a-prioriset lähtökohdat: 1) *vorhabe*; se mikä meillä on jo hallussamme kokemuksemme horisontissa, 2) *vorsicht*; se tapa, jolla me jo katselemme objektia, ja 3) *vorgriff*; se käsitys, joka meillä jo näin ollen on kohteesta. Näin maailmassa olemisemme määrää jo todellisuuteen suuntautuvan projektin suunnan ja laadun. Suhteessamme todellisuuteen muodostuu kehä, jossa suuntaudumme jo ymmärrettyyn jo ymmärrettynä. Mutta hermeneuttinen kehä spi-

⁴⁹ Hermeneutiikka voi tarkoittaa eri määritelmien mukaan erilaisia metodologiaan, ajatteluun, ymmärtämiseen ja tulkintaan sekä lingvistiikkaan ja filologiaan liittyviä tutkimusperinteitä tai historiallisia vaiheita; kts. Kakkori, L. 2009a, 8.

⁵⁰ teoksessa: Katseen tarkentaminen – kirjoituksia Martin Heideggerin Olemisesta ja ajasta, 2003.

raalin muotoisena johtaa ymmärryksen laajenemiseen, jossa välimatka esiymmärrykseen kasvaa”. (Kupiainen 1991, 20.)

Koko tutkimus noudattaa hermeneuttisen kehän ajatusta siten, että jokaisen pääluvun tulisi laajentaa lukijan ymmärrystä aina edellistä lukua enemmän niin, että välimatka esiymmärrykseen jatkuvasti kasvaa. Tämän vuoksi tutkimuksessa lähdetään liikkeelle maailmassa-olemisen ymmärtämisestä ja siitä maailmankuvasta, jolle logoteoreettinen ajattelu perustuu. Koska niitä filosofian perinteitä, joihin filosofinen maailmankuva perustuu, on kolme (esitely luvuissa 7 ja 11.3), on jokainen esiteltävä osana filosofian traditiota. Tämänkaltaisen lähtökohta antaa lukijalle mahdollisuuden ymmärtää logoteoreettisen ajattelun suhdetta erilaisiin maailmankuviin ja filosofian perinteisiin, logoterapian taustaa ja sitä, miksi Viktor Franklin luoma logoterapia on nimenomaan filosofista terapiaa (luvuissa 1- 7). Vasta tämän jälkeen on mahdollista esitellä logoterapiassa käytettäviä auttamismenetelmiä (luvut 8 ja 10) ja tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöitä (luvut 9, 10 ja 11) sekä tajunnan henkisen ulottuvuuden omia toimintaperiaatteita (luvut 10, 11, 12 ja 13). Pääpaino tutkimuksessa on koko ajan logoterapian filosofisen taustan selvittämisessä ja logoterapian auttamisalueen paikantamisessa suhteessa länsimaiseen terapiakenttään. Tämän vuoksi tutkimuksen loppuosan luvut keskittyvät logoterapian filosofiseen alkuperään, käyttöalueeseen, logoterapian ja muiden terapiamuotojen analyysiin ja vertailuun sekä logoterapian tulevaisuusnäkyymiin tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöiden hoitamisessa (luvut 11-12). Viimeiseksi tutkimuksessa (luku 13) käsitellään sitä, miten ja miksi reduktionismi on johtanut medikalisaatioon⁵¹, mitä haittaa siitä nykyihmiselle on ja millaisia uusia auttamismuotoja tulevaisuudessa tulisi kehittää, semminkin kun tiedetään, että mielenterveyshäiriöiden keskimääräinen lisääntyminen on tosiasia⁵², joka pakottaa ajattelemaan koko mielenterveyshäiriöiden diagnosointimenetelmiä⁵³ ja mielen terveyden käsitettä kokonaan uusiksi. Toiseksi viimeisessä luvussa (12) esitellään erityisesti Viktor Franklin eksistenssianalyysiin ja logoterapeuttiseen tajunnanteoriaan perustuva tajunnan häiriöiden kaksivaiheinen erotusdiagnostiikka, jonka avulla tajunnan psyykkisen ja henkisen ulottuvuuden häiriöt voidaan erottaa toisistaan (ensimmäinen vaihe) ja tämän jälkeen tunnistaa tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöiden laatu tarkoitukseen liittyvien vääristymien kategorisoinnin näiden kategorioiden kuvailun avulla (toinen vaihe).

Leena Kakkorin mukaan fenomenologis-hermeneuttisen tutkimusotteen käyttö ei kuitenkaan ole suinkaan ongelmattonta⁵⁴. Fenomenologisen tutkimusotteen mukaisesti ilmiön tutkiminen edellyttää intentionaalista suhdetta ilmiöön,

⁵¹ medikalisaatiolla tarkoitetaan ihmisen elämänkaaren tapahtumien ja poikkeavuuksien lääketieteellistämistä. Medikalisaation kritiikistä kts. esim. Davies, J. 2015 ja Suomessa Tuomainen, R. ym. 1999.

⁵² kts. esim. http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/easydata/customers/sthl/files/th-paivat2013esitykset/suomalaisten_mielenterveys_suvisaari_08022013.pdf

⁵³ eurooppalainen tautiluokitus ICD 10 (<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80324/15c30d65-2b96-41d7-aca8-1a05aa8a0a19.pdf?sequence=1>) ja amerikkalainen tautiluokitus DSM 5 (<http://psychiatryonline.org/doi/book/10.1176/appi.books.9780890425596>)

⁵⁴ Kakkori, L. 2009a.

ja tämän suhteen kokemuksen kuvaamista. Fenomenologia edellyttää reduktionistista otetta; tarkoituksena on sulkeistaa muu maailma ilmiöstä erilliseksi, niin että vain tietoisuuteni suuntautuu kohti ilmiötä. Mutta hermeneuttisen periaatteen mukaisesti ilmiötä tutkitaan juurikin osana sitä olemismaailmaa, jossa tutkija itsekin jo on. Tutkijan oma esiymmärrys vaikuttaa siten alusta lähtien tutkittavan ilmiön ymmärtämiseen, tulkintaan ja selittämiseen. Vaikka hermeneuttisella kehällä oleva tutkija loittoontuu⁵⁵ ymmärryksen laajenemisen myötä omasta esiymmärryksestään, hänen osallisuutensa ilmiöön omalla maailmassa-olemisellaan takaa sen, että tutkijan oma maailmassa-oleminen vaikuttaa aina ja kaikkialla ilmiön ymmärtämiseen ja selittämiseen. Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote ei siis voi toteuttaa puhdasta reduktionismia. Tämän vuoksi olen päätenyt tulkintatapaan, jossa tutkimuksen tutkimusotteellisena lähtökohdaksi on sekä Husserlin käsite elämismaailma, että Heideggerin käsite maailmassa-oleminen.

Elämismaailma on yhtä kuin todellisuus sellaisena kuin se on, fyysisenä. Niin kauan kuin ihminen ei pääse manipuloimaan todellisuutta, elämismaailmaa, fyysistä, totuuden ja todellisuuden välissä ei ole mitään; voidaan siis sanoa, että totuus on sama kuin todellisuus. Välittömässä kokemuksessa ilmenevä todellisuus (elämismaailma, fysis) siis paljastaa totuuden. Koska todellisuus ei paljastu koskaan yhdellä kertaa (ainakaan ihmiselle) kokonaan, on todellisuudesta välittömässä intentionaalisessa kokemuksessa paljastuvat ilmiöt todellisia ja totta. Vasta tämän kokemuksen asettaminen omasta tietoisuudesta ilmaistavaan muotoon tekee ilmiöstä maailmassa-olevan, siis jonkin sellaisen, jonka toinen maailmassa-olemisessa osallisena oleva voi ymmärtää. Totuus/todellisuus/elämismaailma on siten osana ihmistä maailmassa-olemisessa; tässä mielessä ilmiön olemisen alkuperäinen kokeminen on mahdollista. Vasta ilmiön kokemisen kuvaaminen – eli asettaminen omasta tietoisuudesta ilmaistavaan muotoon – aiheuttaa todellisuuden ja ihmisen välisen loittonemisen, jota voidaan kutsua esiymmärrykseksi. Esiymmärryksen kautta meille muodostuu käsitys ja tapa katsella ilmiötä, tätä ennen ilmiö oli puhtaasti tietoisuuden osana. Se, että ” -- *Eri aikakausina on tuotettu mitä merkillisimpiä tieteellisiä tuloksia, joita on pidetty lopullisina ja kumoamattomina mutta jotka myöhempi tutkimus on kuitenkin osoittanut ”virheellisiksi” tai vähintäänkin puutteellisiksi* --” (Satulehto 1992, 13), johtuu lähtökohdaisesti jokaisen aikakauden ihmisen omasta maailmassa-olemisen tavan ymmärtämisen kokemuksesta, siis esiymmärryksestä. Se, että koemme ilmiön osana tietoisuuttamme, ei vielä tarkoita ilmiön ymmärtämistä siinä mielessä kuin hermeneuttinen tutkimustapa olettaa, vaan tietoisuuden ja koettavan ilmiön yhtäaikaista toisilleen suuntautumista. Ilmiön kokemisen ilmaiseminen (itselleenkin) vaatii esiymmärryksen, joka suuntaa kokijan (tutkijan) mielenkiinnon erilaisiin ilmiön maailmassa-olemisen tapoihin, lisää ymmärrystä ja loittoonnuttaa esiymmärryksestä; tästä syntyy eri aikakausina eri puolella maailmaa vallinnut ja valitseva tieteellisten tulosten kirjo.

⁵⁵ loittoneminen on automaattista tapahtumista; vrt. ”vene loittonee rannasta”, kun taas loittoontuminen on ymmärryksen kautta tapahtuvaa erkanemista alkulähtökohdastaan.

Kuvatun laisella tulkintatavalla on mahdollista käyttää sekä fenomenologista että hermeneuttista tutkimusotetta samassa tutkimuksessa. Fenomenologista tutkimusotetta edustaa oletus, jonka mukaan ilmiön kokemisen ja tietoisuuden yhteys on puhdas esiymmärryksestä edellä kuvatulla tavalla; tämä tarkoittaa myös sitä, että elämismaailma on ihmiselle se, mitä hänen tietoisuutensa sisältää. Tätä sisältöä ei kuitenkaan voida asettaa ilmaistavaan muotoon ilman esiymmärrystä. Alkuperäistä kokemista voi siis tapahtua, mutta sitä ei voida mitenkään ilmaista tai ymmärtää ilman että ihmisen maailmassa-olemisesta aiheutuva esiymmärrys loitontaa ilmiön ja tietoisuuden kokemuksellisen yhteyden suhteeksi, jota voidaan kuvata intentionaalisuuden käsitteellä. Hermeneuttista tutkimusotetta edustaa oletus, jonka mukaan se, mitä voidaan ymmärtää, on aina ihmisen (tutkijan) oman esiymmärryksen kautta ymmärrettyä. Tämä ymmärrys tulkitaan ilmiöstä tutkimuksen kautta saatavien uusien ymmärryksien valossa hermeneuttisen kehän tapahtumisessa, kunnes tutkija päätyy tulkintaansa siitä, miten tutkittavaa ilmiötä voidaan selittää.

Tämä tutkimus on filosofian alaan kuuluva tutkimus, jossa tutkitaan logoterapiaa filosofisena terapiamuotona. Tutkimus kuuluu samalla myös ihmistieteellisen tutkimuksen piiriin, sillä se käsittelee ihmisten auttamista varten 1920-luvulla kehitettyä terapiamuotoa⁵⁶, jolla on filosofinen perusta. Ihmistieteelliselle tutkimukselle on J. Varton mukaan⁵⁷ asetettu omat laadulliset tutkimuskriteerinsä, joita myös fenomenologisen ja hermeneuttisen tutkimusotteen valinneen tutkijan on noudatettava. Tällaisen laadullisen tutkimuksen suhteen edellytetään, että tutkija ottaa tutkimuksessaan erillisen tarkastelun alle seuraavat seikat:

”Tutkijan esiymmärryksen erittely, millä tarkoitetaan sen tarkastelemista, kuinka tutkija ennen tutkimukseen ryhtymistä on ymmärtänyt tutkimuskohteensa ja sen tematisoinnin, jonka hän tätä tutkimusta varten on tehnyt. Meillä kaikilla on lähes kaikista eteemme tulevista elämismaailman ilmiöistä jonkinlainen ”luonnollinen” kuva tai käsitys, joka yleensä motivoi meidät asiaa tutkimaan, ja tämä käsitys on tarkasteltava, jotta käy ilmi, kuinka tutkija on päättänyt tutkimukseensa. Tämä ”luonnollinen” voi olla hyvinkin luonnoton, esimerkiksi tieteellisessä perinteessä esille tullut käsitys, joka on herättänyt kysymyksiä, mutta tällainenkin on aiheen esiymmärrystä ja paljastaa eriteltynä tutkijalle tärkeitä lähtökohtia.

tutkimuksen lähtökohtaoletusten tarkastelu, esimerkiksi: i. Tutkimuskohteen ontologinen erittely. ii. Tutkijan mielenkiintoprofiilin tunnistaminen. iii. Tutkimuksen perustana olevan ihmiskäsityksen artikulointi.

Tutkimuskohteen luonnetta koskevat oletukset ja arvaukset, esimerkiksi: i. Millainen on tutkijan käsitys tutkimuskohteen asettumisesta elämismaailman kokonaisuuteen? ii. Onko tälle käsitykselle järkipäisiä perusteita? iii. Sopivatko nämä käsitykset yhteen sen kanssa, mitä esiymmärryksen erittely ja tutkimuksen lähtökohta-oletusten tarkastelu osoittaa?” (Varto 2005, 52-53.)

J. Varton mukaan ”Jokainen tutkimus ja jokainen tutkimuskohde edellyttää oman menetelmänsä, joka motivoituu tutkimuskohteesta ja korjautuu tutkimuksen kuluessa. Tämä koskee yhtä lailla periaatteellisia menetelmiä, kuten hermeneuttista ja fenomenologista menetelmää, kuin myös teknisempiä menetelmiä, kuten testejä, haastatteluja ja vastaavia” (Varto 2005, 158). Tämä tarkoittaa sitä, että täsmällisiä, spesifejä fenomenologisia-hermeneuttisia tutkimisohjeita tai -kri-

⁵⁶ kts. Frankl 2000, 64-68.

⁵⁷ Varto, J. 2005: ”Laadullisen tutkimuksen metodologia ”.

teerejä ei ole. Puhtaasti fenomenologiselle tutkimukselle on oma tutkimustapansa⁵⁸ ja hermeneuttiselle tutkimukselle oma tutkimustapansa⁵⁹.

Tutkimukseni pyrkii täyttämään ihmistieteellisen laadullisen tutkimuksen vaatimukset sekä tutkijan omien, erillisen tarkastelun kohteeksi otettujen kriteerien (esiymmärryksen erittely, lähtökohtaoletusten tarkastelu, tutkimuskohteen luonnetta koskevat oletukset) että laadullisen tutkimuksen yleisten kriteerien (tutkimuksen pätevyys, tutkimuksen luotettavuus, teorianmuodostus)⁶⁰ osalta. Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimusotteessa tutkijan rooli on erityisen vaativa: toisaalta tutkijan on pystyttävä osoittamaan, että ne yleistyksset, joita tutkimuksessa esitetään, ovat syntyneet tematisoidusta kokonaisuudesta, toisaalta tätä tematisoitua kokonaisuutta voidaan perustellusti kritisoida luotettavuuden osalta; mikä katsotaan relevantiksi, mikä epärelevantiksi tutkimuksen kokonaisuuden kannalta? Ne seikat, jotka tutkijan käsityksen mukaan ovat ehdottoman relevantteja tutkimuksen tematisoituun kokonaisuuteen nähden, eivät välttämättä vakuuta tiedeyhteisöä. Tutkijan todistustaakaksi jääkin sen osoittaminen, että oma teorianmuodostus on tulkinnallisesti johdonmukainen ja että se myös antaa mahdollisuuden itsensä korjaavuuteen.

3.3 Tutkimuksen rajaaminen: mitä tutkimus käsittelee ja ei käsittele

Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia ja selittää Viktor Franklin luoman ja kehittämän logoterapian filosofinen tausta ja filosofinen alkuperä, logoterapian käyttöalue verrattuna muihin länsimaisiin terapiamuotoihin, auttamismenetelmät ja logoterapian yhteiskunnallinen merkitys tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöiden hoidossa. Vaikka tutkimuksen painopiste on filosofiassa, on tutkimuksen terapia- luonteen takia myös tutkittava ja verrattava muita länsimaisia terapiamuotoja logoterapiaan. Näitä tutkimuksessa käsiteltäviä muita terapiamuotoja ovat psykoanalyysi, psykoterapia, eksistentiaalinen terapia ja Erich Frommin filosofis-psykoanalyttinen terapia. Tutkimuksessa on myös logoterapian käyttöalueen ja hoidollisen merkityksen esille tuomiseksi analysoitu ihmisten hyvinvointiin, mielenterveyteen, psyykenlääkkeiden käyttöön, medikalisaatioon, logoterapian vaikuttavuuteen ja elämänhallintaan liittyviä tutkimuksia sekä elämän tarkoitusta, mielekkyyttä, oman elämän merkityksellisyyttä ja oman elämän hallintaa mittaavia psykometrisiä testejä. Tämän lisäksi tutkimuksessa viitataan yhteen noometriseen testiin.⁶¹ Tutkimuksessa myös viitataan eurooppalaiseen ICD 10 -tautiluokitusjärjestelmään⁶² ja toistuvasti amerikkalaiseen DSM 5 -tau-

⁵⁸ kts. Varto 2005, 135-146.

⁵⁹ Varto 2005, 89.

⁶⁰ Varto 2005, 167-172.

⁶¹ Anja Paulin väitöstutkimuksessa esitelty henkisen uhmavoiman ilmenemistä tutkiva testi; tarkemmin luvussa 6.4.3.

⁶² Tautiluokitus ICD-10 3. painos. Luokitukset, termistöt ja tilasto-ohjeet 2011:5. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. StMichel Print Mikkeli 2011

tiluokitusjärjestelmään⁶³, joita käytetään toisiaan vastaavina mielenterveyden häiriöiden diagnosoinnissa.

Tutkimus **ei käsittele** Franklin logoteoriasta ja logoterapiasta irtautuneiden logoterapiamuotojen eikä näiden kehittäjien teorioita tai terapiaa. Tutkimuksessa **ei myöskään** erityisesti käsitellä Viktor Franklin suhdetta filosofiin, vaikkakin Franklin itsensä mainitsemia filosofi- ja luovuuksia mainitaankin. Niiden tutkimukseen liittyvien filosofien ajattelun avulla, joita verrataan Franklin ajatteluun ja tulkitaan logoterapian alueeseen kuuluvien käsitteiden ja teorioiden kautta, pyritään paitsi ymmärtämään logoterapian filosofista taustaa, myös tuomaan logoterapiaan uusia näkökulmia ja tarkentamaan logoterapian joskus epäselvää käsitteenmäärittelyä. Näitä filosofi- ja luovuuksia ovat Herakleitos, Platon, Aristoteles, I. Kant, F. Nietzsche, M. Buber, M. Heidegger ja E. Levinas. Suomalaisista filosofi- ja luovuuksista Lauri Rauhala ja Juha Varto omilla filosofioillaan tuovat uusia näkökulmia, nimittäin ihmiskäsityksen, ihmisen maailmasuhteen ja tämän maailmasuhteen vääristymisen selittämisessä. Erityisesti Lauri Rauhalan holistinen ihmiskäsitys, maailmasuhteen analyysi ja teoria tajunnasta sekä Juha Varton tulkinnat esisokraattisesta (ontologisesta) maailmassa-olemisesta, ihmiskäsitysten ongelmista ja yksittäisen ontologiasta ovat lähellä Viktor Franklin ajattelua ja tuovat mielenkiintoisia ja tuoreita näkökulmia logoteoriaan. Vaikka tutkimus **ei tutki** Viktor Franklia ihmisenä tai logoterapian luoja, lyhyt esittely Viktor Franklista on tarpeellinen, jotta logoterapian historiallinen viitekehys tulee ymmärretyksi. Viktor Franklin tärkeimmät elämänvaiheet logoterapian kehityksen kannalta esitellään luvuissa 5.1 (Viktor Frankl logoterapian perustajana) ja 7.4 (Viktor Frankl henkilönä ja filosofina).

Koska tutkimuksessani olen pyrkinyt välttämään fragmentoivaa esitystapaa, en ole kirjoittanut erillistä esittelyä niistä em. filosofi- ja luovuuksista, joiden ajattelua olen verrannut Viktor Franklin ajatteluun ja/tai joiden katsotaan vaikuttaneen tai olleen taustavaikuttajina Franklin logoterapian syntyyn. Samasta syystä en ole myöskään kirjoittanut erillistä esittelyä niistä em. terapiamuotojen (psykoanalyysi, psykoterapia, eksistentiaalinen terapia ja Erich Frommin filosofis-psykoanalyttinen terapia) kehittäjistä, joiden ajattelua olen verrannut Viktor Franklin ajatteluun ja/tai joiden katsotaan vaikuttaneen tai olleen taustavaikuttajina Franklin logoterapian syntyyn. Filosofit ja vertaillujen terapiamuotojen edustajat esitellään luvuissa vain niissä yhteyksissä, jotka liittyvät joko kronologiseen tai temaattiseen läheisyyteen Viktor Franklin logoterapian sisällössä tai sen kehitymisessä.

Franklin suhde merkittäviin aikalaisfenomenologeihinsa on Max Schelerin ja Martin Heideggerin lukuun ottamatta melko epäselvä. Sekä Schelerin filosofinen antropologia, että Heideggerin fundamentaaliontologia ovat vaikuttaneet kuitenkin perustavasti Franklin ajatteluun. Franklin pääteoksena pidetyssä *'Ärztliche Seelsorgessa'* viitataan useita kertoja sekä Scheleriin että Heideg-

⁶³ DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL OF MENTAL DISORDERS 7 FIFTH EDITION DSM-5, American Psychiatric Publishing, Washington DC, London England

geriin.⁶⁴ Aikalaiseksistentiaalistiensa osalta Frankl viittaa em. pääteoksessaan ja elämäkerrassaan *'Recollections'*⁶⁵ Karl Jaspersiin⁶⁶ ja Gabriel Marceliin⁶⁷. Frankl viittaa pääteoksessaan myös Friedrich Nietzscheen⁶⁸ ja Søren Kierkegaardiin⁶⁹, joita voidaan pitää eksistentiaalismin edelläkävijöinä. Franklin kehittämää logoteoriaa voidaan hyvällä syyllä luonnehtia eklektiseksi filosofisperustaiseksi oppikokoelmaksi, sillä se yhdistelee eksistentiaalismin ja fenomenologian, mutta myös eksistenssifilosofian⁷⁰ ja transsendentaalifilosofian⁷¹ elementtejä tavalla, josta muodostuu ainutlaatuinen kokonaisuus. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia logoterapiaa filosofisena terapiamuotona. Logoteorian teorianmuodostuksellista kehityshistoriaa on sen vuoksi kuvattu vain siltä osin, kuin se liittyy suoraan logoterapiaan.

⁶⁴ Frankl 2014, Schelerin osalta 38, 44, 45, 52, 54, 69, 72, 77, 78, 83, 105, 110, 159, 165, 186, 197, 221, 284, 298 ja 303. Heideggerin osalta 68, 73, 131, 281, 298 ja 314. Schelerin vaikutuksesta Frankliin kts. myös Pykäläinen 2004, 94-103.

⁶⁵ alkup. *'Was nicht in meinen Büchern steht'* 1995.

⁶⁶ Frankl 2000, 113, 114, 115, 2014, 16, 59, 139, 222, 272, 322.

⁶⁷ Frankl 2000, 113-114, 2014, 282.

⁶⁸ Frankl 2014, 101, 314.

⁶⁹ Frankl 2014, 83, 190, 271.

⁷⁰ joka Franklille tarkoittaa eksistenssianalyysin ontista ja ontologista perustaa; kts. luvut 5.2. ja 12.3.

⁷¹ Franklilla Immanuel Kantin transsendentaalinen idealismi, mutta erityisesti Kantin moraalfilosofia, jotka kummatkin vaikuttivat Franklin ajatteluun; kts. Frankl 2014, 72, 78, 208, 296, 300 ja 314.

4 TUTKIMUKSEN MUOTO, LUKUTAPA JA KIELI

4.1 Tutkimuksen muoto

Tutkimus on rakennettu 13:sta pääluvusta. Tutkimusta selittävien lukujen 1-4 jälkeen seuraavat logoteorian perustaa ja perusoppeja esittelevät luvut 5-6. Näiden jälkeen tutkitaan logoterapian taustalla olevaa ja sen syntymiseen vaikuttanutta maailmankuvaa (luku 7), logoterapian perinteistä ja uudempaa käyttöaluetta (luvut 8,9 ja 10), filosofista taustaa, asemaa ja merkitystä osana länsimaista terapia-perinnettä (luku 11) ja logoterapian spesifiä kenttää ihmistajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöiden diagnosoinnissa ja hoidossa (luku 12). Viimeisessä luvussa (13) arvioidaan tutkimuksen validiteettia tutkimusongelmien ja -hypoteesien kautta sekä tuodaan esille alkuperäisiin tutkimusongelmiin ja -hypoteeseihin sisällyttömät, mutta tutkimuksen aikana ja sen ansiosta syntyneet teoriat⁷². Luvussa 13 nostetaan esille myös logoterapian suhde medikalisaatioon sekä kuvataan tämän tutkimuksen tekijän suhdetta logoterapiaan tutkimuskohteena. Luvut 7-11 sekä luku 12.2. ja luku 13.2 perustuvat Suomessa jo julkaistuihin artikkeleihin. Julkaisupäivämäärät sekä -paikat on mainittu em. lukujen otsikoiden alaviitteissä. Artikkeleita on muokattu monografiaväitöstutkimukseen sopivaksi tekstiksi kuitenkin niin, että jo julkaistujen tekstien pääkohdat ja sisällöt ovat säilyneet melko samankaltaisina myös tässä tutkimuksessa.

4.2 Tutkimuksen lukutapa

Tutkimus noudattaa paitsi tutkimusotteena, myös tekstin lukutavan osalta *hermeneuttisen kehän* periaatetta aloittamalla varsinaisen tutkimussisällön logoterapian filosofisen alkuperän ja logoteoreettisten perusoppien tutkimisella sekä erilaisten filosofisiin perinteisiin sisältyvien maailmakuvien vertailemisella (luvut

⁷² logoteoreettinen tajunnanteoria (luvut 11.8 ja 12.2.1) ja häiriöiden kaksivaiheinen erotusdiagnostiikka (luvut 12.3-12.4).

5-7). Tällä tavalla lukija hahmottaa, mistä filosofisesta perinteestä ja tähän kuuluvasta maailmankuvasta logoterapian taustalla oleva logoteoria on saanut alkunsa, ja miten kyseinen maailmankuva eroaa muiden filosofisten perinteiden maailmankuvista. Asian ymmärtäminen tutkimuksenluvun alkuvaiheessa on tärkeää siitä syystä, että eri filosofisten perinteiden ja näihin liittyvien maailmankuvien omat tavat hahmottaa maailma ovat toimineet lähtökohtina niille tieteille, joista erilaiset terapiamuodot ovat saaneet alkunsa.

Vasta kun logoterapian alkulähtökohdat on selvitetty, on tekstissä siirrytty niihin logoterapian sisältöihin eli auttamismenetelmiin, joihin logoterapiassa on perinteisesti sitouduttu (luku 8). Tässä tutkimuksessa logoterapian auttamismenetelmiksi on hyväksytty **vain** sellaiset menetelmät, jotka ovat joko Viktor Franklin itse luomia (dereflektio ja paradoksaalinen intentio) tai joita hän on omassa työssään käyttänyt (sokraattinen dialogi; myös huumori ja konfrontointi sisältyvät tapauskohtaisesti kaikkiin kolmeen menetelmään) kuten myös Franklin oppilaan Elisabet Lukasien menetelmä (suggestio tai vetoaminen) sekä Franklin koulukunnan edustajien W. Sahakianin menetelmä (logodraama) ja Ann Grabinin menetelmä (logoankkurointitekniikka). Samalla tekstissä käsitellään sitä, miksi logoterapiaan oli – terapian oman filosofisen perustan vuoksi – tarpeellista kehittää omia menetelmiä, jotka voivat auttaa tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöiden tunnistamisessa ja hoitamisessa. Tämän jälkeen seuraavan luvun (9) tekstissä voidaan siirtyä itse logoterapian tajunnan henkisen ulottuvuuden ominaisuuksiin ja toimijoihin, jotka selittävät tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöiden syntyä, vakavimpana niistä eksistentiaalista tyhjiötä. Teksti selittää lukijalle, mitä eksistentiaalinen tyhjiö tarkoittaa ja millä tavalla sitä tulisi käsitellä paitsi tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriötilana, myös – ja ennen kaikkea – tilana, joka ainoana mahdollistaa uudenlaisen oman maailmassa-olon ymmärtämisen ja siten myös oman elämän eteenpäin kuljettamisen tietoisena valintana. Tutkimuksen seuraava luku (10) on edellisten kahden luvun erityistä soveltamista; tarkoituksena on tutkimisen avulla saattaa lukija oivaltamaan, millaisista häiriöistä tajunnan henkisessä ulottuvuudessa on kyse, että tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöt ovat laadultaan täsmällisesti muuta kuin tajunnan psyykkisen ulottuvuuden häiriöt ja että tajunnan henkinen ulottuvuus on ominaisuuksiltaan aivan erilainen kuin psyykkinen ulottuvuus (erityisesti luvussa esitettyjen sukupuolisuuden ja seksuaalisuuden suhteen). Tekstissä myös pyritään osoittamaan lukijalle, että erilaiset tutkimukset ja psykometriset testit kertovat elämän tarkoituksen kokemisen korreloivan selvästi kokemukseen omasta elämänhallinnasta ja oman fyysisen sekä psyykkisen hyvinvoinnin kokemuksesta. Luvun lopussa esitellään ensimmäistä kertaa tarkemmin logoterapeuttisen vertaisryhmäterapian malli soveltaen sitä kuvitteelliseen kohderyhmään; tämä sitoo teoreettisen logoterapiamallin käytäntöön niin, että logoterapeuttinen vertaisryhmäterapia ei jää vain lukijan omien mielikuvien varaan.

Tutkimuksen seuraavat kaksi lukua (11 ja 12) muodostavat yhtenäisen kokonaisuuden, joka tulee ymmärretyksi vasta neljän edellisen luvun *oman ymmärryksen kautta tapahtuvan tulkinnan* jälkeen. Luvussa 11 palataan takaisin logoterapian historialliseen taustaan yleisemmin ja laajemmin kuin tutkimuksen luvussa

7. Tarkoituksena on avata koko terapiakenttää historiallisista lähtökohdista niin, että lukija kokee oivalluksen siitä, miten ja miksi eri terapiamuodot ovat syntyneet, ja millainen käyttöalue niillä on toisiinsa nähden. Uutena tekstiin tuodaan ihmisen tietoisien ja tiedostamattoman suhde eri filosofisissa perinteissä; tämän tarkoituksena on saada lukija ymmärtämään tietoisien ja tiedostamattoman suhde sinä periaatteena, joka on vaikuttanut yleisesti ihmisen koko maailmankuvaan ja erityisemmin omaan käsitykseen tajunnallisuudesta. Tämän jälkeen luvussa 11 esitellään kuvana, yksityiskohtaisesti selitettynä ja käytäntöön sovelletuna logoteoreettinen tajunnanteoria, joka on Viktor Franklin teorioihin⁷³ pohjautuva ja tämän tutkimuksen aikana ja tuloksena syntynyt teoria. Logoteoreettisen tajunnanteorian ymmärtäminen ja hyväksyminen on edellyttänyt myös tutkimuksen lähtöoletusten⁷⁴ hyväksymistä. Jos lukija on ymmärtänyt ja hyväksynyt tutkimuksen lähtöoletukset ja edennyt hermeneuttisella kehällä tekstin alusta alkaen, muodostaen omaa tulkintaansa luetusta, voi tajunnanteorian peruseräpäätteet hyväksyä – oman ymmärryksen näkökulmasta – johdonmukaiseksi esitykseksi siitä, miten ihmisen tajuntaa voidaan kuvata tajunnan eri ulottuvuuksien omien toimintaperiaatteiden ja niiden vuorovaikutuksen keskinäisenä tapahtumisena, jossa ulottuvuudet ovat suhteissa somaattiseen, intra- ja intersubjektiiviseen, situationaaliseen ja yliluonnolliseen todellisuuteen. Tajunnanteoriaan pohjautuu myös logoterapeuttinen vertaisryhmäterapia, joka otetaan edellisissä luvuissa esiteltyä täydennetympin esille luvun lopussa.

Toiseksi viimeisessä luvussa (12) tutkitaan ja esitellään lyhyesti sielun, mielen, tietoisien ja tiedostamattoman sekä alitajunnan ja tajunnan käsitteiden historiaa. Tämän jälkeen esitellään logoterapeuttiseen tajunnanteoriaan perustuva kaksivaiheinen häiriön erotusdiagnostiikka, jonka ensimmäisessä vaiheessa tutkitaan, miten tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöt voidaan erottaa tajunnan psyykkisen ulottuvuuden häiriöistä ja todentaa Viktor Franklin eksistenssi-analyyttistä menetelmää soveltamalla. Koska tarkoituksena on myös näyttää, miten tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöt eroavat laadullisesti toisistaan, esitellään häiriöiden erotusdiagnostiikan vaiheessa kaksi kategorisointi, jossa luokitellaan tarkoituksen vääristymiseen liittyvät häiriöt häiriöiden tarkoitussisällöllisten tekijöiden perusteella. Viimeisessä luvussa 13 kritisoidaan yhteiskunnassa vallitsevaa medikalisaation ideaalia esittelemällä tutkimuksia, jotka kertovat karua tarinaa yleismaailmallisesta ja erityisemmin suomalaisten ihmisten pahoinvoinnista. Koska pahoinvointi (joka ilmenee esim. masennuksena, itsetuhoisuutena, ylensyöntinä, aggressiivisuutena, addiktioina) liittyy tutkimusten mukaan useimmiten oman elämän hallinnan menettämisen kokemuksiin, tarkoituksettomuuden ja merkityksettömyyden kokemuksiin ja traumaattisiin tapahtumiin, joiden tarkoitusta ei voi käsittää, voidaan perustellusti väittää, että useimmissa tapauksessa pahoinvointi on tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöiden ilmenemistä. Lääkkeet eivät vaikuta (ainakaan positiivisesti) näihin häiriöihin; ne voivat ainoastaan joko turruttaa tai lieventää oireita. Miksi ne siis ovat monesti

⁷³ ulottuvuusontologiaan, mielenterveyshäiriöiden diagnostiikkaan ja persoonallisuusteoriaan.

⁷⁴ tahto tarkoitukseen, vapaa tahto ja tajunnan henkisen ulottuvuuden olemassaolo; luku 1.

jopa ainoa tarjottu ”hoito” muoto? Millä perusteella voidaan väittää, että psyykenlääkkeet parantavat? Teksti asettaa lukijan tilanteeseen, jossa tutkimuksessa esitettävät tiedot ja omat kokemukset verrattuna yleiseen tietoon (se, mitä saamme tiedotusvälineiden, lääkärin ja muiden asiantuntijoiden kautta tietää) voivat olla ristiriidassa keskenään. Tutkimuksessa esitettävän medikalisaatiota kritisoivan, ihmiskeskeisen ajattelutavan ymmärtäminen ja hyväksyminen jääkin lukijan oman hermeneuttisen kehän varaan. Voi myös käydä niin, että lukijan oma tulkinta tutkimuksen loppupäätelmistä on aivan toinen: jos näin käy, on sekin tapahtunut oman ymmärryksen laajetessa hermeneuttisessa kehässä, ja tarkoittaa siten muutosta lukijan omaan ihmisenä-olemisen-tapaan.

4.3 Tutkimuksen kieli

Tutkimuksen kielellä tarkoitetaan tässä tutkimuksessa kahta asiaa. Ensinnäkin sitä, millä *aktuaalisella kielellä* tutkimus on kirjoitettu, ja minkä vuoksi. Toiseksi sitä, millaista *tieteen kieltä* tutkimuksessa käytetään, ja mitkä ovat tämän valinnan perusteet.

Tutkimus on kirjoitettu suomen kielellä, koska tutkimus on suunnattu ensisijaisesti suomalaiselle tiedeyhteisölle ja suomalaisille lukijoille. Vaikka logoterapiaa on Suomessa harjoitettu yhdistys-, yritys- ja instituuttimuotoisesti 1990-luvulta lähtien⁷⁵, on logoterapian tieteellistä (filosofista) perustaa tutkittu varsin vähän. Tässä tutkimuksessa aiemmin mainittujen Lauri Pykäläisen ja Timo Purjon väitöstutkimusten lisäksi Risto Nurmelan tutkimus ”Die innere Freiheit. Das jüdische Element bei Viktor E. Frankl” 2001 ja Antti Suvannon lisensiaattityö 1999 ”Merkitykset, arvot sekä integraatio ja kasvun mahdollisuus psykoterapiassa ja terapiaprofessioissa: Viktor Franklin eksistentiaalianalyysi” sekä Anne-Katri Kempvaisen väitöstutkimus 2018 ”Logoterapia työfilosofiana ja transformatiivinen johtajuus sen juurruttajana” ovat ainoita suomalaisia tieteellisiä tutkimuksia suoraan logoterapian alaan liittyen vuoteen 2019 mennessä. Yhtäkään filosofian tieteenalan pohjalta kirjoitettua tieteellistä tutkimusta logoterapiasta ei Suomessa ole aiemmin kirjoitettu. Tästä viitekehuksesta ei liene kummallista, että logoterapiaa pidetään Suomessa yhä yhtenä humanistisista psykoterapioista. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on siis paitsi logoterapian filosofisen taustan, käyttöalueen ja merkityksen tutkimisen ja selittämisen lisäksi myös virheellisten mielikuvien - joita logoterapiasta Suomessa on - oikaiseminen. Logoterapian puutteellinen tunteminen on Suomessa aiheuttanut tilanteen, jossa logoterapiaa pidetään eräänlaisena marginaaliterapiana, ”tarkoitusten kanssa puuhasteluna” ja melkein millaiseen soveltavaan ryhmätoimintaan tahansa sopivana aatteena. Logoterapia ei kuitenkaan ole aate tai psykoterapiamenetelmä, vaan tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöistä kärsivän ihmisen auttamiseen kehitetty spesifi

⁷⁵ Suomen logoterapiayhdistys perustettiin vuonna 1991 (<http://www.logoterapiayhdistys.fi/>), Suomen logoterapiainstituutti vuonna 2003 (<http://www.logoterapia.fi/cmsms/index.php>).

terapia, joka perustana oleva teoria – logoteoria - pohjautuu filosofian tieteenalaan. Tämä on se lähtökohta, josta käsin Suomessa tulisi logoterapian tunte-musta lisätä.

Tutkimuksessa käytettävä tieteellinen kieli on tutkittavaa ilmiötä *kuvaavaa* fenomenologisen tutkimusotteen mukaisesti, mutta myös *kuvailevaa* hermeneut-tisen tutkimusotteen mukaisesti. Terapian tutkimus – oli perustana mikä tahansa tiede – on aina myös ihmistieteellistä tutkimusta. Ihmistieteellisenä tutkimuk-sena tämän tutkimuksen on noudatettava ankarana tieteen vaatimuksia erityisesti ihmistieteiden vaatimusten osalta:

”Ihmistä tutkivissa tieteissä ei ole lupa tehdä mitään sellaisia toimia, jotka esineellis-tävät tai ohentavat tutkimuskohdetta siten, että tutkimuskohteeseen kuuluva merki-tysten kokonaisuus tuhoutuu. Lisäksi ankaruus tarkoittaa, että tutkimustulokset - koska ne ovat syntyneet ilman idealisaatiota ja rationalisaatiota - liittyvät suoraan ko-kemustodellisuuteen ja niiden on oltava eettisesti hyväksyttäviä, jotta tutkimusta voidaan pitää kelvollisena” (Varto 2005, 189).

Logoterapian tutkiminen filosofisena terapiamuotona liittyy aina siihen to-dellisuuteen, jossa logoterapiaa käytetään, eli ihmisten auttamisessa tapahtu-vaan toimintaan, jossa tapahtuu merkitysten uudelleen muotoutumista kohtaa-misissa. Laadullisena tutkimuksena tämän tutkimuksen on myös noudatettava sitä valintaa, jonka laadullisen tutkimuksen tutkija tekee:

”Laadullisen tutkimuksen tekijä on alun perin valinnut kysyvän maailmasuhteen ja hänelle kuuluu ainakin piirre (--, jota yllä kuvailimme näin--): Tutkimustyön pää-määränä on hänen mukaansa rikastaa inhimillistä olemassaoloa, syventää ymmär-rystämme maailmasta ja itsestämme; tutkimuksella on näin ollen aina syvä eettinen merkitys inhimillisen toiminnan arvottajana” (Varto 2005, 190).

Kysyvä maailmasuhde edellyttää sellaista tieteen kieltä, jossa tutkijan on mahdollista kuvailla oman hermeneuttisen kehänsä laajenemista tutkimuksen edetessä ja tulkita tutkittavaa ilmiötä uuden ymmärryksen valossa. Tästä syystä tutkimukseni kieli on osittain hyvinkin metaforallista ja analogioita käyttävää.

Koska tutkimuksen yhtenä tarkoituksena on syventää tietoisuutta logotera-pian perustasta ja laajentaa käsitystä siitä, mihin logoterapiaa itse asiassa käyte-tään, on tarkka käsitteenmäärittely mutta myös käsitteiden uudelleenmäärittely tarpeen. Sellaisissa tutkimuksen osissa, jotka vaativat logoteorian ymmärtämistä filosofisena teorianmuodostuksena, vaaditaan kuitenkin esiymmärryksestä loit-toontuvaa ymmärtämistä ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden toiminnasta ja laajemmin ymmärtämystä tajunnanteoriasta. Tämän tutkimuksen tarkoituk-sena on siis myös luoda uutta tietoa logoterapian merkityksestä sellaisena autta-mismuotona, joka toimii muiden terapiamuotojen rinnalla, ja näyttää, miten lo-goterapiaa voidaan käyttää tällaisena hoitomuotona. Kuvakieli ja metaforat voi-vat avata sellaista ymmärtämistä ja sellaisia tulkintoja, joihin eksaktin tieteellisen termistön käyttö ei kykene, ja luoda aivan uutta tieteellistä (filosofista) ajattelua. Erityisesti filosofian kohdalla voidaan kysyä, miksi tutkimuksen kieli ei saisi olla kuvailevaa, ehkä jopa runollista, jos se mahdollistaa aivan uusien merkitys-yhteyksien syntymisen lukijan (tutkijan) ajattelussa? Martin Heideggerin sa-noin: ”Tieteestä tieteenä ei ylipäättään mikään hengen havahtuminen voi lähteä liikkeelle.

Tiede itse tarvitsee tällaista havahtumista” (Heidegger, M. 2010a, 52-53). Arto Mustajoen⁷⁶ mukaan eksaktin tieteellisen kielen käyttäminen ei takaa oikeaa ymmärrystä; tieteen kielen tarkkuus tai se, että tieteellinen kieli pyrkisi aina tarkkuuteen, on hänen mukaansa myytti, johon tieteessä ei edes pyritä.

”Yleissääntö tieteellisessä kielessä on siis täysin sama kuin arkipuheessa: tavoitteena kommunikaatiotilanteen kannalta riittävä tarkkuus. On epätarkoituksenmukaista ja epäviisasta pyrkiä liialliseen tarkkuuteen, koska siitä on enemmän haittaa kuin hyötyä. -- Johtopäätökset: – Tieteen kieli ei ole aina tarkkaa ja täsmällistä. – Tieteen kieli ei pyrikään olemaan mahdollisimman tarkkaa ja täsmällistä.” (Mustajoki 2009, 68.)

Tieteen kielen tärkeimpänä kriteerinä voidaan pitää siis kommunikatiivisuutta mutta myös tämän kommunikatiivisuuden reflektointia ja ehtojen etsimistä tieteellisen diskurssin sisällä. Samaan johtopäätökseen on päätytty, tosin tieteen perustan näkökulmasta, myös Rauno Huttunen, jonka mukaan tiede tarvitsee reflektointia siitä, missä määrin se on onnistunut turvaamaan argumentatiivisten toimintojen yleisten ehtojen toteutumisen.⁷⁷ Tieteen kommunikatiivisuus tekstissä (tai puheessa, eli argumentointi) ei sekään takaa oikeaa ymmärrystä, mutta mahdollistaa tieteen kielen monipuolisuuden ja ihmislähtöisyyden eksaktiuden ja asialähtöisyyden sijaan. Tässä tutkimuksessa on pyritty kuvaamisen, kuvailun (myös metaforallisen ja analogisen), tulkinnan ja tutkijan oman hermeneuttisen kehän toiminnan esiin tuomisen kautta kommunikoimaan lukijan kanssa monipuolisesti tavalla, jossa *lukijan* oma hermeneuttinen kehä ratkaisee sen, miten luettu lopulta muuttaa hänen ymmärrystään itsestään tai maailmasta.

⁷⁶ Mustajoki, A. 2009, 67-68.

⁷⁷ Huttunen, R. 1998, 166-167.

5 MITÄ LOGOTEORIAALLA TARKOITETAAN

5.1 Viktor Frankl logoterapian perustajana

Viktor Frankl syntyi Wienissä 1905 juutalaiseen virkamiesperheeseen, jossa etenkin isän osoittama arjen uskonnollisuus herätti Viktorissa luottamuksen ja optimistisen suhtautumisen elämään. Viktor oli enemmänkin ”yksinäinen susi”, ajattelija, joka nautti kouluaikanaan älyllisistä haasteista ja keskusteluista, mutta ei pyrkinyt muiden suosioon. Viktorin haaveena oli jo pienestä pitäen ollut lääkäriksi ryhtyminen, ja tämän hän toteuttikin. Hän kävi jo 15-vuotiaana psykoanalyysin luennoilla kansankorkeakoulussa. Tämän lisäksi hän rakasti intohimoisesti filosofiaa. Jo 15-16 -vuotiaana Viktor piti luennon aiheesta ”Elämän tarkoitus” filosofi Edgar Zilselin johtamassa työryhmässä kansankorkeakoulussa. Tällöin hän ryhtyi luomaan perustaa sille ajattelutavalle, jota hän myöhemmin kutsui logoteoriaksi. Logoteoria perustuu eksistentiaalis-fenomenologiseen filosofiaan (kts. tarkemmin luvut 6.1 ja 6.2) ja se sisältää eksistenssianalyysin⁷⁸ ja logoterapian⁷⁹. Kaikkein tärkein ihmistä kannatteleva elämänohje Viktorin Franklin mukaan kuitenkin on hyvin yksinkertainen: me emme saa kysyä elämän tarkoitusta, koska olemme itse se, jolta kysytään; meidän tehtävänä on vastata niihin kysymyksiin, joita elämä meille asettaa. Voimme vastata näihin kysymyksiin vain, kun otamme itse vastuun omasta olemassaolostamme (Frankl 1986b,82-83, 94).

Vuonna 1930 Viktor Frankl valmistui psykiatrian erikoislääkäriksi, toimi harjoittelijana Wienin psykiatrisessa yliopistosairaalassa ja perusti nuorisoneuvontakeskuksia sekä ryhtyi johtamaan laatuaan ensimmäistä, naisten itsetuhoisuutta hoitavaa psykiatrian klinikkaa, jossa pääsi harjoittamaan kehittämäänsä

⁷⁸ Eksistenssianalyysillä tarkoitetaan Viktor Franklin mukaan yleisesti yksilön auttamista tarkoitusten löytämiseksi ja erityisesti jokaisen yksilön oman eksistenssin ymmärtämistä ja selittämistä Franklin omaa mielenterveyshäiriödiagnostiikkaa käyttäen; kts. Frankl 2010a, 57-63, Frankl 2004, 225-236 ja Frankl 2014, 66-280.

⁷⁹ Logoterapialla tarkoitetaan Viktor Franklin kehittämää ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöihin kohdistuvaa spesifiä terapiaa. Hyvä yleisesitys logoterapiasta kts. Graber 2004: Viktor Franklin logoterapia – löydä tarkoitus elämääsi.

logoterapiaa ja sen oppeja, erityisesti paradoksaalista intentiota.⁸⁰ Franklin erityisalueet lääkärinä olivat erityisesti depressio ja suisidaalisuus, itsetuhoinen käyttäytyminen, joiden hoitoon hän kehitti logoterapiassa edelleenkin käytettäviä menetelmiä. Vuonna 1949, sodan loputtua, Frankl suoritti myös filosofian tohtorin tutkinnon. Tämän jälkeen hänen työssään ja kirjoituksissaan korostui filosofinen ote myös käytännön terapiaan, ja hän kehittikin logoterapiansa filosofiaan perustuen.

Vasta toisen maailmasodan loppuvaiheessa Viktor Frankl joutui perheineen keskitysleireille. Hänen omaisensa kuolivat siellä, mutta Viktor selviytyi hengissä, ja kirjoitti kuuluisan teoksensa "Ihmisyyden rajalla" näihin kokemuksiin liittyen. Kirja itsessään ei ole vain historiallista, omakohtaista kuvausta, omaelämäkertaa, keskitysleirijasta, vaan se on kirjoitettu logoteoreettisesta näkökulmasta. Kirjassa Frankl itse asiassa kuvaa, miten oma olemassaolo pelkistyy sellaiseen kokemukseen, jossa pelkkä maailmassa-oleminen on äärimmäisen kehollinen, mutta samalla hyvin tajunnallinen kokemus. Frankl kirjoittaa:

"Meillä oli kestettävänäme paljon kärsimystä. Siksi oli välttämätöntä, että katsoimme kasvoista kasvoihin kärsimyksen koko määrää yrittäen pitää heikkouden ja turhien kyynelien hetket mahdollisimman vähäisinä. Mutta ei ollut mitään syytä hävetä kyynelitä, sillä kyynelät todistivat ihmisen suurinta rohkeutta, rohkeutta kärsiä. Vain hyvin harvat ymmärsivät tämän. Jotkut tunnustivat toisinaan häveten, että he olivat itkeneet, kuten eräs toverini, joka kysyessäni, miten hän oli selvinnyt turvotuksestaan, tunnusti: olen poistanut sen elimistöistäni itkemällä". . . . "Tämä ai-nutkertaisuus ja määrätietoisuus, joka leimaa jokaista yksilöä ja antaa merkityksen hänen elämälleen, pätee myös luovaan työhön yhtä hyvin kuin inhimilliseen rakkauteen. Kun todetaan, ettei yksilöä voi korvata toisella, tilalle tulee kaikessa suuruudessaan ihmisen vastuu olemassaolostaan ja jatkuvuudestaan. Ihminen, joka tiedostaa olevansa vastuussa häntä rakkaudella odottavasta ihmisestä tai tekemättömästä työstä, ei koskaan voi heittää pois elämänsä. Hän tietää, mikä on 'miksi' hänen elämässään, ja hän kykenee kantamaan melkein minkä tahansa 'miten'" (Frankl 1978, 75-76.)

Katkelmassa Frankl kuvaa itse asiassa sitä maailmassa-olemisen-tapaa, jossa oman olemisen kokeminen fyysisenä, sellaisena joka on, ilman selityksiä, antaa mahdollisuuden tämän kokemuksen ymmärtämiseen ontisena, pelkistettynä, ilman välissä olevia kerroksia (joko käsitteellisiä tai aivan kirjaimellisesti esim. vaate-kerroksia). Ihminen on niin vereslihalla, että oma oleminen kristalloituu sellaisena ymmärtämisen, olevan-paljastumisen paikkana, joka merkitsee – tuskallisenakin – minun olemassaoloni totuutta. Mielestäni Viktor Franklin logoterapian maailmankuvassa maailmassa-olemisen-tapa onkin ontinen, kuten jo varhaisilla esisokraateilla, esimerkiksi Herakleitoksella. Itse asiassa Frankl siteeraa Herakleitosta monissa teksteissään, ja antaa suuren arvon esisokraattisen filosofian tavalle olla suorassa yhteydessä omaan – ja muun maailmassa-olevan – olemiseen. Franklille tämä toimii lähtökohtana olemisen ymmärtämiseen siten, että vasta oman olemisensa, "omissa nahkoissaan olemisen", kautta voimme suuntautua kohti sitä, mitä me voisimme olla. Kun ihminen oivaltaa tämän, hän voi nousta biologisen (somaattisen) ja psyykkisen (tunnetajunnallisen) olemassaolonsa yläpuolelle kuullakseen, mitä fysis, kaikki se, mitä on, siis elämä, häneltä

⁸⁰ kts. tarkemmin luvusta 8.2.2.

odottaa. Tätä oivallusta ontisesta (oman olemassaoloni ymmärtämistä suhteessa fyysiseen) kohti ontologista (oman elämäni ainutlaatuisuuden ymmärtämisen kautta tulevaa oivallusta siitä, mitä fysis, elämä, minulta odottaa) Frankl kutsuu ulottuvuusontologiaksi (Frankl 1967, 172-173).

Omassa työssään, lääkärinä, Viktor Frankl joutui jatkuvasti ongelman eteen: kuinka kohdata potilas yksilönä, ihmisenä, joka kärsii? Miksi potilas redusoitiin vain somaattiseksi, psykosomaattiseksi tai psyykkiseksi sairaudeksi, kun selvästi oli nähtävissä se, että ihmisessä oli muutakin? Perinteisen, Descartesilaisen näkemyksen mukaan ajateltiin, että ihminen on kokonaisuus, jossa on selvästi erotettavat sielu (tietoisuus, tajunta) ja ruumis (fysiologia ja anatomia), joita voitiin käsitellä omina substansseinaan. Psykoanalyttisen teorian myötä tämä vanha jako sai selvempiä piirteitä: ihmisessä sielu jakaantuu tietoiseen, muistin avulla operoivaan Egoon ja ylitietoiseen, kollektiiviseen Superegoon. Ruumis kantaa mukanaan esitietoista, eläimellistä Idia, joka näistä voimakkaimpana varmistaa eloonjäämisen ja suvunjatkamisen viettien avulla. Egon ja Superegon tehtäviksi jäi tietoisien toiminnan mahdollistaminen Idin viettihaluja muuntamalla niin, että alkuperäiset eläimelliset halut sublimoitiin yleisesti hyväksyttäväksi toiminnaksi, joka joskus onnistui, toisinaan ei. Ihmisen ja eläimen ero ei ollut juuri kummoinen; kummallakin vietit ja vaistot toimivat eloonjäämisen takeena.

Mikä siis teki ihmisestä juuri ihmisen? Oliko ihmisellä ylipäätään jokin erityisominaisuus, erityislaatu, joka mahdollisti valinnan vapauden ja omia viettejään, "omaa luontoaan" vastaan taistelemisen? Viktor Franklin mielestä oli: ihmisen tahto tarkoitukseen. Hoitaessaan potilaitaan Frankl huomasi yhä uudestaan, että vaikka potilaan tilanne olisi ollut täysin toivoton, sellainen potilas, joka koki elämälleen jonkin tarkoituksen, jaksoi kantaa omaa elämänsä ja myös muiden elämää merkityksellisesti loppuun saakka. Potilas, joka ei tarkoitusta kokenut, vaipui epätoivoon eikä nähnyt syytä aiemmalle eikä jäljellä olevalle elämälleen. Keskustellessaan näiden potilaiden kanssa Frankl havaitsi, että he kaikki käyttivät tietoisesti tai tiedostamattaan sisäistä voimaa, joka syntyy oman elämän ainutlaatuisuuden oivaltamisesta. Kukaan toinen ei koskaan voi olla samanlainen, ei samassa tilanteessa eikä samojen ihmissuhteidenkaan piirissä kuin toinen ihminen, kukaan ei koe samoja asioita samalla tavalla, ja jokaisessa nyt-hetkessä kaikki se, mitä yksilö on kokenut, muuttuu arvokkaaksi, koska sillä kaikella on tarkoituksensa tulevaisuudessa.

Frankl kutsui tätä sisäistä voimaa henkiseksi uhmavoimaksi. Hän huomasi, että näiden potilaiden kohdalla päti Nietzschen lausuma: "Se jolla on *miksi* elämälleen, pystyy kestäämään melkein minkä tahansa *miten*" (Frankl 1978, 9). Mutta mistä tämä *miksi* sitten syntyy? Frankl havaitsi, että kaikilla potilailla oli tarve löytää tarkoitus, joka oikeuttaisi, antaisi merkityksen omalle elämälle. Tämä tarve ei kummunnut vieteistä eikä vaistoista; se suuntautui ohi fyysisten vajavaisuuksien ja jopa tunne-elämän ja tiedollisten (aivo)vaurioiden, eikä antanut edes vaikean psyykkisen sairauden estää itseään. Ihmisellä täytyi siis olla fyysispsyykkis-sosiaalisen ulottuvuuden lisäksi vielä selkeästi erillinen ulottuvuus, nimittäin henkinen (noeettinen) ulottuvuus.

Franklille henkinen ulottuvuus oli nimenomaan ihmisen ”ihmiseksi tuleminen” ulottuvuus, jossa valinnan vapaus oli tärkeässä osassa. Frankl kritisoi jyrkästi homeostaattisen periaatteen soveltamista henkiseen; hänen mukaansa homeostaasi, pyrkimys tasapainoon, pätee aina fyysisessä (biologisessa) ulottuvuudessa ja useimmiten myös psyykkisessä ulottuvuudessa, mutta ei koskaan henkisessä ulottuvuudessa (Frankl 2018, 26). On selvää, että fyysinen epätasapaino-tila (esim. kuume) aiheuttaa automaattisen biopalautteen, joka auttaa autonomisen hermoston prosesseihin, joilla tilanne pyritään korjaamaan tai saamaan siedettäväksi. Psyykkisessä epätasapainotilanteessa (esim. pakkoneurooseissa) ihminen pyrkii muuttuneella käytöksellään saattamaan itsensä tasapainoon ja siettämään tilanteen tuomaa ahdistusta. Mutta henkisessä epätasapainossa pyrkimys tasapainoon aiheuttaakin muutoksia itsensä ymmärtämisessä ja tämän uuden itsen tulkinnan suhteuttamisessa muuhun maailmaan, josta seurauksena on pahimmillaan depersonalisaatio, itsensä ”hukkaaminen” tai itsen rajojen hämärtyminen. Tasapaino ei ole toivottava tila, sillä Franklin mukaan henkisessä ulottuvuudessa on aina vallittava ’terve noodynamiikka’, jännite sen välillä, mitä nyt olen ja sen, mitä minusta voisi (pitäisi) tulla. Jännitteetön tila taas kertoo täydellisestä tyytyväisyydestä, joka aiheuttaa pyrkimysten ja päämäärien puuttumisen. Ihmisellä, jolla ei ole päämääriä, ei ole myöskään omaa kokemusta tahdosta tar koitukseen, tai hän on sen kadottanut. Tyytymättömyys sen sijaan on merkki terveen noodynamiikan olemassaolosta silloin, kun tyytymättömyys kohdistuu halun (vietit, vaistot, tunteet) sijasta tahtoon (henkiseen). (Graber 2004, 141-143.)

5.2 Logoteoria: eksistenssianalyysi + logoterapia

Logoteoria tarkoittaa Viktor Franklin kehittämää eksistentiaalis-fenomenologista oppirakennelmaa⁸¹, joka jakaantuu teoreettiseksi eksistenssianalyysiksi ja tätä soveltavaksi logoterapiaksi (Purjo 2012, 13). Alun perin Frankl itse käytti ainoastaan termejä ’eksistenssianalyysi’ (*Existenzanalyse*) ja ’logoterapia’ (*Logotherapie*). Termit ’eksistenssianalyysi’ ja ’logoterapia’ esiteltiin ensi kerran julkaisussa ’Zentralblatt für Psychotherapie’ 10/1938 Franklin artikkelissa ’Zur Geistigen Problematik der Psychotherapie’ (Frankl 2005, 163-177). Tämä artikkeli julkaistiin jo 1938, ennen Franklin joutumista keskitysleirille ja ennen Franklin logoteoreettisena pääteoksena pidetyn ’Ärztliche Seelsorgen’ julkaisemista 1945. Logoterapian ja henkisen ulottuvuuden teoreettisena oppi-isänä on kuitenkin pidettävä medikaalisesta antropologiasta kirjoittanutta saksalaista neurologia ja kliinisen lääketieteen professoria Viktor Freiherr von Weizsäckeria (1886-1957)⁸², jonka huomiot mm. ihmisen perustavasta kärsimyksen kokemisesta (*pathic experiencing*, Wiedebach 2009, 364), henkisen (*Geist*) asemasta ihmisen kokonaisuudessa (ibid., 364) ja lääkärin ja potilaan kohtaamisen dynamiikasta (ibid., 374)

⁸¹ Purjo 2012, 13.

⁸² joka esitteli *Logotherapie*-termin 1925; kts. Bühler 2013, 10 ja von Weizsäcker 1955, 38.

ovat oletettavasti vaikuttaneet Viktor Franklin ajatteluun.⁸³ Weizsäckerin tavoin Frankl halusi luoda tavan, jolla ymmärtää ja selittää ihmistä hänen kokonaisuudesta käsin. Artikkelissa 'Zur Geistigen Problematik der Psychotherapie' Frankl perustelee, miksi psykoanalyysin ja individuaalipsykologian ihmiskuvat eivät riitä selittämään ja ymmärtämään ihmisen olemassaoloa. Franklin mukaan (Frankl 2005, 165-168) menneisyyteen ja kausaalisuuteen turvautuva psykoanalyysi ja tulevaisuuteen ja lopulliseen tarkoituksen asettamiseen turvautuva individuaalipsykologia eivät ota huomioon ihmisen nykyisyyttä eivätkä kaikille ihmisille yhteistä, ajatonta (*Zeitlos*) tai yli-ajallista (*Überzeitliches*) olemassaolon (*existenz*) piirrettä, tarkoitusten etsimistä. Franklin mukaan tarkoitusten etsiminen ja löytäminen sitoutuvat yleisinhimillisiin arvoihin:

"Tarkoitusten löytäminen (*Sinnfindung*) on suunnattu kaikkien niiden arvomahtoisuuksien, joita inhimillisille persoonille on annettu, toteuttamiseen: se on suunnattu niihin arvoihin, jotka jokainen yksittäinen ihminen oman olemassaolonsa ainutkertaisuudessa ja oman kohtalonsa ainutkertaisuudessaan ymmärtää. - -, psykoterapia turvautuu ajattomuuteen tai yli-ajallisuuteen jopa absoluuttisen arvollisuuden (*Werthaftigkeit*) tarkoituksesta." (Frankl 2005, 167, oma suomennos.)

Eksistenssianalyysi tarkoitti Franklille ihmisen olemassaolon (*existenz*) ymmärtämistä ja selittämistä ihmisen henkisestä ulottuvuudesta⁸⁴ käsin, ja logoterapia oli tämän ymmärtämisen ja selittämisen soveltamista ihmisten auttamistyössä. Franklin mukaan (Frankl 2010a, 58-59) eksistenssianalyysi oli paitsi jokaisen ihmisen olemisentavan ontista (*ontischer*) ymmärtämistä, myös ontologista (*ontologischer*) olemassaolon selittämistä. Tässä mielessä eksistenssianalyysi tarkoitti Franklille psykoterapeuttista antropologiaa (*psychotherapeutischen Anthropologie*, 59), antropologiaa, joka on olemassa ennen kaiken tyyppistä psykoterapiaa, ei vain ennen logoterapiaa. Frankl piti kehittämäänsä logoterapiaa tärkeimpänä ihmisen kokonaisuuden selittämisen kannalta olevana psykoterapian muotona psykoanalyysin ja individuaalipsykologian rinnalla. Hänen mukaansa (Frankl 2014, 28-29) psykoanalyysiltä ja individuaalipsykologialta puuttuivat ihmisen olemisentapaan ja olemassaolemiseen ylipäätään liittyvät kysymykset, jotka määrittävät ihmisen ihmisyyden. Eksistenssianalyysi psykoterapeuttisena antropologiana otti keskiöön ihmisen olemisen ontisena ja olemassaolon ontologisena kysymyksenä - luoden näin perustan uudentavalle tavalle ymmärtää ihmistä auttamistyön näkökulmasta. Tästä uudentavasta, psykoterapeuttiseen antropologiaan perustuvasta auttamistyöstä, joka sisälsi eksistenssianalyysin ja logoterapian, Frankl käytti nimeä *Ärztliche Seelsorge*.⁸⁵ Sananmukaisesti suomen-

⁸³ T. Pytellin mukaan (Pytell 2020, 69) Frankl viittasi mm. Weizsäckeriin kritisoidessaan psykoterapian käyttöä potilaiden hoidossa sen aikaansaaman indoktrinoivan vaikutuksen takia. Frankl viittaa Weizsäckeriin myös pääteoksessaan 'Ärztliche Seelsorge' 2014, 165.

⁸⁴ Varhaisimmissa julkaisuissaan Frankl käyttää henkisestä ulottuvuudesta termiä *geistige Sphäre* tai *geistige Zentrum* (esim. Frankl 2005, 175-176) mutta myös termiä *Geist* (Frankl 2015b, 206). Myöhemmin, englanninkielisissä julkaisuissaan Frankl siirtyi ensin käyttämään termiä *Spiritual dimension*, mutta siirtyi termin uskonnollisten konnotaatioiden vuoksi käyttämään jatkossa termiä *Noological dimension* (Frankl 1988, 17-18, 22, 123).

⁸⁵ kts. Frankl 2014: *Ärztliche Seelsorge* (292-312), myös engl. Frankl 1986: *The Doctor and the Soul*, jossa Frankl käyttää termiä *Medical Ministry* (267-284). Teos 'Ärztliche Seelsorge'

nettuna *'Ärztliche Seelsorge'* tarkoittaa lääketieteellistä sielunhoitoa, mutta Frankl tarkoitti termillä nähdäkseeni enemmänkin sellaista lääkärin antamaa hoitoa, joka keskittyy ihmisen auttamiseen hänen henkisestä ulottuvuudestaan käsin, eikä uskonnollista sielunhoitoa, johon on yhdistetty lääketieteellinen aspekti.

5.3 Logoteoria-termin käyttöönotto

Ilmeisesti termi *'logoteoria'* otettiin käyttöön 1980-luvulla. Ensimmäiset löytämäni kirjalliset logoteoria-termin käyttöönotot olivat Franklin artikkelissa *'Psychologisierung – oder Humanisierung der Medizin?'* 1981⁸⁶ ja teoksessa *'Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn'* 1985⁸⁷. Jälkimmäisessä teoksessa ei käy ilmi, onko termiä käyttänyt Frankl itse, kirjan tekstikokoelman toimituskunta (joiden nimiä ei mainita), vai onko termiä ehdottanut kirjan esipuheen kirjoittaja Konrad Lorenz (jonka esipuhe on vuodelta 1979). Koska Viktor Frankl eli vielä kirjan ilmestymisen aikaan (hän kuoli 1997) ja hyväksyi omat julkaisunsa, voidaan olettaa, että Frankl ainakin hyväksyi termin käytön yläkäsitteenä eksistenssianalyysille ja logoterapialle. Tätä oletusta puoltaa Franklin jo 1959 julkaistu artikkeli *'Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie'*, jossa Frankl kirjoittaa: *Logoterapia ja eksistenssianalyysi ovat yhden ja saman teorian eri puolet. -- Logoterapia on psykoterapeuttinen hoitomuoto, kun taas eksistenssianalyysi edustaa (teorian) antropologista tutkimussuuntaa.* (Frankl 2010a, 57, oma suomennos.)

Oman tulkintani mukaan - vaikka Frankl toistuvasti kutsui logoterapiaa psykoterapeuttiseksi hoitomuodoksi - on logoterapia itse asiassa filosofinen terapiamuoto, joka poikkeaa lähtökohdiltaan yleisimmistä länsimaisista psykoterapioista ja psykoanalyysistä (tarkemmin luvuissa 5.2., 5.3 ja 11). Se, miksi Frankl kutsui kehittämänsä logoterapiaa psykoterapiaksi, johtui Franklin tarpeesta saada logoterapia hyväksytyksi lääketieteellisen hoidon piiriin, jossa individuaalinen psykoterapia ja psykoanalyysi olivat tunnettuja, käytettyjä ja hyväksytyjä mielenterveyshäiriöiden hoitomuotoja. Teos *Ärztliche Seelsorge* onkin erityisesti lääkäreille ja lääketieteen asiantuntijoille suunnattu teos, jossa Frankl perustelee psykoanalyysin ja individuaalipsykologian riittämättömyyttä mielenterveyshäiriöiden hoidossa (Frankl 2014, 27-61). Edellä mainitut mielenterveyshäiriöihin käytetyt hoitomuodot olivat jo tuolloin (1930- ja 40-luvuilla) sairaalapsykiatrien hyväksymiä ja käyttämiä hoitomuotoja lääkityksen rinnalla. Franklin mukaan

on julkaistu suomeksi nimellä *'Olemisen tarkoitus'* 1983 ja nimellä *'Oleminen ja tarkoitus'* 2014.

⁸⁶ Frankl 2010a, 237.

⁸⁷ Frankl 1985, 199.

sekä psykoanalyysiin että individuaalipsykologiaan kuului sisäänrakennettuna usko reduktionismiin⁸⁸ ja pandeterminismiin⁸⁹, joita kumpaakin hän vastusti.

”Kenenkään ei tarvitse huomauttaa minulle ihmisen rajallisuudesta – olen kuitenkin kahden erikoisalan, neurologian ja psykiatrian, lääkäri, ja sellaisena tiedän varsin hyvin ihmisen biopsykologisista rajoitteista; mutta en ole vain kahden erikoisalan lääkäri, vaan selviytynyt elossa neljältä keskitysleiriltä, joten sen takia tiedän myös ihmisen vapaudesta, ihmisen kaikkien omien rajojensa ylittämisestä ja pahimpien ja raaimpien ehtojen ja olosuhteiden kohtaamisesta, niiden uhmaamisesta, siitä voimasta, jota tapaan kutsua henkiseksi uhmavoimaksi (Trotzmacht des Geistes).” (Frankl 2014, 51, oma suomennos.)

Koska ihmistä piti Franklin mukaan (Frankl 2010a, 59) nimenomaan ymmärtää ja selittää ihmisen oman olemassaolon (ontisesta) ja olemassaolemisen ylipäättään (ontologisesta) näkökulmasta, eivät individuaalipsykologian ja psykoanalyysin reduktionistisesti ja pandeterministisesti rajoitteiset ihmiskuvat tarjonneet riittävää teoriaperustaa ihmisen tutkimiselle. Tarvittiin sekä ontinen että ontologinen perusta sille, että ihmistä voitiin tutkia ja vasta tämän jälkeen oli mahdollista ymmärtää ja selittää hänen olemassaolonsa ilmenemismuotoja – mukaan lukien mielenterveyden häiriöt. Ontisen perustan luomiseksi Frankl kehitti logoteoreettisen ihmiskäsityksen, joka sisältää psykoterapeuttisen antropologian. Ontologisen perustan luomiseksi Frankl kehitti ulottuvuusontologian (*Dimensionalontologie*). Nämä kaksi perusoppia muodostivat logoteorian ytimen, joka toimi sekä eksistenssianalyysin että tätä käytäntöön soveltavan logoterapian filosofisena perustana. Tässä mielessä termiä ’logofilosofia’ voidaan käyttää yläkäsitteenä yhteneväisesti termin ’logoteoria’ kanssa. (Niiles-Mäki & Sadeaho 2020, 5-6.)

⁸⁸Näkemyks, jonka mukaan jokin teoria tai käsitteellinen viitekehys voidaan palauttaa johonkin toiseen, perustana pidettyyn teoriaan tai viitekehykseen (<http://tieteentermi-pankki.fi/wiki/Filosofia:reduktionismi>). Reduktionistisesta ajattelusta tarkemmin myös luvussa 13.2.

⁸⁹ Pandeterminismin mukaan ihminen ei ajattelussaan ole koskaan vapaa biologisista, psyykkisistä tai sosiaalisista rajoitteistaan (Frankl 2014, 51).

6 FRANKLIN LOGOTEOREETTISET PERUSOPIT

6.1 Logoteoreettinen ihmiskäsitys

Logoteoreettisen ihmiskäsityksen perustana on jokaisen ihmisen oman olemassaolemisen tapa maailmassa, siis ihmisen maailmassaoleminen (Kakkori 2017⁹⁰, 36-39, kts. myös luku 7). Franklin mukaan (Frankl 2010b, 71) ihmisen maailmassaolemisen tapaan kuuluu kolme aspektia: 1. tahdon vapaus, 2. tahto tarkoitukseen ja 3. elämän tarkoitus. Nämä kolme ihmisen maailmassaolemisen tavan aspektia ovat vastakkaisia psykoanalyttisen ja individuaalipsykologisen ihmiskuvien kolmen peruseriaatteen kanssa: 1. pandeterminismin (kts. alaviite 89), homeostaattisen teorian⁹¹ ja 3. reduktionismin (kts. alaviite 88) kanssa. Koska ihmisen maailmassaolemisen tapaan kuuluvat Franklin mukaan juuri tahdon vapaus (eikä pandeterminismi), tahto tarkoitukseen (eikä homeostaasi) ja elämän tarkoitus (eikä reduktionismi), on Franklin mukaan (Frankl 2010b, 73) ihmisellä jo sisäänrakennettuna kyky suhtautua valitsemallaan tavalla siihen, mitkä ovat hänen somaattiset (fyysiset) ja psyykkiset edellytyksensä ja rajoituksensa. Tällä tavoin hän on kykenevä nousemaan fyysisen ja psyykkisen olemassaolon ulottuvuuksiensa yli ulottuvuuteen, jota Frankl kutsuu henkiseksi tai noologiseksi ulottuvuudeksi (kts. luku 1.2). Henkisen ulottuvuuden olemassaolo mahdollistaa itsessä etäännyttämisen ja itsen transsendenssin, jotka ovat henkisen ulottuvuuden toimijoita (esitelty luvuissa 6.5.1 ja 6.5.2). Näin Franklin ihmiskäsitys käsittää ihmisen kokonaisuudeksi, jolla on kolme ulottuvuutta: fyysinen (somaattinen) ulottuvuus, psyykinen ulottuvuus ja henkinen ulottuvuus. Logoteoreettinen ihmiskäsitys keskittyy antamaan ontisen perustan sille, että henkinen ulottuvuus

⁹⁰ teoksessa: Kärsimyksestä rakkauteen, Viktor Frankl Institute Finlandin tutkimuksia 2 (toim. Timo Purjo).

⁹¹ Homeostaattisen periaatteen mukaan ihminen pyrkii aina fyysis-psyykkiseen tasapainotilaan, jota pidetään ihanteena, mutta joka Franklin mukaan estää tarkoitusten etsimisen ja löytämisen itsen ulkopuolelta. Ihminen tarvitsee Franklin mukaan ei homeostaasia, vaan noodynamiikkaa, jossa jännite ihmisen ja hänen mahdollisuuksiensa välillä (se, mitä hänestä voi ja pitäisi tulla) mahdollistaa ihmiselämän tarkoituksellisuuden (Frankl 2014, 20-22).

voidaan ymmärtää ihmisen oman maailmassaolemisen tavan yhdeksi ulottuvuudeksi fyysisen ja psyykkisen ulottuvuuden rinnalla. Eksistenssianalyysi pyrkii ymmärtämään ja selittämään ihmistä henkisestä ulottuvuudesta käsin ja logoterapia pyrkii auttamaan ihmistä henkisestä ulottuvuudesta käsin.

Franklin ihmiskäsitykseen ei kuulu situationaalisuuden käsite, vaikka nykykäsityksen mukaan sen pitäisi olla Franklin kolmijakoisen ihmiskäsityksen täydentäjänä (Purjo 2012, 130-143). Ihmisen situaatiolla tarkoitetaan

” - sitä todellisuuden osaa, jossa Dasein⁹² - ihmisen olemassaolon empiirisesti määreetön, pelkkä mahdollisuusmomentti - kohtaa maailman. Situaatio on rakenteeltaan monitasoinen ja monimuotoinen. Siihen kuuluu konkreettista todellisuutta, kuten elinympäristö, työolosuhteet, koti, perhe, toiset ihmiset jne., sekä ideaalista todellisuutta, kuten kulttuuripiirissä vallitsevia aatteita, uskomuksia, arvoja ja normeja, joihin todellistuva yksilö joutuu suhteeseen. Se ei ole sama kuin ympäristö, jolla yleensä tarkoitetaan konkreettisia ja avaruudellisia olioita. - - Situaatio on aina lajityypillisissä rajoissa yksilöllinen. Kahdella todellistuvalla eksistenssillä voi olla yhteisiä situaation rakennetekijöitä, mutta ei koskaan täysin samaa situaatiota”. (Rauhala 1993, 43-44.)

Lauri Rauhalan kehittämä ihmiskäsitys – jossa ihminen eksistoi kolmen olemuspuolensa, kehollisuuden, tajunnallisuuden ja situationaalisuuden, kautta (Rauhala 2009, 252-254) – on hyvin lähellä Franklin ihmiskäsitystä, erityisesti ihmisen henkisen ulottuvuuden määrittelyn ja ihmisen maailmassaolemisen tavan ymmärtämisen osalta, vaikka ihmisen tajunnan määrittelyn suhteen Frankl ja Rauhala eroavat selvästi toisistaan (tarkemmin luvuissa 12.2 ja 12.2.1). Voitaisiinkin sanoa, että situationaalisuuden ymmärtäminen osaksi Franklin ihmiskäsitystä on samalla Franklin vanhentuneen ihmiskäsityksen tuomista nykyaikaan.

Logoteoreettiseen ihmiskäsitykseen kuuluu myös Franklin ’kymmenen teesiä persoonasta’ (Frankl 1996, 108-118; suom. Purjo 2016, 61-75).

1. *Henkilö on jakamaton, koska hän on ykseys. Kaikki olemuspuolet ovat yhtä ensisijaisia ja välttämättömiä, koska ne konstituovat toisensa keskinäisellä yhteydellään. Ne siis edellyttävät toistensa olemassaolon ollakseen itse omassa toiminnassaan olemassa olevia.*
2. *Henkilö ei ole yhteen sulautuva, koska hän on kokonaisuus. Henkilöä, persoonallista, henkilökohtaista henkistä ja henkistä eksistenssiä ihminen ei voi siirtää eteenpäin eikä luovuttaa muille.*
3. *Jokainen yksittäinen henkilö on ehdottoman ainutlaatuinen. Henkinen olemassaolo ei ole siirrettävissä esim. vanhemmilta lapsille, vaan jokainen syntyvä lapsi on omanlaisensa. Kukaan ei myöskään ole menneisyytensä uhri, vaan seurausta omista valinnoistaan. Ihmispersona on siten hänelle tarjolla olleiden vaihtoehtojen ja niistä tekemiensä valintojen ”tuote”.*
4. *Henkilön erityisominaisuus on henkisyys.*

⁹² Heideggerin käsite maailmassaolevalle (ihmiselle), joka kysyy omaa olemistaan. Mm. Heideggerin ajattelua käsitellään luvussa 12.1.

5. *Henkilö on eksistentiaalinen. Ihmisen olemassaolo ei ole määrätynyt, vaan on hän vapaa tekemään valintoja. Mutta valitessamme vapaasti olemme vastuullisia omien valintojemme seurauksista ei vain itsellemme, vaan myös kaikille muille, joita valintamme koskevat.*
6. *Henkilö ohjaa itse olemistaan eikä sitä sanele 'se'. Ihmistä eivät ohjaa psyykkisen tiedostamattoman viestit, vaistot tai halut, kuten perinteisesti psykoanalyttisessä suuntauksessa ajatellaan.*
7. *Henkilö ei ole vain ykseys ja kokonaisuus, vaan nimenomaan vasta henkilössä muodostuu ja todellistuu kehollis-psykykkis-henkisen ykseys ja kokonaisuus.*
8. *Henkilö on dynaaminen. Henkinen ulottuvuus ilmenee vasta etääntyessään psyykkis-fyysisestä tai asettuessaan vastakkain tämän kanssa; vrt. henkinen uhmavoima.*
9. *Eläin ei ole persoona (henkilö, ihmis-persoona). Eläin ei kykene etääntymään psyykkis-fyysisestä olemassaolostaan tai asettumaan sen kanssa vastakkain. Eläin ei myös kykene itsetiedostukseen.*
10. *Henkilö ei käsitä itseään muuten kuin transsendenssista käsin. Ihminen ei voi ymmärtää sitä, mitä kaikkea hänessä piilee, kuin jatkuvassa liikkeessä olevassa ja itsestä ulospäin suuntautuvaassa yhteydessä transsendenttiin – universaaleihin arvoihin, jumalaan, perimmäiseen tarkoitukseen. Ihmisessä oleva transsendentti on ihmisen omatunto.*

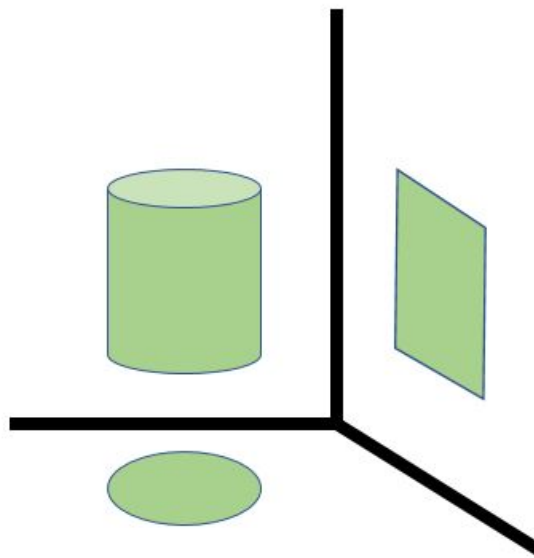
Teesi 9. 'eläin ei ole persoona' on Purjon (Purjo 2016, 71-72) mukaan osittain vanhentunut käsitys. Vaikka eläin ei ole ihmis-persoona, on uusimpien tutkimusten mukaan pystytty osoittamaan, että ainakin joillakin eläimillä on itsetietoisuutta, siis käsitystä siitä, kuka hän (se) omassa yksilöllisyydessään on⁹³. Franklin ihmiskäsitystä tulisikin korjata tältä osin. Muut teesit täydentävät Franklin ihmiskäsitystä tuoden konkreettisen sisällön siihen, miten ihmisen eri olemispuolet (fyysinen tai somaattinen, psyykkinen ja henkinen ulottuvuus, täydennettynä situationaalisuudella) tarvitsevat toisiaan ollakseen itse olemassa ja toimiakseen olemassa-olevina.

6.2 Ulottuvuusontologia

Franklin toinen logoteoreettinen perusoppi, ulottuvuusontologia, on kehitetty selittämään, miten ylipäätään maailmassaolevien ja erityisesti ihmisen maailmassaolemisen tavat voidaan ymmärtää ja selittää olevien (erityisesti ihmisen) eri ulottuvuuksien kautta.

⁹³ lue esim. The Cambridge Declaration on Consciousness, 2012.

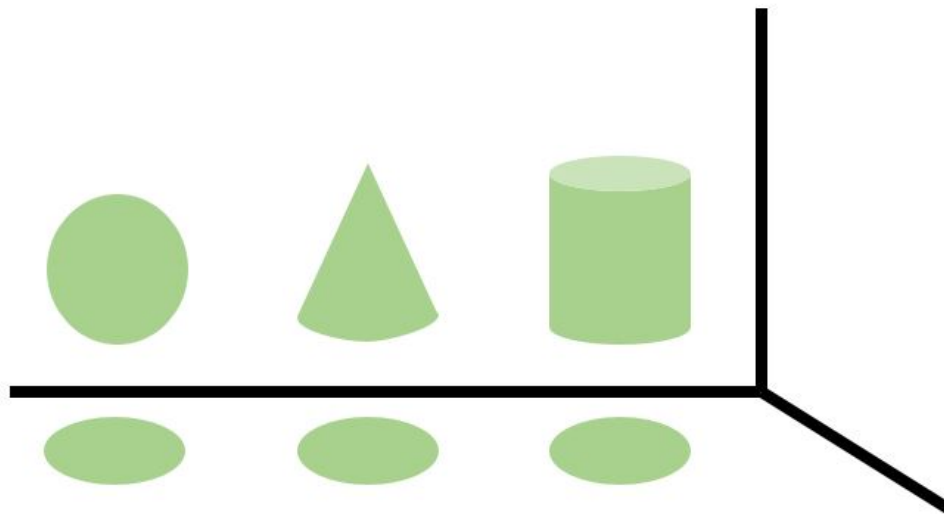
Frankl esitteli ulottuvuusontologiansa ensimmäisen kerran artikkelissa, joka esitettiin 'Jahrbuch für Psychologie und Psychotherapie' -vuosikirjassa 1953⁹⁴ (Längle, S. 2000) ja toisen kerran teoksessaan 'Ärztliche Seelsorge', jota pidetään Franklin logoteoreettisena pääteoksena. Luvussa 'Imago hominis' (Frankl 2014, 51-57) Frankl esittää kaksi ulottuvuusontologista lakia, joita havainnollistaa kuvin. Ensimmäinen lain mukaan " *Omasta ulottuvuudestaan alempiin ulottuvuuksiin heijastettu esine kuvastuu niin, että heijastukset ovat ristiriitaisia*" (Frankl 2014, 52-53, Kakkori 2017, 48). Frankl havainnollistaa tätä lakia kuvaamalla juomalasia. Kun juomalasi heijastetaan kaksiulotteisille tasoille, meillä on kaksi erilaista kuvaa siitä. Kumpikaan ei kuitenkaan kuvaa itse juomalasia, vaan vain sen erilaisia heijastuksia.



Kuva 2. Ulottuvuusontologian ensimmäinen laki (Frankl 2014, 52).

Ulottuvuusontologian toisen lain mukaan " (ei sama vaan) eri esineet heijastettuina omasta ulottuvuudestaan yhteen ja samaan ulottuvuuteen (ei eri ulottuvuuksiin), joka on niiden omaa ulottuvuutta alempi, kuvastuvat sellaisella tavalla, että heijastukset (eivät ole ristiriitaisia vaan) ovat moniselitteisiä." (Frankl 2014, 53, Kakkori 2017, 49.) Tätä lakia Frankl havainnollistaa kuvalla, jossa on lieriö, kartio ja pallo. Näiden kaksiulotteiset heijastukset näyttävät jokaisen kolmiulotteisen esineen (lieriö, kartio ja pallo) samanlaisena kuvana, pallona. kuitenkin tiedämme, että vaikka heijastukset olisivat samoja, kyseessä ovat täysin erilaatuiset esineet.

⁹⁴ Frankl, V. 1953: Dimensionen des Menschseins. Jahrbuch für Psychologie und Psychotherapie 1(2): 186-195.



Kuva 3. Ulottuvuusontologian toinen laki (Frankl 2014, 53).

Ulottuvuusontologian ensimmäistä kuva-analogiaa käytetään ihmisen eri ulottuvuuksien selittämiseen Franklin mukaan (Frankl 2014, 54) siten, että kun ihminen (juomalasi) heijastetaan esim. biologian tasolle (kuvan esimerkissä pallo), saadaan tulokseksi (ihmisen kuvaksi) ihmisen keho ruumiillisine ilmiöineen, mutta ei muuta. Ruumiilliset ilmiöt eivät esitä ihmisestä kuin yhden ulottuvuuden. Samoin jos ihminen heijastetaan psyykkiselle tasolle (kuvan esimerkissä neliö), saamme tulokseksi psyykkisiä ilmiöitä, emme muuta. Tämäkään ei kerro vielä koko totuutta ihmisestä. Ihminen on muutakin kuin biologis-psyykinen olio, vain pallon ja neliön heijasteet. Näiden kahden eri ulottuvuuden välinen ristiriita ei kuitenkaan poista sitä tosiasiaa, että ne ovat "heijastuksia" yhdestä ja samasta ihmisestä. Ihminen on siis ykseyttä moneudessa, "*unitas multiplex*". Ulottuvuusontologian toisen kuva-analogian mukaan (Frankl 1988, 24-25), vaikka eri olioiden (esim. kolmen eri ihmisen, kuvassa lieriö, kartio ja pallo) heijastaminen esim. biologiselle tasolle saa tulokseksi samanlaisia ruumiillisia ilmiöitä (kaikkien heijasteet ovat palloja), ovat oliot (lieriö, kartio ja pallo) silti toisistaan poikkeavia – ei kukaan voi väittää, että ihmiset olisivat samanlaisia, vaikka heillä samat elimet olisivatkin. Vaikka heijastuksena saatavat ilmiöt olisivatkin samankaltaisia, voivat niiden alkuperät olla hyvinkin kaukana toisistaan. Vaikka kahdella henkilöllä kummallakin diagnosoitaisiin skitsofrenia psyykkisessä tasossa (eli ulottuvuudessa), voivat näiden henkilöiden elämänhistoriat ja henkisessä ulottuvuudessa tapahtuneet muutokset selittää toisen skitsofreenikon diagnoosin hyvinkin merkityksettömäksi koko henkilön elämän kannalta, vaikka toisen henkilön skitsofrenia voi hallita hänen koko elämänsä (Frankl 1988, 29). Yhdellä oliolla voi olla monta ulottuvuutta, ja eri olioita voidaan tutkia samassa ulottuvuudessa – kunhan muistetaan, että tutkimustulokset ovat moniselitteisiä.

Ulottuvuusontologia antaa selvän kielteisen vastauksen reduktionismiin ja tuo tietynlaisen ratkaisun kartesiolaiseen sielu-ruumis -ongelmaan⁹⁵, mutta tuo myös mukanaan kysymyksiä. Voisiko maailmassaoleminen olla muunkinlaista kuin fyysis-psyykkis-henkistä (lisättynä situationaalisuudella), jos nykyinen tietoisuus asiainiloista muuttuu? Voiko ihmiskunta rappeutua myös henkisestä ulottuvuudestaan, kuten nyt on käymässä fyysisen ja psyykkisen ulottuvuuden osalta, ja mitä se silloin ulottuvuusontologisesti tarkoittaisi? Voiko ulottuvuusontologia siis laajentua ja supistua? Voiko henkistä ulottuvuutta jossakin muodossa (esim. omatuntona) olla muillakin oliolajeilla kuin ihmisellä? Mehän emme voi ulottuvuusontologian perusteella olla tästä asiasta varmoja, sillä emme voi väittää, että kaikki – edes saman lajin – oliot olisivat fyysis-psyykkisiltä ominaisuuksiltaan samanlaisia; tällöin meiltä puuttuu myös tieto eri oliolajien meille vielä tuntemattomista tavoista olla maailmassa.

Franklin ulottuvuusontologia antaa selkeän ontologisen perustan sille, miten maailmassaoleminen tavat voidaan ymmärtää – ainakin ihmisen osalta – ja miten ihmistä voidaan tutkia tämän pohjalta. Sekä logoteoreettinen ihmiskäsitys että ulottuvuusontologia toimivat logoteorian ontisena ja ontologisena perusoppina, joiden pohjalta eksistenssianalyysi voi tutkia ja selittää ihmisen olemassaolon ilmenemismuotoja, ja logoterapia käyttää ja kehittää näiden ilmenemismuotojen tutkimisen kautta saatua tietoa ihmisten auttamiseksi ihmisen tajunnan henkisestä ulottuvuudesta käsin ja henkisen ulottuvuuden vääristymien hoidossa. (Niiles-Mäki & Sadeaho 2020, 7-10.)

6.3 Universaalit arvot ja tarkoitusarvot

Logoteorian yhtenä ennalta-oletettuna perusoletuksena⁹⁶ on se, että universaalit arvot ovat objektiivisesti olemassa. Frankl lisäsi Platonin jo klassisella kaudella esittelemiin universaaleihin arvoihin – hyvyys, kauneus, totuus ja oikeudenmukaisuus⁹⁷ - rakkauden (Frankl 2014, 197), sillä hänen mukaansa rakkaus, kuten hyvyys, kauneus, totuus ja oikeudenmukaisuus, kohdistuu olemukseen (*essentia*) ennemmin kuin olemassaoloon (*existentia*). Rakkaus ei siis vaadi yksilöiden olemassaoloa ollakseen itse olemassa, vaan esim. yksilöt voivat olla rakkauden kohteena olematta enää (tai vielä) olemassa. Rakkaus intentionaalisenä toimintana liittyy aina sekä rakastavaan että rakkauden kohteeseen, mutta jommankumman lopetettua olemassaolonsa rakkaus intentionaalisenä, olemukseen kohdistuvana toimintana, pysyy. Esimerkiksi rakkaan henkilön kuollessa rakkaus tätä kohtaan

⁹⁵ Franklilta löytyy myös ulottuvuusontologiaan liittymätön teksti sielu-ruumis -ongelmaan liittyen. Tekstissä hän käsittelee kartesiolaista jakoa sieluun ja ruumiiseen erityisesti lääkärin näkökulmasta lähestyen holistista tapaa kohdata ihminen; kts. Frankl 2015d, 145-150.

⁹⁶ Muita ennalta-oletettuja perusoletuksia on esim. ihmisen tahdon vapaus, tahdon tarkoitus ja sekä elämän tarkoitusluonne ylipäätään että ihmisen elämän tarkoituksellisuus. Kts. Frankl 1967, 2-18.

⁹⁷ Platonille oikeudenmukaisuus oli ylin arvo, joka kattoi myös totuuden, kts. Platon: Teokset IV, Valtio.

ei kuole siinä samalla, sillä se ei liity tämän henkilön faktuaaliseen olemassaoloon, vaan hänen olemukseensa. Jonkun toisen henkilön tai henkilöiden rakastaminen ei poista rakkautta kuollutta kohtaan. Itse rakastaminen on arvokasta, sillä siinä toista kohdellaan sellaisena, joka tämä parhaimmillaan voisi olla tai joksi tämä voisi tulla. Hänen olemassaolonsa eli *existentiansa* sellaisena kuin hän on, on siis toissijainen hänen olemukseensa eli *essentiaansa* (sellaisena, kuin hän parhaimmillaan voisi olla tai hänestä voisi tulla) nähden. (Frankl 1986a, 132-151.)

Pääteoksessaan *Ärztliche Seelsorge* Frankl esittelee kolme arvokategoriaa, joiden kautta ihminen voi löytää tarkoituksen. Nämä arvokategoriat (*Wertkategorien*) ovat itse asiassa tarkoituservoja, koska ne toimivat ihmisen tarkoituksen etsimisen ja universaalien arvojen toteuttamisen välissä, ikään kuin (tarkoitus)reitteinä kohti universaalien arvojen toteuttamista omassa elämässään – eli eettisenä ihmisenä elämistä. Universaalit arvot ovat ihanteita, joita kohti ihmisen tulisi pyrkiä. Tarkoituservot⁹⁸ ovat arvoja, jotka jokainen voi ottaa käyttöön tietoisesti, harjaannuttaa niitä ja samalla päästä yhteyteen universaalien arvojen kanssa. Tarkoituservoja ovat luomis- tai aikaansaamisarvot (*schöpferische Werte*), eläytymis- tai kokemisarvot (*Erlebniswerte*) ja asennoitumis- tai suhtautumisarvot (*Einstellungswerte*) (Purjo 2012, 49 & Frankl 2014, 91-95). Luomis- tai aikaansaamisarvoa toteutetaan silloin, kun ihminen tekee/luo jotakin sellaista, jolla on arvoisälttöä muille kuin omalle itselle. Tarkoituksena on tuottaa muille oman tekemisen/luomisen kautta jotakin sellaista hyvää, joka parantaa toisen tai toisten elämää jollakin tavalla. Esimerkiksi vapaaehtoistyö on luomis- tai aikaansaamisarvon mukaista toimintaa; vapaaehtoistyötä tekemällä ihminen pääsee yhteyteen universaaleista arvoista ainakin hyvyuden, rakkauden ja oikeudenmukaisuuden kanssa. Eläytymis- tai kokemisarvoa toteutetaan silloin, kun ihminen eläytyy tai kokee jotakin sellaista itsessään arvokasta, jonka kautta hän voi saada aikaan jotakin hyvää muille, tarkoituksena parantaa toisen tai toisten elämää jollakin tavalla. Esimerkiksi jokin pyhän kokemus voi saada aikaan tajunnallisia merkityskokemuksia, joiden avulla ihminen löytää keinon kohdata muita ihmisiä erityisen eettisin tavoin; eettisillä kohtaamisilla ihminen pääsee yhteyteen parhaimmillaan kaikkien universaalien arvojen (hyvyys, kauneus, rakkaus, totuus ja oikeudenmukaisuus) kanssa. Asennoitumis- tai suhtautumisarvoa toteutetaan silloin, kun ihminen asennoituu tai suhtautuu omaan väistämättömään kärsimyksensä arvokkaasti eli arvopitoisesti, tarkoituksena vähentää toisen tai toisten kärsimyksiä tai parantaa toisen/toisten elämää jollakin tavalla. Esimerkiksi Viktor Frankl toteutti keskitysleiriaikanaan asennoitumis- tai suhtautumisarvoa asennoitumalla omaan kärsimyksensä arvokkaasti, tarkoituksena auttaa muita vankeja selviytymään elossa keskitysleirin julmuuksista.⁹⁹ Asennoitumis- tai suhtautumisarvoa toteuttamalla ihminen pääsee yhteyteen niiden arvojen kanssa, joita kohti hän kurkottautuu selvitäkseen kärsimyksensä. Kärsimys itsessään ei Franklin mukaan jalosta ketään ihmistä, eikä kenenkään pitäisi tehdä

⁹⁸ Timo Purjo käyttää näistä tarkoituservoista nimeä 'tarkoitumahdollisuudet' tai 'tarkoituservit', kts. Purjo 2012, 48-57 ja Purjo 2016, 214-221.

⁹⁹ Franklinin ensimmäinen julkaistu kirja *Ein Psycholog erlebt das KZ* (1946, suom. *Ihmisyyden rajalla* 1978) on omaelämäkerrallinen kuvaus sekä keskitysleirikokemuksista että logoteorian käyttöönotosta keskitysleireillä.

kärsimyksensä itsetarkoitusta. Jokaisella ihmisellä on velvollisuus välttää kärsimystä ja ennaltaehkäistä sitä niin itsellä kuin toisilla; vain väistämättömän kärsimyksen edessä on oivallettava tahdon vapauden tuoma mahdollisuus valita oma asennoituminen omaan kärsimykseen. (Frankl 1997, 86-91.)

6.4 Ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden ominaisuudet

6.4.1 Tahto tarkoitukseen

Tahto tarkoitukseen, tai tarkoituksen tahto (*Der Wille zum Sinn*), on Viktor Franklin mukaan yksi niistä peruspilareista¹⁰⁰, jotka määrittävät ihmisyyden logoterapeutin käsityksen mukaan (Frankl 1988, 16 & Frankl 2015c, 14-15). Tahto tarkoitukseen on ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden rakenneominaisuus ja se pitää sisällään sekä ihmisellä olevan kyvyn suuntautua itsestä ulospäin kohti maailmaa (itsen transsendenssi) että tarkastella omaa tilannettaan psyykkisen ulottuvuuden ulkopuolelta, henkisestä ulottuvuudesta (itsessä etäännyminen ja etäännyttäminen). Tarkoituksen tahto tarkoittaa jokaisella ihmisellä olevaa henkisen ulottuvuuden ominaisuutta - tahtoa löytää elämälleen tarkoitus. Sen laatu poikkeaa selvästi Sigmund Freudin mielihyvän tahdosta eli mielihyväperiaatteesta ja Alfred Adlerin vallan/voiman tahdosta eli tahdonvoiman periaatteesta, jotka kuuluvatkin käsitteinä ihmisen tajunnan psyykkisen ulottuvuuden ominaisuuksiin. Sekä mielihyväperiaatetta että tahdonvoiman periaatetta käytettiin Viktor Franklin aikana selittämään ihmisen toimintaa: mielihyväperiaate (*Der Wille zum Lust/Lustprinzip*) esitti, että ihmisen toimintaa ohjaa tiedostamaton halu saada mielihyvää, tahdonvoiman periaatteen (*Der Wille zum Macht*) mukaan yksilöä ohjaa halu valtaan ja oman elämänsä hallintaan. Kumpikaan näistä - mielihyvä tai tahdonvoima - ei suuntaudu itsen ulkopuolelle eikä psyykkisen ulottuvuuden ulkopuolelle, vaan pysyvät ne ihmisen omassa tietoisessa tai tiedostamattomassa vaikuttamassa ihmisen omaan toimintaan (Frankl 2015a, 76-79, 2014, 110-111). Tarkoituksen tahto sen sijaan suuntautuu ihmisen maailmassa-olemiseen (*Sein-in-der-Welt*)¹⁰¹ ihmisen ymmärryksen puitteissa eli *Dasein*¹⁰² olemisen kautta. Ihminen *Dasein*ina ymmärtää oman tahtonsa vapauden ja siitä kumpuavan vastuun paitsi itselleen, myös muille ja muulle (mikä on itsen transsendenssin toimintaa) ja tämän vastuun velvoittavuuden oman toimintansa eettisessä tarkastelussa (mikä on etäännyttämisen toimintaa). (Frankl 2014, 57-61, 129-131.)

¹⁰⁰ Muita ovat tahdon vapaus (*Der Freiheit des Willens*) ja elämän tarkoituksellisuus (*Sinn des Lebens*). Kts. esim. Frankl 1988, 16 ja Frankl 2014, 18, 327.

¹⁰¹ Frankl 2014, 73. Maailmassa-oleminen on alun perin saksalaisen filosofin Martin Heideggerin käsite.

¹⁰² Frankl 2014, 59, 61. Alun perin Heideggerin käsite ihmisen maailmassa-olemisen tavalle.

6.4.2 Omatunto

Viktor Franklin mukaan omatunto (*Gewissen*) on ihmisen erityinen inhimillinen kyky tunnistaa ja jäljittää jokaisessa ainutlaatuisessa hetkessä piilevät ainutlaatuiset tarkoitukset; tässä mielessä omatuntoa voi kutsua tarkoitus-elimeksi tai tarkoitus-aistiksi (*Sinn-Organ*) (Frankl 2014, 87). Franklin mukaan omatunto itsessään on erehtymätön: väärät ratkaisut ja niiden mukaan toimiminen johtuvat usein siitä, että ihminen tekee valinnan olla kuuntelematta omantunnon ääntä henkisessä ulottuvuudessaan. Hänen mukaansa ihminen voi tehdä eettisesti väärää ratkaisuja ja toimia eettisesti väärin myös silloin, kun ihmisen arvotajunta toimii vain näennäisesti (eli psyykkisen ulottuvuuden tasolla) (Frankl 2014, 90-91). Tällöin ihminen ei oivalla universaalien arvojen todellista merkitystä eikä osaa näin ollen toteuttaa näitä universaaleja arvoja omassa toiminnassaan – toisin sanoen ihminen ei ole kosketuksissa arvotajuntaansa. Arvotajunta – josta Frankl käyttää nimeä esimoraalinen arvoymmärrys (*prae-moralisches Wertverständnis*) on ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden sisältöä ja se tarkoittaa ymmärrystä arvojen olemuksesta ja ymmärrystä arvojen toteuttamisesta omassa elämässä (Frankl 2017, 23). Arvotajunta läpäisee kaiken henkisessä ulottuvuudessa, eikä voi ilmetä ilman henkisen ulottuvuuden aktiivisuutta. Omatunto on tämän arvotajunnan ilmenemisen tarkoitus-elin. Jos arvotajunta toimii vain näennäisesti eli psyykkisellä tasolla, ihminen kyllä tietää mitä arvoilla tarkoitetaan yleisessä merkityksessä, mutta ei osaa toteuttaa niitä omassa elämässään eikä tehdä ratkaisuja, jotka ilmentäisivät ymmärrystä arvojen tarkoituksesta toiminnassa, joka suuntautuu itsestä ulospäin.

”Sillä ihminen ei toki käyttäydy moraalisesti vain siksi, ettei huono omatunto vaivaisi häntä. Eikä ihminen ole myöskään hyvä vain, jotta hänellä olisi hyvä omatunto – silloinhan hän olisi pelkästään tekopyhä. Ihminen on todella hyvä vain hyvän asian vuoksi, tehdäkseen palveluksen jollekin ihmiselle tai noudattaakseen Jumalan tahtoa, Jumalan, joka loppujen lopuksi on aina omantunnon takana. Juuri omatunto immanenttina psykologisena tosiseikkana ohjaa meitä kohti transsendenssia. Omantunnon transsendenttinen luonne vasta auttaa meitä ylipäänsä ymmärtämään ihmistä ja erityisesti hänen persoonallisuuttaan syvemmin ja paremmin, sillä juuri ihmisen persoonan omantunnon kautta personoituu ihmisen ulkopuolella oleva instanssi.” (Frankl 1986b, 82.)

Omantunnon kokeminen voi vääristyä juuri arvotajunnan näennäisen toiminnan takia. Tällöin ihminen kuvittelee toimivansa omantuntonsa mukaisesti, kun hän itse asiassa toimii sen mukaan, millaisia arvostuksia hänen situaationsa on arvoista johtanut. Esimerkiksi joissakin ideologisesti tai uskonnollisesti painottuneissa ryhmissä tai kulttuureissa jokin auktoriteetti sanelee sen, millaisia arvoista johdettuja arvostuksia pidetään eettisesti oikeina. Ryhmän jäsenenä ihminen on tottunut toimimaan näiden arvostusten mukaan eikä välttämättä ole koskaan kyseenalaistanut arvostuksia. Toisin sanoen hänen henkinen ulottuvuutensa ei ole aktivoitunut, koska hänen ei ole tarvinnut ajatella itse. Timo Purjo on Alfred Längleä mukaellen käyttänyt käsitteitä ’eksistoiva’ (*Existieren*) ja ’vegetoiva’ (*Vegetieren*) kuvaamaan tajunnan eri ulottuvuuksissa toimivia ihmisiä (Purjo 2010, 209, Längle 1988, 14). Eksistoiva ihminen toimii koko ajan arvoja ja

arvostuksiaan reflektoiden ja omatuntoaan kuunnellen. Vegetoiva ihminen sen sijaan toimii passiivisesti, kyseenalaistamatta omaa tai muiden toimintaa suhteessa annettuihin arvoihin ja arvostuksiin. Eksistioivan ihmisen arvotajunta on toimiva, sillä hänen henkinen ulottuvuutensa on aktivoitunut; silloin myös omatunto toimii terveellä tavalla. Vegetoivan ihmisen arvotajunta on näennäinen, sillä hänen henkinen ulottuvuutensa ei ole aktivoitunut; silloin omatunto ei toimi terveesti, vaan sen kokeminen voi vääristyä. Vegetoivan ihmisen kohdalla usein vasta jokin itselle tapahtunut tai itseä läheisesti koskettanut järkyttävä tapahtuma tai kokemus sysää liikkeelle kriisin, joka pakottaa hänet tarkastelemaan toimintaansa suhteessa annettuihin arvostuksiin. Tätä kutsutaan myös tajunnan henkisen ulottuvuuden heräämiseksi. Omatunto henkisen ulottuvuuden ominaisuutena sijoittuu tajunnan henkisen ulottuvuuden tiedostamattomaan osaan ja on yhteydessä yliluonnolliseen todellisuuteen, mutta sen aktiivinen toiminta eettisten ratkaisujen toteuttamisessa sijoittuu tajunnan henkisen ulottuvuuden tietoiseen osaan ja on yhteydessä situationaaliseen todellisuuteen.¹⁰³ (Niiles-Mäki & Sadeaho 2020, 36-38.)

6.4.3 Henkinen uhmavoima

Pääteoksessaan *Ärztliche Seelsorge* Frankl ei – lyhyestä *Von Trotzmacht des Geistes* -luvusta¹⁰⁴ huolimatta – juurikaan kuvaile, mitä henkinen uhmavoima (*Trotzmacht des Geistes*, engl. *the Defiant Power of Spirit*) itsessään tarkoittaa. Toisaalla teoksessa Frankl viittaa henkisen uhmavoiman käyttöön kirjoittaen, että kuten henkisen uhmavoiman yhteydessä on osoitettu, myös paradoksaalinen intentio¹⁰⁵ vaatii sankarillisuuden lisäksi myös ironista asennoitumista (Frankl 2014, 245). Frankl kuvailee siis henkisen uhmavoiman olemassaoloa sen ilmene- misen kautta¹⁰⁶. Henkinen uhmavoima on henkinen voima, jonka kautta ihminen eksistentiaalisesti ylittää itsensä (Frankl 2010a, 62). Tällä Frankl tarkoittaa tilan- netta, jossa ihminen – huolimatta sisäisestä (psykykkisestä) ja/tai ulkoisesta (fyysisestä) todellisuudestaan – nousee omien psyko-fyysisten rajoitustensa yläpuolelle toimiakseen arvokkaasti eli arvoisältöisesti. Franklin mukaan ihminen ei aina suinkaan tarvitse henkistä uhmavoimaa, mutta hänellä se on aina potenti- aalisena ominaisuutena henkisessään (ibid., 93-94).

Anja Paul on väitöstutkimuksessaan tutkinut henkistä uhmavoimaa sen osaelementtien ja dynamiikan kautta. Paulin mukaan henkisen uhmavoiman osa- tai alaelementtejä ovat mm. resilienssi, koherenssintaju ja toiminnan itseoh- jautuvuus (kuva 4). Näistä elementeistä Paulin tutkimus ehdottaa resilienssin ja toiminnan itseohjautuvuuden korreloivan selkeän positiivisesti henkisen uhma- voiman kanssa (Paul 2014, 271). Paul käsittelee kyllä omassa tutkimuksessaan henkistä uhmavoimaa osana henkistä ulottuvuutta, mutta – toisin kuin tässä tut- kimuksessa – pitää Paul henkistä ulottuvuutta osana ihmisen psyyken kokonai- suutta. Tämän tutkimuksen yhtenä tarkoituksena sen sijaan on osoittaa, että ih-

¹⁰³ kts. Logoteoreettinen tajunnanteoria, luku 11.8.

¹⁰⁴ Frankl 2014, *Ärztliche Seelsorge*, 134-135.

¹⁰⁵ esitellään tämän tutkimuksen luvussa 8.2.2.

¹⁰⁶ myös esim. luvussa *'Von der Trotzmacht des Geistes'*, Frankl 2015d, 138-144.

misen tajunnan henkinen ulottuvuus on laadultaan erilainen kuin ihmisen tajunnan psyykkinen ulottuvuus, eikä psyykkistä ulottuvuutta ja henkistä ulottuvuutta voida ymmärtää tai selittää käyttäen samoja menetelmiä tai samaa käsitteistöä.



Kuva 4. Henkisen uhmavoiman osaelementtejä Anja Paulia mukaillen (Paul 2014, 193).

Paul toteaa tutkimuksessaan, että vaikka henkinen – kuten psyykkinenkään – ei voi olla tutkimuksen kohteena sellaisenaan, voidaan tutkia niiden ilmene- mistä käyttäytymisessä ja toiminnassa (Paul 2014, 204). Tämän perusteella Paul on kehittänyt *noometriikaksi* (vrt. psykometriikka¹⁰⁷) kutsumansa tutkimustavan, joka käyttää vakioituja mittauskeinoja henkisen uhmavoiman ilmenemisen osoit- tamiseen. Tarkoituksena noometrisella testauksella on *noodiagnostiikan* (Paul 2014, 203-209) validoiminen. Noodiagnostiikka tarkoittaa henkisen uhmavoiman tutkimusta, mittaamista, analyysia ja selittämistä tajunnan noettisena raken- teena ja tarkoituksen toteuttamisen kompetenssina osana.

Paulin väitöstutkimuksen tärkein anti on näkemykseni mukaan kuitenkin se, että Paul sitoo teoriaosuudessaan henkisen uhmavoiman tarkoituservoihin (*Wertkategorien*): arvokkaaseen eläytymiseen/arvokkaan kokemiseen, arvokkaan luomiseen/aikaansaamiseen ja arvokkaasti asennoitumiseen/arvokkaaseen suh- tautumiseen (Paul 2014, 104-117). Ilman näitä henkinen uhmavoima ei olisi hen- kistä uhmavoimaa vaan tahdonvoimaa. Kaikki kolme tarkoituservoa kohdistu- vat oman itsen lisäksi aina myös itsestä ulospäin, kun taas tahdonvoimassa on

¹⁰⁷ Logoterapian alaan kuuluvia psykometriisiä tutkimuksia esitellään luvussa 10.

kyse itselle merkityksellisestä toiminnasta, jossa itselle koituu jotakin subjektiivisesti arvostettavaa oman toiminnan perusteella.

Kun ihminen käyttää henkistä uhmavoimaansa, käyttää hän sitä aina suhteessa tarkoituksarvoihin. Käyttäessään henkistä uhmavoimaa ihminen suuntautuu toimimaan toisen hyväksi tavoilla, jotka sisältyvät tarkoituksarvojen mukaiseen toimintaan: tällöin ihminen nousee omien psyko-fyysisten rajoitustensa yläpuolelle ja asettaa toisen/toisten hyvän oman hyvänsä edelle tilanteessa, joka voi aiheuttaa tekijälle itselleen psyykkistä tai fyysistä tuskaa. Huomautettakoon, että tarkoituksarvojen toteuttaminen ei edellytä tai vaadi henkisen uhmavoiman käyttöä, mutta henkisen uhmavoiman käyttöön sisältyy aina samalla jonkin tarkoituksarvon toteuttaminen. Esimerkiksi pelastaessaan toisen henkilön vaarasta ihminen voi loukkaantua itse; tästä huolimatta hän aikaansaa jotakin arvokasta. Kokemusasiantuntija on taistellut oman sairautensa/ongelmansa kanssa ja selittänyt sen; nyt hän haluaa auttaa muita kertomalla niistä arvokkaista kokemuksista, jotka auttoivat häntä paranemaan ja tukemalla ihmisiä tilanteissa, joissa he eivät ehkä ymmärrä tarvitsevansa apua tai jopa vastustavat sitä. Väistämätöntä kärsimystä kokeva ihminen käyttää henkistä uhmavoimaa tilanteessa, jossa hänen on toimittava oma kärsimyksensä sivuuttaen, toisten kärsimystä lieventävällä tavalla. (Niiles-Mäki & Sadeaho 2020, 38-39.)

6.4.3.1 Resilienssi, tahdonvoima ja henkinen uhmavoima

Resilienssi (kuva 4, henkisen uhmavoiman osaelementtejä Paulia mukaillen) tarkoittaa kykyä kestää ja sopeutua sellaisiin fyysisiin, psyykkisiin ja psykososiaalisiin olosuhteisiin, jotka vaativat ihmisen psyykkis-fyysistä sietokykyä. Esimerkiksi stressaavista olosuhteista selviytymistä mitataan ja selitetään resilienssillä (Paul 2014, 163). Myös Stacy Zeiger yhdistää kirjassaan resilienssin Viktor Frankliin, mutta ei tutkimuksellisesti. Hänen mukaansa (Zeiger 2014, 3-20) Franklinin koko elämä oli osoitusta resilienssin käytöstä. Paulin tutkimuksessa ehdotettiin juuri resilienssin positiivinen korreloituminen henkisen uhmavoiman kanssa, mutta tämä positiivinen korrelaatio ei todista kausaatioyhteyttä resilienssin ja henkisen uhmavoiman välillä. Näkemykseni mukaan resilienssi ei kuitenkaan korreloi positiivisesti henkisen uhmavoiman kanssa, vaan tahdonvoiman kanssa. Tahdonvoima ilmenee hetkittäisessä toiminnassa tilanteessa, joka vaatii tietoista omien fyysisten tai psyykkisten voimien kontrolloimista tai säätelyä omaksi hyväksi.¹⁰⁸ Tahdonvoimaa voidaan tällöin pitää psyykkis-fyysisenä ominaisuutena, jonka alkuperä on tajunnan psyykkisen ulottuvuuden tietoisessa osassa. Resilienssi ilmenee ihmisen toiminnassa tiedostamattomana toimintana, sopeutumisenä vallitseviin olosuhteisiin ja vaativien olosuhteiden (tiedostamattomana) sietokykyinä¹⁰⁹. Resilienssiä voidaan tällöin pitää fyysis-psyykkisenä ominaisuutena, jonka alkuperä on ihmisen psyykkisen ulottuvuuden tiedostamattomassa osassa. Psyykkisen ulottuvuuden tiedostamaton osa on aina yhteydessä somaattiseen todellisuuteen ja psyykkisen ulottuvuuden tietoinen osa on

¹⁰⁸ kuten esim. Mischel, Ayduk, Berman ym. (2010) pitkäaikaistutkimus *Willpower over the life span: decomposing self-regulation* pyrkii osoittamaan.

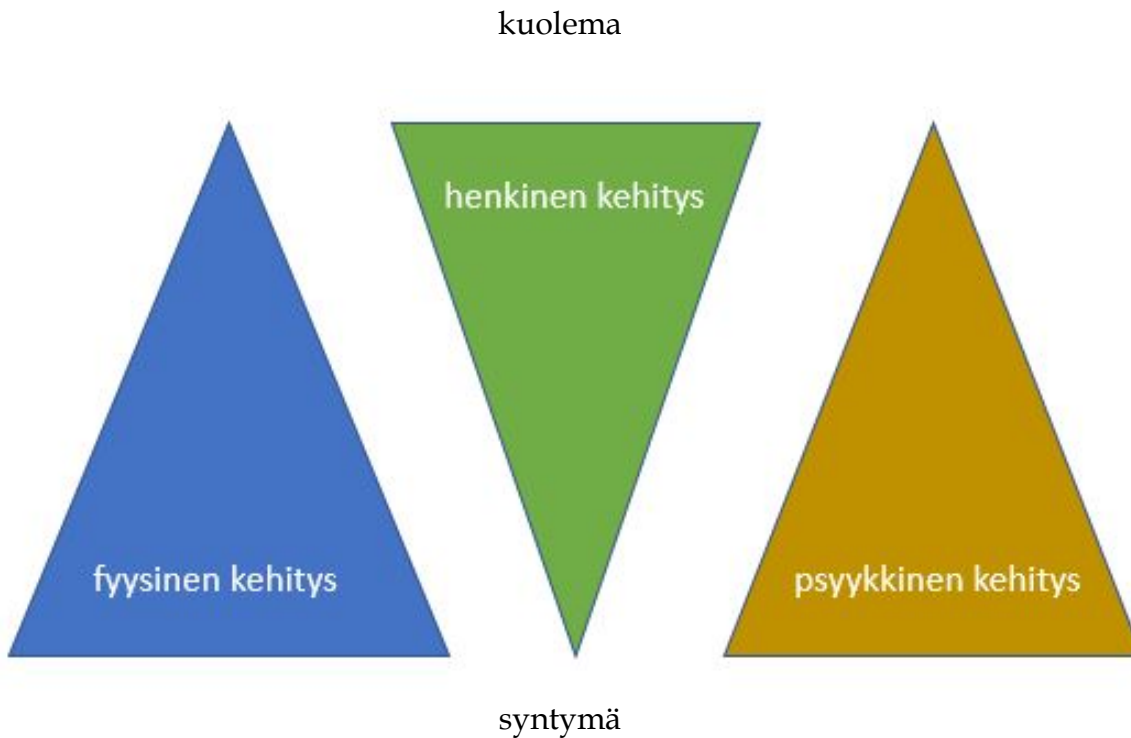
¹⁰⁹ Esim. homeostaattinen periaate tukee tätä määrittelyä.

aina yhteydessä intra- ja intersubjektiiviseen todellisuuteen (esitellään luvussa 11.8). Ihmisen tajunnan psyykkisen ulottuvuuden kokonaisuus on ainakin osittaisessa kausaatioyhteisyydessä somaattiseen eli fyysiseen todellisuuteen (omaan kehoon)¹¹⁰, joten voidaan olettaa, että positiivinen korrelaatio ilmeni psyykkisen ulottuvuuden tietoisesta osasta alkuperää olevan ominaisuuden – tahdonvoiman – ja psyykkisen ulottuvuuden tiedostamattomasta osasta alkuperää olevan ominaisuuden – resilienssin – välillä. Resilienssi on ihmiselle elintärkeä ominaisuus tai kyky. Se, onko kyseessä ominaisuus vai kyky, riippuu resilienssitutkijoiden mukaan siitä, määritelläänkö resilienssi a) piirteeksi tai ominaisuudeksi, joka määrittää reaktion vastoinkäymisiin vai b) kyvyksi, joka on tulosta ympäristöolosuhteisiin mukautumisesta (Southwick, Bonnano et al. 2014, 5). Kummassakin tapauksessa resilienssi on tulkittu ei-tietoiseksi toiminnaksi, jolla on biologinen perusta.

Henkinen uhmavoima ilmenee hetkittäisessä toiminnassa tilanteessa, joka vaatii omien psyko-fyysisten rajoitusten ylittämistä toisen/toisten hyväksi. Henkinen uhmavoima tajunnan henkisen ulottuvuuden ominaisuutena on yhteydessä situationaaliseen todellisuuteen (esitellään luvussa 11.8) ja sillä on ainoastaan alaspäinen kausaatioyhteys tajunnan psyykkiseen ulottuvuuteen joka on yhteydessä intra- ja intersubjektiiviseen todellisuuteen ja somaattiseen todellisuuteen (omaan kehoon).¹¹¹ Tämän perusteella positiivista korrelaatiota resilienssin (alkuperä somaattisessa todellisuudessa) ja henkisen uhmavoiman (alkuperä tajunnan henkisessä ulottuvuudessa) välillä ei voitaisi osoittaa. Lukasin mukaan (Lukas 2014b, 59-61) henkinen (ulottuvuus) – joka sisältää henkisen uhmavoiman - laajenee vasta aikuisiästä lähtien, kun taas fyysis-psyykkinen kehittyminen (sisältäen resilienssin ja tahdonvoiman) suhteessa henkiseen on aktiivista jo syntymästä eteenpäin. *”Mitä suppeampia fyysisen ja psyykkisen (kehityksen) alueet ovat, sitä tärkeämpiä ovat ansiot henkisessä (kehityksessä), joka voi pysyä aktiivisena hyvin korkeaan ikään asti”* (Lukas 2014b, 59, oma suomennos).

¹¹⁰ Kausaatioyhteyksiä käsitellään ontologisen emergenssin teorian yhteydessä luvussa 1.2.

¹¹¹ Kts. ontologisen emergenssin teoria luvussa 1.2.



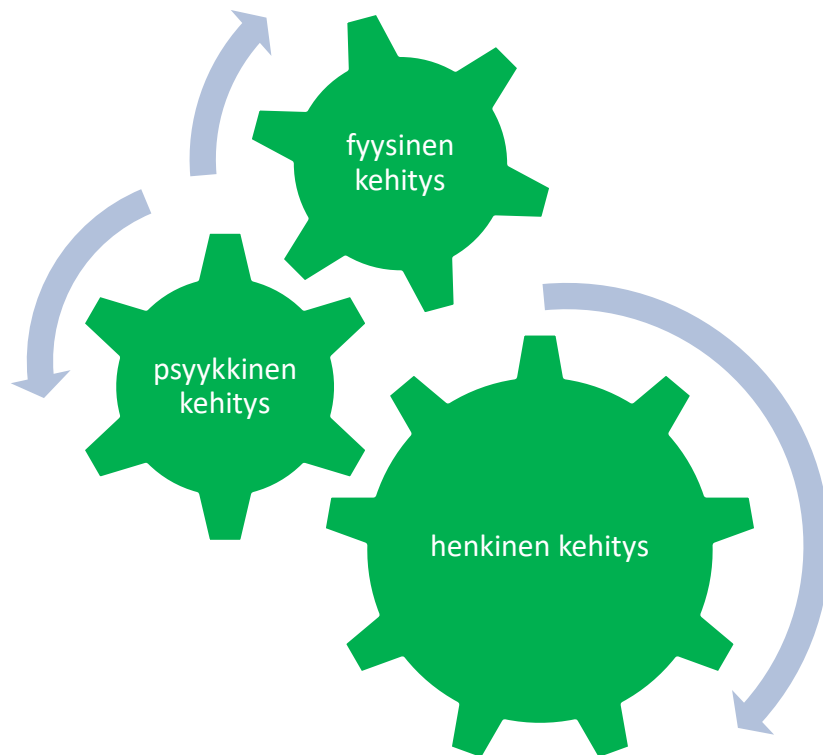
Kuva 5. Ihmisen fyysis-psykkis-henkinen kehittyminen syntymästä alkaen Elisabeth Lukasin teoriaa tulkiten (Lukas 1985, 133).

Ihmisen henkisen ulottuvuuden laajentumista voi kuitenkin tapahtua jo lapsuudessa. Tämä henkisen laajeneminen voi tapahtua Lukasia tulkiten suhteessa fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen vain siten, että henkisen (ulottuvuuden) vallatessa tilaa kehityksessä, supistuvat joko fyysisen tai psyykkisen kehityksen tai kummankin alat. Tämä taas tarkoittaisi sitä, että henkisen ulottuvuuden ominaisuuksien ja toimijoiden aktiivisuuden vahvistuessa fyysinen/psyykinen kehitys hidastuu tai heikkenee.

Ihmisen kehittyminen on aina yksilöllistä ja muotoutuu suhteessa situaatioon. Situaatioissa tapahtuvat interventiot voivat siis muuttaa kehityksen ulotteisuutta. Esim. fyysinen vammautuminen lapsuuden interventiona voi johtaa fyysisen kehityksen hidastumiseen tai heikkenemiseen. Tämä taas voi Lukasin teoriaa mukaillen johtaa siihen, että henkinen kehitys aktivoituu tai vahvistuu. Tajunnan henkisen ulottuvuuden aktivoituminen ja sen käyttäminen lapsuudessa voisivat siis olla fyysiseen/psyykkiseen kehitykseen kohdistuvan intervention tulosta. Oman näkemykseni mukaan henkinen kehittyminen voisi toimia 'primus motorina' sellaiselle fyysiselle/psyykkiselle kehitykselle, joka on tietoisuuden tulosta ja jota voi harjaannuttaa tarkoituksellisesti. Tällaisen kehittymisen tuloksena syntyneitä, kehityksellisesti moniulotteisia¹¹² ominaisuuksia - kuten lahjakkuutta, älykkyyttä tai luovaa mielikuvitusta mielen kykynä

¹¹² eli fyysis-psykkis-henkisen kehittymisen joko yhteisvaikutuksesta tai osittaisvaikutuksesta muotoutuneita ominaisuuksia, joita ei voi palauttaa vain yhteen kehitykselliseen ulottuvuuteen, esim. psyykkiseen kehitykseen.

- voitaisiinkin pitää henkisen kehityksen varhaisen laajentumisen vaikutuksen tuloksina.



Kuva 6. Eräs mahdollinen malli ihmisen fyysis-psykkis-henkiselle kehittämiselle koko elämänkaaren aikana niin, että intervention tuloksena aktivoitunut henkinen ulottuvuus toimii 'primus motorina' kehityksessä.

Lapsuudessa tapahtuvaa henkistä kehittymistä – jota voidaan pitää myös filosofis-eettisenä kehittymisenä – henkisen ulottuvuuden näkökulmasta ei ole tutkittu, koska on oletettu, että henkinen kehittyminen on osa kognitiivis-psykkistä kehitystä. Tässä oletusmallissa on tukeuduttu erityisesti Piaget'n kognitiivisen kehityksen teoriaan¹¹³ ja Vygotskin sosiaalisen kehityksen teoriaan¹¹⁴. Myös Kohlbergin moraalisen kehityksen teoriassa¹¹⁵ sidotaan periaatteellinen moraalinen (eettinen) ja kognitiivinen kehittyminen toisiinsa. Lasten kognition ja älykkyyden korrelaatiota tutkivassa tutkimuksessa (Demetriou & Spanoudis 2017) todettiin kuitenkin, että periaatteellista (*principle-based*) ajattelua ilmenee jopa 5 %:lla 11-12 -vuotiaista ja 25%:lla 16-17 -vuotiaista (Demetriou & Spanoudis, 7). Moraalinen (eettinen) kehitys ei esim. Hirvosen (2005, 38-48) mukaan ole suorassa suhteessa kognitiiviseen kehitykseen tai ylipäätään psyykkiseen kehitykseen. Lasten kykyä filosofiseen ajatteluun on tutkittu ja selitetty 'Filosofiaa lapsille' – suuntauksen syntymisen myötä (esim. Lipman, M. 1988, 1994, 1997, 2003,

¹¹³ jonka mukaan nuori kykenee formaalien operaatioiden vaiheessa teorianmuodostukseen, joka vaatii abstraktia ajattelua. Kts. esittelyä ja arviointia Piaget'n teoriasta esim. Mäkelä, S. 2015, 32-39.

¹¹⁴ kts. esim. Kaján, A-M. 2013, 33-45.

¹¹⁵ Kts. esim. Hirvonen, M. 2005, 24-34.

211 ja Mathews, G. 1978, 1980 ja 2003). Matthews sin mukaan (Matthews 2003, 155-156) mitkään kehityspsykologiset teoriat eivät ota huomioon filosofisen ajattelun erityislaatuisuutta - joka ei ole sidoksissa kronologiseen kehittymiseen - eikä kehityspsykologian tutkijoilla myöskään ole ollut kiinnostusta tutkia tämän tyyppistä, yhteiskunnallisesti vähemmän arvostettua yksilöllistä ajattelun kehitystä. Olisi kuitenkin hyödyllistä tutkia, missä iässä henkinen/filosofinen kehitys voi alkaa ja erityisesti, miten se suhteutuu fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen. Valitettavasti tutkimusaineistoa aiheesta ei juuri ole; tämän laatuksen tutkimuksen tekeminen mahdollistaisi kuitenkin aivan uudenlaista kannanottoa perinteiseen kehitystutkimukseen. Mielenkiintoista ja yhteiskunnallisesti arvokasta olisi tutkia myös henkisen uhmavoiman käyttämistä erityisesti suhteessa psyykkis-perustaisten resilienssin ja tahdonvoiman käyttämiseen. Suomessa Timo Purjo on 2019 julkaissut henkistä uhmavoimaa käsittelevän kirjan¹¹⁶. Hän käyttää kirjassaan Anja Paulin väitöstutkimusta yhtenä lähteenään.

6.4.4 Usko

Teoksessaan *Der Unbewusste Gott*¹¹⁷ Frankl toteaa ihmisen henkisen tiedostamattoman (*geistig Unbewusste*)¹¹⁸ ja ihmisen tiedostamattoman uskon (*unbewusste Glaubigkeit des Menschen*) olevan immanentteja toisilleen siinä mielessä, että ne ovat intentionaalisia kohteita toisilleen. Tiedostamaton usko sisältää intention (suuntautumisen) transsendenttiin, joka on aina ihmiselle jo tiedostamaton ja tiedostamattomassa henkisessä jo ennalta-annettuna pyrkimyksenä. Ihmisen henkinen tiedostamaton eli ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden tiedostamaton osa suuntautuu intentionaalisesti kohti transsendenttia, ja tämä suuntautuminen voi ilmetä uskona jumalaan tai muuhun transsendentin todellisuuden ilmiöön¹¹⁹. 'Tiedostamaton jumala' (*Der Unbewusste Gott*) kuvaa juuri tätä jo ennalta-annettua suuntautumista transsendenttiin. Franklin mukaan jumala ei suinkaan ole itsessään tai itselleen tiedostamaton, vaan ihmisen suhde jumalaan on tätä. (Frankl 1948, 91-92.)

Usko on Franklille ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden tiedostamattoman osan ominaisuus, joka on aina yhteydessä transsendenttiin eli yliluonnolliseen todellisuuteen. Usko ei tarkoita aina uskoa jumalaan, vaikka Franklille näin onkin. Usko on uskoa perimmäiseen tarkoitukseen (*Übersinn*): siihen, että sille, että jotakin on olemassa enemmän kuin ei-mitään (ole olemassa), on tarkoitus (Frankl 2015a, 102-104). Joillekin ihmisille, kuten Franklille, tämä tarkoit-

¹¹⁶ Purjo, T. 2019: Henkinen uhmavoima - miten löydän ja säilytän oman elämäni tarkoituksen, Basam Books.

¹¹⁷ *Der Unbewusste Gott* oli Franklin filosofian väitöstutkimus, joka julkaistiin kirjana vuonna 1948. Tarkemmat tiedot, kts. lähdeluettelo. Kirjasta on tehty useita uusia ja muokattuja painoksia usealla eri kielellä. Suomeksi käännetty 'Tiedostamaton jumala' (1987, suomennettu vuonna 1974 painetusta *Der Unbewusste Gott* -teoksesta).

¹¹⁸ josta käytetään tässä tutkimuksessa termiä 'ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden tiedostamaton osa'.

¹¹⁹ Transsendenttia todellisuutta kutsutaan logoteoreettisessa tajunnanteoriassa yliluonnolliseksi todellisuudeksi; kts. luku 11.8. Ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden tiedostamaton osa on aina yhteydessä yliluonnolliseen todellisuuteen omantunnon ja uskon kautta.

taa samalla uskoa jumalaan. Hedwig Raskob on väitöstutkimuksessaan¹²⁰ tutkinut uskon ja uskonnon käsitteitä logoterapiassa sekä Franklin omaa uskonnollisuutta. Hänen mukaansa Franklin oma juutalainen usko ilmeni traditionaalisen patriarkaalisen ja hyvin konventionaalisen uskonnollisuutena (Raskob 2002,516-519). Frankl kuitenkin erotti selvästi henkilökohtaisen uskon ilmentämisen (uskonnollisuuden) uskosta perimmäiseen tarkoitukseen (*Übersinn*) (Raskob,505-507). Logoterapia terapiamuotona kuitenkin sanoutuu irti kaikista uskonnoista ja uskonnollisista konnotaatioista, vaikka sisältääkin uskon ihmisen henkisen ulottuvuuden tiedostamattoman osan ominaisuutena. Logoterapia on uskonnollisesti sitoutumatonta terapiaa. Logoterapeutti voi silti keskustella asiakkaan kanssa uskonnollisista kysymyksistä silloin, kun asiakas näin haluaa ja logoterapeutilla on oma uskonnollinen vakaumus.

--Logoterapia ei missään tapauksessa halua korvata papin antamaa sielunhoitoa. Lääkärillä ei koskaan ole lääkärinä velvollisuutta nostaa uskonnollisen potilaan kohdalla esille uskonnollisia näkökantoja vaan sen hän voi tehdä vain ja ainoastaan itsenkin uskovaisena. Ja toiseksi: oikeus tähän hänellä on vain ja ainoastaan uskovaisena, sillä ei-uskonnollisella lääkärillä ei ole koskaan oikeutta käyttää uskontoa käyttökelpoisena keinona terapeuttisiin tarkoituksiin. Se näet olisi uskonnon arvon alentamista – tekemistä uskonnosta jotakin sellaista, joka on juuri ja juuri tarpeeksi hyvää terveyden ylläpitämiseen tai toipumiseen. (Frankl 1987, 69-70.)

Usko ja uskonnollisuus ovat logoterapian näkökulmasta eri asioita. Usko elämän perimmäiseen tarkoituksellisuuteen (*Übersinn*) ei tarkoita välttämättä uskoa tiettyyn jumalaan tai tiettyihin jumaliin, vaan ihmisessä jo ennalta-annettuna olevaa pyrkimystä suuntautua transsendenttiin eli yliluonnolliseen todellisuuteen. Uskonnollisuus ja tiettyyn uskontoon sitoutuminen voivat olla tämän pyrkimyksen ilmenemismuotoja. Franklin mukaan ihminen on *Homo religiosus*, uskova ihminen, koska hänellä on henkisessä tiedostamattomassaan kyky suuntautua transsendenttiin, ja näin ollen kohti jumalaa. Hänen mukaansa Descartesin kuuluisan lauseen '*Cogito ergo sum*' (ajattelen, siis olen olemassa) lisäksi pitäisi olla toinen yhtä tärkeä lause: *Amo (Deum) ergo (Deus) est* – uskon, siis olen olemassa (Frankl 1996, 66). (Niiles-Mäki & Sadeaho 2020, 39-41.)

6.5 Ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden toimijat

6.5.1 Itsessä etääntyminen ja etäännyttäminen

Itsessä etääntymisellä¹²¹ (*Selbstdistanzierung*) tarkoitetaan ihmisen tajunnan henkisen (sekä tietoisien että tiedostamattoman) ulottuvuuden kykyä asennoitua

¹²⁰ Raskob, H. 2002: Die Logotherapie Viktor E. Frankls - Eine systematische und kritische Darstellung mit einer Skizze zu einem alternativen Religionsverständnis, Eberhard-Karls-Universität Tübingen

¹²¹ Suomenkielisessä kirjallisuudessa ja logoterapiakoulutuksessa käytetään myös termejä itsestä etääntyminen, itsen etääntyminen ja itsen etäännyttäminen. Itsessä etääntyminen terminä puolustaa paikkaansa siinä, että ihminen ei voi koskaan etäännyä pois omasta itsestään (itsestä etäännyttäminen) eikä itseensä tajunnallisena kokonaisuutena (itsestä etäännyttäminen).

omaan tilanteeseensa tai tilaansa fyysisen ja psyykkisen ulottuvuuden ulkopuolelta, henkisestä ulottuvuudesta käsin. Tämä kyky on olemassa jokaisella ihmisellä, mutta sen toiminta vaihtelee ihmisestä toiseen. Itsessä etäännyminen ilmenee vain omassa toiminnassaan; tästä syystä käytän toimija -sanaa määrittelemään sekä itsessä etäännyttämistä ja etäännyttämistä että jäljempänä esiteltyä itsen transsendenssia.

Itsessä etäännyminen on Viktor Franklin mukaan toinen logoterapian edellyttämistä 'fundamentaalis-antropologisista' (*fundamental-antropologische*) ominaisuuksista (Frankl 2015b, 119, Purjo 2010, 222, Purjo 2012, 92, Pykäläinen 2008, 54) jäljempänä esitellyn itsen transsendenssin lisäksi. Itsessä etäännyminen toimii ensisijaisena, ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden ilmaisijana; se, että ihmisellä on kyky itsessä etäännyttämiseen, tekee Franklin mukaan meistä ihmisiä (Frankl 1988, 17, Frankl 2004, 4). Tällä Frankl tarkoittaa sitä, että etäännyessään itsessään ihminen paitsi valitsee asenteen, jolla suhtautuu omaan tilaansa tai tilanteeseensa, myös voi tahtonsa vapauden kautta muokata omaa asennoitumistaan ja tätä kautta itseään. Tällöin ihminen on myös vastuullinen siitä, millaisen asennoitumisen hän on valinnut ja mitä siitä hänelle ja muille seuraa. Tahdon vapaus, tästä seuraava vastuullisuus ja tahto tarkoitukseen sekä elämän tarkoitukseluonteen ymmärtäminen ovat logoteorian peruspilareita. Ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden olemassaolo paljastuu juuri itsessä etäännyttämisen toiminnassa. Vaikka ihminen olisi kuinka sairas somaattisessa ja/tai psyykkisessä ulottuvuudessaan, on hänellä Franklin mukaan kyky itsessä etäännyttämiseen henkisesti ulottuvuudessaan. Se, miten ja missä määrin tajunnan henkinen ulottuvuus kullakin ihmisellä on aktivoitunut, vaihtelee ihmisestä toiseen.

Etäännyttämisen tarkoittaa itsessä etäännyttämisen tietoista harjaannuttamista.¹²² Etäännyttämisen ihminen tarkastelee omaa toimintaansa arvojen toteuttamisen näkökulmasta: miten se, kuinka toimin tässä tilanteessani tai tilasani, sitoutuu universaaleihin arvoihin ja toteuttaa niitä vastuullisesti ja eettisesti? Frankl ei omista teksteissään erottele itsessä etäännyttämistä ja etäännyttämistä toisistaan, mutta hän käyttää esim. pääteoksessaan *Ärztliche Seelsorge* sekä termejä *von sich selbst zu distanzieren* ja *Selbstdistanzierung*¹²³ että *distanzierung*¹²⁴ hieman eri yhteyksissä. Termejä *von sich selbst zu distanzieren* ja *Selbstdistanzierung* hän käyttää silloin, kun korostaa itsessä etäännyttämisen kykyä oman tilanteen/tilan ymmärtämisessä ja oman asennoitumisen valitsemisessa sekä silloin, kun hän painottaa itsessä etäännyttämisen kykyä ihmisen ihmisyyden ilmaisijana. Termiä *distanzierung*¹²⁵ Frankl käyttää osoittaakseen, että hän sitouttaa (itsessä) etäänny-

nen). Ihminen ei myöskään kokonaisuutena voi harjoittaa omaa etäännyttämistään. Alkuperä kaikilla muunnoksilla on saksankielisessä termissä *Selbstdistanzierung* tai *Selbst-Distanzierung*. (Niiles-Mäki & Sadeaho 2020, 31.)

¹²² Toiminnan harjoittaminen voi tapahtua automaattisesti tai se voi automatisoitua; automaattinen toiminta kuuluu tajunnan psyykkisen ulottuvuuden alueelle, sillä se ei sisällä kyseisessä hetkessä tietoisesti käyttöön otettavaa oman toiminnan eettistä tarkastelua suhteessa arvoihin. Eettistä tarkastelua tapahtuu vasta toiminnan harjaannuttamisessa.

¹²³ *Ärztliche Seelsorge*, s. 243 ja 259 ja 323.

¹²⁴ *Ärztliche Seelsorge*, s. 220, 228 ja 323.

¹²⁵ joka sananmukaisesti tarkoittaa "etäännyttämistä". Frankl tarkoittaa kuitenkin tällä etäännyttämisen tietoista käyttöönottoa, joten termin kääntäminen "etäännyttämiseksi" kuvaa paremmin tietoisesta etäännyttämisen toiminnan valitsemisen luonnetta.

misen toimintaan, jossa ihminen arvioi tilannettaan/tilaansa eettisesti ja päättää toimia tietyllä tavalla, esim. ottamalla huumorin tietoisesti käyttöön osana omaa parantumisprosessiaan tai auttaessaan toista (Frankl 2014, 323). Vaikka huumoria pidetään yhtenä logoterapian auttamismenetelmänä, edellyttää se aina terapeutilta etäännyttämistä, sillä huumorin käyttö omassa auttamistyössä vaatii eettistä ja vastuullista oman toiminnan tarkastelua suhteessa tilanteeseen. Huumoria voi käyttää myös väärin; tällöin se toimii defenssimekanismina ja kuuluu psyykkisen ulottuvuuden itsesäätelymekanismin toimintaan. (Niiles-Mäki & Sadeaho 2020, 33-34.)

6.5.2 Itsen transsendenssi

Itsen transsendenssi on toinen logoterapian edellyttämistä ihmisen 'fundamentaaliantropologisista' ominaisuuksista (Frankl 2014, 213-215, Frankl 2015b, 117, Purjo 2010, 222, Pykäläinen 2008, 54). Itsen transsendenssilla (*Selbsttranszendenz* tai *Selbst-Transzendenz*) Frankl tarkoittaa ihmisellä olevaa perustavanlaatuaista kykyä suuntautua itsestä ulos kohti oman rationaalisen järkeilyn ja empiirisen havaintokyvyn ulkopuolella olevaa (transsendenttia) muuta, ja tässä suuntautumisessa tapahtuvaa muun arvostamista tai rakastamista omana itsenään, sellaisena kuin hän tai se on (Frankl 2014, 213). Esimerkiksi toinen ihminen on meille aina transsendentti, sillä emme koskaan voi täysin ymmärtää toisen perustavanlaatuaista toiseutta oman ajattelumme tai empiirisen tarkastelun avulla. Toisen (muun) arvostaminen tai rakastaminen ainutlaatuisena ja ainutkertaisena avaa oven myös meidän omaan todellistumiseemme ainutlaatuisina ja ainutkertaisina; koska itsen transsendenssi – kuten itsessä etäännyminen ja etäännyttäminen – ilmenee vain omassa toiminnassaan, ihminen myös todellistuu ainutlaatuisena ja ainutkertaisena ihmisenä vasta itsen transsendenssin toiminnassaan, ei ennen. Esimerkiksi oppiessaan itsen transsendenssin termin ja sen merkityksen logoteoriassa ja havainnoidessaan tämän mahdollisia ilmenemisiä ihminen ei ole vielä ilmentänyt itsen transsendenssin toimintaa itsessään eikä logoteoreettisesta näkökulmasta ole todellistunut ainutkertaisena ja ainulaatuisena ihmisenä. Vasta tarkoituksellinen toiminta itsestä ulos kohti transsendenttia on itsen transsendenssin ilmenemistä ja tajunnan henkisen ulottuvuuden terveen toiminnan osoitusta. (Niiles-Mäki & Sadeaho 2020, 35.)

7 VIKTOR FRANKLIN LOGOTERAPIAN JA ESISOKRAATTISEN (HERAKLEITTISEN) FILOSOFIAN MAAILMANKUVIEN YHTYMÄKOHDAT FENOMENOLOGIS-HERMENEUTTISEN TARKASTELUN KOHTEENA: MAAILMASSA-OLEMINEN ONTISENA ASENNOITUMISENA¹²⁶

7.1 Maailmankuva fyysisenä ja kosmoksena

Luvussa valotan sitä, millaisia yhtymäkohtia Viktor Franklin kehittämällä logoterapialla on esisokraattiseen filosofiseen perinteeseen, erityisesti Herakleitoksen ajatteluun. Logoterapiasta ja erityisesti esisokraattisesta filosofiasta paljastuu yllättävän paljon olemisen perustaan kiinnitettyjä yhtymäkohtia, joista tärkeimpänä on itse maailmassa olemisen tavan oivaltaminen aivan tietynlaiseksi ja tästä seuraava toiminta, jota luvussa koetan valaista. Haluan myös tutkia, miten logoterapia jo peruslähtökohdiltaan on filosofiaa sen alkuperäisimmässä muodossaan, ontisena tapana oivaltaa oma – ja muiden – maailmassa oleminen.¹²⁷

Esisokraattinen perinne oli ensimmäinen länsimainen selkeästi filosofiaksi muotoutunut ajattelullinen perinne (Aspelin 1995, 23-25), jossa ihmisen ja hänen elämismaailmansa välille ei vielä ollut rakennettu käsitteellistä eroa subjekti – objekti –ajattelun kautta (Varto 1992b, 5-6). Oman tulkintani mukaan myös Viktor Franklin logoterapia-ajattelussa ihminen on suorassa yhteydessä elämismaa-

¹²⁶ Alkuperäinen artikkeli on julkaistu Fikkarissa 3/2013. Alkuperäisessä artikkelissa on käytetty sanaa 'asenne', mutta asenteen korvaaminen 'asennoitumisella' kuvaa kohdallisemmin sitä, miten maailmankuva muodostuu sekä tietoisesta reflektoinnista että tiedostamattomasta esiymmärtämisestä, jotka yhdessä muodostavat tavan ymmärtää omaa maailmassa-olemista ja vaikuttavat joka hetki siihen, miten asennoidumme maailmassa-olemiseen ja -oleviin ylipäättään.

¹²⁷ Jatkossa käytän maailmassa olemisen käsitettä tarkoituksellisesti yhdyssanana osoittamaan ontisen ja metafyyssisen asenteen eroa niin, että maailmassa-oleminen käsitettäisiin olevan itsensä tapahtumisen prosessina ja ihmisen siihen erottamattomasti kuuluvana, erotuksena maailman ja olemisen välisestä metafyyssisestä erottelusta.

ilmaansa siten, että hän elämällä tarkoituksellista elämäänsä (Herakleitoksella Logoksen ymmärtäminen tarkoittaa samaa) vaikuttaa omaan ja myös muiden todellisuuteen niin, että jatkuva ymmärtämisen laajentuminen muuttaa paitsi kokijan, myös muiden elämismaailmaa. Koen, että perustavalla tavalla esisokraattinen (tarkemmin herakleittinen) ja Franklin kehittämä filosofia ovat lähtökohdiltaan samat. Ne myös päätyvät samoihin oivalluksiin ihmisen ja hänen elämismaailmansa ykseydestä.

Yleisesti filosofisessa perinteessä ajatellaan, että maailmankuva muodostuu maailmankatsomuksesta ja mentaliteetista¹²⁸. Maailmankatsomus on tietoinen, refleктоiva tapa ajatella ja selittää ympäröivää maailmaa, kosmosta. Mentaliteetti sen sijaan on tiedostamaton, refleктоimaton omien intentioiden ja uskomusten kokonaisuus, joka on jokaisen ymmärtämisen taustalla; kyseessä on fysiksen ymmärtäminen. Esisokraattinen eli arkaainen maailmankuva painottuu siis fysiikseen ja myös sykliseen aikäkäsitykseen, joka poikkeaa länsimaisen nykyihmisen lineaarisesta aikäkäsityksestä. Syklisessä aikäkäsityksessä ajatellaan, että vaikka kosmos itsessään on ikuinen ja pysyvä, se kuitenkin muuttuu ja uudestisyntyy jatkuvasti. Aika oli siis yksi olemassaolon ulottuvuus; aikaa ei mitattu muistilla eikä sitä irrotettu olemisesta itsestään tietoiseksi käsitteeksi, vaan se koettiin jatkuvana tulemisena (becoming), olevan-tulemisen-tilana. Lineaarisessa aikäkäsityksessä ajalla on selkeästi alku ja loppu, aikaa voidaan mitata, ja ihmisen kohtalo on – hegeliläisittäin – Universaalin Hengen ilmenemistä ja täydentymistä kohti historian loppua. (Eliade 1985, 121-134.) Maailmankuva siis muodostuu pyrkimyksestä ymmärtää ja selittää kosmosta ja tämän alla olevasta pyrkimyksestä suuntautua kohti totuutta, todellisuutta, fysistä. Franklin ja esisokraattisen ajattelutavan erot näkyvät maailmankuvan sisään rakennetussa aikäkäsityksessä, joskin mielestäni Franklilla oli maailmankuvaltaan syklinen tapa ajatella, vaikka hän eli juutalaisena vahvasti lineaarisessa traditiossa.

Juutalaisuuden historia sinänsä on perin polveileva ja mielenkiintoinen, ja siitä löytyy monia selittäviä tekijöitä sille, miksi juutalainen traditio on pysynyt (tai mielestäni pysytetty) vahvasti geneettisenä perintönä viimeisten puoleentoista tuhannen vuoden ajan. Alun perin monien pienten paimentolaiskansojen polyteistinen uskonnollisuus vahvistui monolatriaksi vasta kuningas Daavidin aikaan, ja kuningas Joosian aikana vuonna 622 eaa. Jerusalemin temppelistä poistettiin muut jumalat (Baal, Asera, Yam, Mot), ja Jahven kultti keskitettiin sinne. Vähitellen, pakkosiirtolaisuuden aikana, vahvistettiin tietoisesti Jahven asemaa ainoana jumalana, ja tällä tavalla juutalaisuus omana uskontonaan erotettiin ympäröivien kulttuurien uskonnoista. Kanaanilainen, babylonialainen ja persialainen kulttuuri olivat selkeästi polyteistisiä (tosin zoroastrianismi oli dualistinen uskonto) ja syklisen aikäkäsityksen omaavia kulttuureja. Edellä mainitut kulttuurit kuitenkin vaikuttivat olennaisesti Israelin kansan uskontoon. Tämä näkyy kaikkien edellä mainittujen kulttuurien omissa maailmansyntymyyteissä, jotka aineksiltaan ovat hyvin samankaltaisia. Juutalaisuus syntyi oikeastaan tarpeesta

¹²⁸ Engl. mentality = mielen/hengen laatu. Sana sinänsä ei kerro mitään kuvausta jokaisen ihmisen sisäisestä tavasta ymmärtää maailmaa, joten käytän tarkoituksella suomentamaton muotoa.

yhdistää oma Israelin kansa – joka siis oli muodostunut paimentolaisheimoista, joilla oli omat heimokuninkaanansa – niin, että tästä kuuluvuudesta johonkin voi selkeästi olla ylpeä. Lineaarisen aikakäsityksen omaksuminen muista kulttuurista erottavana tekijänä oli osana tätä pyrkimystä. (Lauha 1991, 3-12.)

Luvussa käytän elämismaailman synonyymina kahta esisokraattisen perinteen käsitettä *fysis*¹²⁹ ja *kosmos*¹³⁰. Mielestäni Viktor Frankl omassa ajattelussaan, tosin käyttämättä juuri näitä käsitteitä, tekee elämismaailmaan saman tulkinnallisen erottelun kuin esisokraateilla oli. *Fysis* tarkoittaa maailmaa sellaisena kuin se on, riippumatta siitä, miten ihminen on päättänyt sen jäsentää ja järjestellä. Ihminen oliona kuuluu fysiikseen samalla olemisen tavalla kuin muukin oleva. *Kosmos* taas tarkoittaa maailmaa sellaisena kuin se on ihmisten selitysten ja järjestämisen/jäsentelyn mukaan, maailmana, jonka voimme selittää järjellisesti (Varto 1994, 30).

Vaikka Viktor Frankl erottaa ihmisen muusta luonnosta (fysiksestä) siinä, että vain ihminen kykenee asettumaan itsensä yläpuolelle ja olemaan vuorovaikutuksessa oman olemassaolonsa kanssa, ei hän nähdäkseen missään väheksy muiden olioiden olemassaolon tarpeellisuutta tai sitä, että ihminen tarvitsee muita ollakseen ihminen, koska ihmisenä olemiseen kuuluu suuntautuminen johonkin tai johonkuhun itsen ulkopuoliseen. Tätä Frankl kutsuu itsen transsendenssiksi.¹³¹

Lähden liikkeelle selittämällä, miksi olen valinnut fenomenologis-hermeneuttisen näkökulman esisokraattisen ja Franklin maailmankuvien yhtymäkohdian tarkasteluun selittämällä, mikä on oma tulkintani fenomenologis-hermeneuttisesta tarkasteluperspektiivistä. Tämän jälkeen esittelen erityisesti sitä valitsemaani maailmankuvaan olennaisesti kuuluvia aluetta, jossa koen esisokraattisen ja Franklin ajattelun yhtymäkohtia ja joitakin tiettyjä eroja. Lopuksi pohdin, mitä logoterapia tai tässä tapauksessa oikeammin logoteoria¹³² voi antaa jälkiodernistisessä yhteiskunnassa elävälle ihmiselle, joka on vieraantunut kauas siitä fysiksestä, joka todellisuudessa on koko maailmassa-olemisemme ydin.

¹²⁹ φύσις

¹³⁰ κόσμος

¹³¹ Kirjassaan *Der Wille zum Sinn* (Tahto tarkoitukseen) Viktor E. Frankl esittää kymmenen teesiä ihmisestä. Nämä kymmenen teesiä määrittelevät **logoterapian ihmiskäsityksen** (Frankl 1996, 108-118). Frankl julkaisi teesit ensimmäisen kerran vuonna 1951 teoksessaan *Logos und Existenz*, 47-64.

¹³² Logoteoria on mm. Timo Purjon (2012) käyttämä käsite filosofisesta teoriasta, jolla Franklin logoterapiaa sovelletaan. Logoteoria käyttää fenomenologis-eksistentiaalista tulkintatapaa avatakseen Franklin logoterapian käsitteistön ja tuo laajempaa näkökulmaa franklilaiseen logoterapiaan. Sekä *logofilosofian* että *logoteorian* käsitteitä käytetään usein toisilleen synonyymeina tarkoittaen Franklin luomaa ja hänen seuraajiensa edelleen kehittämää filosofista teoriaa, joka toimii logoterapian perustana. Kts. teksti logoteoria-termin käyttöönotosta luvussa 5.3.

7.2 Fenomenologis-hermeneuttinen näkökulma tarkasteluun

Hermeneuttisessa tieteenfilosofiassa tavoitellaan sellaista ymmärtämistä, joka perustuu jo aiemmin koetun ja tiedetyn uudelleen ymmärtämiselle niin, että aiemmat kokemukset nähdään arvokkaina esiymmärryksen asteina ja niiden muodostama maailmakuva sekä subjektiivisena, omaan situationaaliseen säätöpiiriin¹³³ kuuluvana ”omana maailmankatsomuksena” että historialliseen aikaan ja paikkaan kuuluvana kollektiivisena muistina. Tavoitteena on tehdä hermeneuttinen kehä tulkitsijalle näkyväksi niin, että tulkitsija (tutkija) ymmärtää omat lähtökohtansa tästä hetkestä ja tiedostaa ne tulkitessaan (tutkiessaan) jotakin sellaista elämissä maailman kohdetta, jota voi kuvailla eri tavoin. Lauri Rauhala mukaan (Rauhala 1993, 52-53) kuitenkin edellä mainittu situationaalinen säätöpiiri voi muodostua ihmistä kahlitsevaksi, samaa toistavaksi kehäksi, jos sen sisään jättäydytään vain passiiviseksi myötälilijäksi. Tämän kehän voi murtaa vain valintojen vapaus, periaatteellisen valinnan mahdollisuuden sellainen hyväksikäyttö, jossa merkityssuhdemuodostusta ohjataan inhimillisen henkisen kasvun suunnassa. Rauhala lisää, että mitä monipuolisemmin ihminen ymmärtää, sitä helpompi hänen on todennäköisesti kohdata omassa situaatiossaan väistämätön epäsuotuisuus joutumatta kaaokseen. Rauhalaan mukaan ”*maailmankuvan - - avulla on ainakin jossain määrin mahdollista säännellä oman olemassaolonsa todellistumista ja siten ottaa myös vastuu itsestä*” (Rauhala 1993, 53).

Hermeneuttisen tieteenfilosofian pääsuuntauksena pidetään Edmund Husserlin ja Martin Heideggerin kehittämää eksistentiaalis-fenomenologista suuntausta. Sen tulkinnan mukaan ihminen todellistuu erilaisissa olemassaolon muodoissa: kehollisuutena, tajunnallisuutena ja situationaalisuutena. Situaatio tarkoittaa kaikkia niitä ilmiöitä, olioita ja asiantiloja, joihin yksilö on suhteessa ja joihin myös tajunnallinen ja kehollinen reaalistuvat. Ihminen on kokonaisuus, joka edellyttää kaikki nämä olemassaolon muodot. Ihmisen situationaalisuus on siis olemassaolon edellytys, ei vain jotain sellaista, joka ympäröi ihmistä ulkopuolelta ja jota voi reflektoida, jos haluaa. Minun ja (elämis)maailmani välissä ei ole mitään, koska olen aina välttämättä jo suuntautunut johonkin. Tai päinvastoin, maailma on aina jo suuntautunut minuun. Se, miten tämän mistäkin kohdasta valotan, on omaa situationaalista säätöpiiriäni.

Fenomenologis-hermeneuttinen näkökulma tarkastelutapana taas tarkoittaa sellaista tutkimisen tapaa, jossa otan huomioon todellisuutta koskevan esiymmärryksen kaikki ne uskomuksineen ja kulttuurisine piirteineen, ja ymmärrän, että kaiken tämän perustana on alkuperäinen kokemus maailmasta. Markku Sa-tulehdon mukaan

” ihminen kohtaa ympäröivän aineellisen maailman ensin subjektiivisissa kokemuksissa. Juuri tämä kokemus kommunikoidaan intersubjektiiviseksi yhteisölliseksi totuudeksi. Tätä kokemusta me viime kädessä jäsenämme tieteellisissä konstruktioissa. Erilaiset inhimilliset kulttuurit rakentuvat sen päälle ja käsitteelliset idealisaa-

¹³³ Kts. Rauhala 1993, 48-53.

tiot maailmasta saavat siinä ilmeisyytensä. -- paljastettu elämismaailma on syvimmillään alkuperäisen kokemuksen aluetta" ... (Satulehto 1992, 31.)

Meillä on siis mahdollisuus kokea elämismaailma alkuperäisesti, ottaen huomioon omat rajoituksemme ihmisinä tietyssä kulttuurissa, tietynä aikana, tietyn situationaalisen säätöpiirin sisällä. Mutta kuinka "alkuperäinen" voi tällainen kokemus olla? Minun kokemukseni, johtuen omasta horisontistani, ovat erilaisia kuin Viktor Franklin kokemukset tai Herakleitoksen tai muiden esisokraattien kokemukset. Jos hyväksyn sen, että ottamani tarkkailijan asema on aina jo olemassa, osa elämismaailmaa, voin hyväksyä tästä seuraavan tarpeen jäsentää elämismaailmani piirteitä, eli tematisoida. Todellisuus ja alkuperäinen kokemus ovat silti olemassa, joten voin löytää totuuden todellisuudesta, joka ilmaisee itsensä. Todellisuus ilmaisee itsensä siinä samassa, missä ihminenkin on. Voin siis löytää totuuden siitä todellisuudesta, jossa olen ja kokea jotakin siitä alkuperäisestä todellisuudesta, joka on ollut, sillä maailma, jossa elämme nyt tai olemme eläneet tai tulemme elämään, on kaikille sama. Herakleitoksen sanoin: viisaus (Logoksen ymmärtäminen) on kaikille mahdollista.

Tarkastelussani käytän suomalaisen filosofi Juha Vartton tulkintoja esisokraattisesta ja erityisesti Herakleitoksen suorasta tavasta tarkastella olevaa, jota Varto kutsuu maailmassa-olemisen-tavaksi erotuksena nykyihmisen välineellistävistä, luonnontieteellisen diskurssin ohjaamasta havainnoinnista. Vartton mukaan alkuperäinen kokemus, ymmärtäminen, on aina kokonaisuus, tapa, jolla ihminen on olemassa. Tällainen ymmärtäminen tuo esille maailmassa ihmisen itsensä kykenevänä johonkin ja olioiden mahdollisuudet tulla ymmärretyiksi jonakin. Ymmärtäminen tuo tietoa, jota jakaessaan ihmisen tulee esittää se siinä muodossa, että tulee ymmärretyksi. Siksi tulkinta ja selittäminen ovat tärkeitä; ne avaavat eteemme mahdollisuudet, jotka ovat jo olemassa elämismaailmassa ja tulevat eteemme uusina mahdollisuuksina, joilla voimme ottaa maailman omaksemme.

Koska olen valinnut fenomenologis-hermeneuttisen näkökulman ymmärtämisen, tulkinnan ja selittämisen (kuvailemisen) tavakseni, on selitettävä myös, miten näkökulma ilmenee tutkimuksessa ja millaisia rajauksia tämän vuoksi olen päättänyt tehdä. Kun tarkastelen Viktor Franklin ja esisokraattisen tradition maailmankuvia, otan koko ajan huomioon omat lähtökohtani ymmärtäjänä, oman esiymmärrykseni ja sen situationaalisen säätöpiirin¹³⁴, joka rajaa ymmärrykseni tähän-ja-nyt tapahtuvaan kokemiseen, sellaiseen oivaltamiseen, joka mahdollistaa alkuperäisen kokemistavan, mutta ei itse sitä alkuperäistä kokemusta, jollainen esisokraateilla tuolloin - ja Viktor Franklilla myöhemmin - oli, johtuen heidän omista esiymmärryksistään. Voin vain valottaa yhteyksiä ja eroavaisuuksia omasta ymmärryksestäni käsin. Tätä varten minun on tematisoitava valotettava asia tiettyihin käsitteisiin, joita pyrin tulkitsemaan. Jotta tulkinta pysyisi kaassa, olen valinnut maailmankuvan tarkasteluun yhden sellaisen käsittekokonaisuuden, joka on olennainen sekä esisokraattiselle ajattelutavalle että Viktor Franklin ajattelulle: maailmassa-olemisen-tavan. Maailmankuvaan on esi-

¹³⁴ Lauri Rauhalan luoma käsite, tarkemmin esim. Backman 2015, 74-76.

sokraattiselta ajalta lähtien kuulunut toki muitakin - erittäin tärkeitä - käsitteitä kuten ihmiskäsitys, etiikka ja kasvatuksen perinne, paideia (Hadot 2004, 10-12), mutta selkeä rajaus antaa mahdollisuuden tämän käsittekokonaisuuden kunnolliseen tarkasteluun siten, että on mahdollista saada jonkinlainen uusi näkökulma myös siihen, miksi nyky-yhteiskunnassa ihminen kokee syvää vieraantumisen tunnetta. Tätä tunnetta Viktor Frankl kutsuu eksistentiaalisesti tyhjiöksi.¹³⁵

Viktor Franklin logoterapian tarkastelussa käytän tässä luvussa Timo Purjon tulkintoja Franklin ajattelusta¹³⁶, koska ne mielestäni selventävät ja avaavat logoterapian moninaisia käsitteellisiä päällekkäisyyksiä ja joitakin sellaisia ristiriitaisuuksia, joita muutoin olisi melkein mahdotonta ymmärtää. Purjo viittaa teksteissään useasti myös Herakleitokseen ja hänen tapaansa valaista olemista esisokraattisesta maailmankuvasta käsin, sekä Lauri Rauhalan holistiseen ihmiskäsitykseen, jolla on tärkeä osa Franklin kehittämän ihmiskäsityksen avaamisessa. Vaikka Franklin ihmiskäsitystä ei tässä luvussa erikseen avata, on maailmassa-olemisen-tapa aina sidottu siihen, miten ihminen kokee itsensä osana muuta olevaa. Esisokraattisen ja Viktor Franklin ajattelutapojen yhtymäkohdat tulevat Purjon teksteissä esille, ja haluankin vielä viedä tätä tulkintaa vielä syvemmälle näyttämällä, miten Frankl ajattelussaan ”ylitti” omat rajansa joutuesaan tilanteeseen, jossa ihmisyyttä oli jotain aivan muuta kuin totuttua subjektin ja objektin välistä tarkastelua. Franklin oma alkuperäinen kokemus ja sen tematisointi kirjassaan ”Ihmisyyden rajalla” (1978) osoittaa, että suora kosketuspinta olemiseen on mahdollinen.

7.3 Herakleitos henkilönä ja esisokraatikkona

Efesosta kotoisin ollutta, esisokraatteihin kuuluvaa Herakleitosta (535-475 eaa.) kutsuttiin jo antiikin aikana ”hämäräksi” filosofiksi (Tenkku 1981, 13). Herakleitos polveutui vanhasta hallitsijasuvusta eli oli aristokraatti. Yleinen käsitys asioista oli hänen mielestään yhtä arvoton kuin monien rahvaanmiesten mielipiteet kansankokouksessa. Hän ottikin nuoremmalla iällä kiivaasti osaa kaupungin poliittiseen elämään, tosin luopuen siitä vanhemmiten ja vetäytyen Artemiin tempelien yksinäisyyteen. Sananlaskun mukaan hän siellä pelasi lasten kanssa noppaa, ja kun efesolaiset (turhautuneina tai uteliaina) piirittivät hänet, hän sanoi: ”Mitä te kurjat siinä päällistelette? Eikö tämä muka ole parempaa tekemistä kuin teidän kanssanne hoitaa valtion asioita?” (Herakleitos 1971, 5.)

Hämäryydestään ja arvoituksellisuudestaan huolimatta (tai ehkä juuri sen vuoksi) Herakleitoksella oli kuitenkin seuraajia, ja hänen kirjoituksiaan pidettiin arvossa, joskaan ei aina ymmärretty. Euripideen kerrotaan antaneen Herakleitoksen kirjan Sokrateelle luettavaksi ja kysyneen sitten: ”Miltä tuntuu?” Sokrates oli vastannut: ”Se minkä ymmärsin on hienoa; luultavasti sekin mitä en ymmärtänyt”. Herakleitos ei kuitenkaan ollut missään nimessä mikään kansan suurta

¹³⁵ Käsitelty erityisesti luvuissa 7.6, 9.1 ja 12.5.

¹³⁶ Purjo 2010, 2012 ja 2012-2013.

suosiota nauttinut filosofi, eikä piitannut sosiaalisesta elämästä. Yritettyään nuorena aikansa vaikuttaa poliittisessa elämässä hän huomasi sen turhaksi, ja niinpä kun häntä pyydettiin suunnittelemaan valtiolle uusia lakeja, hän kieltäytyi sanoen valtion olevan muutenkin jo tarpeeksi huonossa tilassa. Valtiollisilla arvonimillä ja sosiaalisilla hierarkioilla ei ilmeisimmin ollut hänelle suurtakaan merkitystä.

Herakleitoksen mielestä tarpeellista oli ainoastaan nähdä se järjellinen yhteenkuuluvuus, joka piilee asioiden sekavan moninaisuuden takana. Luonnonfilosofina Herakleitos oli kysymyksenasettelussaan suuntautunut fysikseen, eli siihen kokonaisuuteen, johon ihminenkin erottamattomana kuuluu. Tuntuu siis luonnolliselta, että hän yrittäessään löytää järjestystä yhteensuoruuutta suuntaa katseensa luontoon ja tarkastelee sitä. Aikalaisensa Parmenideen tavoin Herakleitos esittää luonnon kaksoisluonteen, mutta toisesta näkökulmasta. Kun kokemustodellisuuden oliota tarkastellaan, huomataan, että vaikka olio pysyisikin samana, kokemus siitä muuttuu olosuhteisen muuttuessa. Ja koska tämä muutos ei muuta tarkastelukohdetta (oliota) vaan kokemusta, täytyy olosuhteiden muutoksen olla perustavammanlaatuinen kuin oliot tai ilmiöt sinänsä tai ihmisen tapa kokea tai tietää. Tämä muutos ei voisi tapahtua ilman vastakohtia, sillä muutosta tapahtuu jostakin joksikin. Muutosta tapahtuu koko ajan; sen täytyy olla jatkuvaa. Mutta tästä muutoksesta ei synny mitään uutta: vastakohtat muuttuvat toisikseen. Toisin sanoen: Kaikki muuttuu (*panta rhei*). Tämän ymmärtäminen ei Herakleitoksen mukaan kuitenkaan onnistu kaikilta. (Varto 1990, 16-17, 22.)

7.4 Viktor Frankl henkilönä ja filosofina

Viktor Frankl syntyi Wienissä 1905 juutalaiseen virkamiesperheeseen, jossa etenkin isän osoittama arjen uskonnollisuus herätti Viktorissa luottamuksen ja optimistisen suhtautumisen elämään. Viktor oli enemmänkin ”yksinäinen susi”, ajattelija, joka nautti kouluaikanaan älyllisistä haasteista ja keskusteluista, mutta ei pyrkinyt muiden suosioon. Viktorin haaveena oli jo pienestä pitäen ollut lääkäriksi ryhtyminen, ja tämän hän toteuttikin. Tämän lisäksi hän rakasti intohimoisesti filosofiaa ja kävi jo 15-vuotiaana psykoanalyysin luennoilla kansankorkeakoulussa. Jo 15-16 -vuotiaana Viktor piti luennon aiheesta ”Elämän tarkoitus” filosofi Edgar Zilselin johtamassa työryhmässä kansankorkeakoulussa. Tästä lähti hänen oma, logoterapiaksi tai eksistenssianalyysiksi kutsumansa ajattelutapa kehkeytymään, ja jo tällöin hän alkoi luomaan perustaa sille ajattelutavalle, josta hän myöhemmin kirjoitti. Viktorin mukaan emme saa kysyä elämän tarkoitusta, koska olemme itse se, jolta kysytään: meidän tehtävänä on vastata niihin kysymyksiin, joita elämä meille asettaa. Voimme vastata näihin kysymyksiin vain, kun otamme itse vastuun omasta olemassaolostamme.

Vuonna 1930 Viktor Frankl valmistui psykiatrian erikoislääkäriksi, toimi harjoittelijana Wienin psykiatrisessa yliopistosairaalassa ja perusti nuorisoneuvontakeskuksia sekä johti naisten itsetuhoisuutta hoitavaa psykiatrian klinikkaa,

jossa pääsi harjoittamaan kehittämäänsä logoterapiaa ja sen oppeja, erityisesti paradoksaalista intentiota. Franklin erityisalueet lääkärinä olivat erityisesti depressio ja suisidaalisuus, joiden hoitoon hän kehitti logoterapiassa nykyäänkin käytettäviä menetelmiä. Vuonna 1949, sodan loputtua, Frankl suoritti myös filosofian tohtorin tutkinnon. Tämän jälkeen hänen työssään ja kirjoituksissaan korostui filosofinen ote myös käytännön terapiaan, ja hän kehittikin logoterapiansa filosofiaan perustuen. (Frankl 2000, 27-124, Purjo 2010, 196-197, Purjo 2012-2013.)

Vasta toisen maailmasodan loppuvaiheessa Viktor Frankl joutui perheineen keskitysleirille. Hänen omaisensa kuolivat siellä, mutta Viktor selviytyi hengissä, ja kirjoitti kuuluisan teoksensa "Ihmisyyden rajalla" näihin kokemuksiin liittyen. Kirja itsessään ei ole vain historiallista, omakohtaista kuvausta, omaelämäkertaa, keskitysleirijasta, vaan se on kirjoitettu logoterapian (tai eksistenssianalyysin, kuten Frankl itse sanoo) näkökulmasta. Kirjassa Frankl itse asiassa kuvaa, miten oma olemassaolo pelkistyy sellaiseen kokemukseen, jossa pelkkä maailmassa-oleminen on äärimmäisen kehollinen, mutta samalla hyvin tajunnallinen kokemus. Frankl kirjoittaa:

"Meillä oli kestävämmämme paljon kärsimystä. Siksi oli välttämätöntä, että katsoimme kasvoista kasvoihin kärsimyksen koko määrää yrittäen pitää heikkouden ja turhien kyöneleiden hetket mahdollisimman vähäisinä. Mutta ei ollut mitään syytä hävetä kyyneleitä, sillä kyyneleet todistivat ihmisen suurinta rohkeutta, rohkeutta kärsiä. Vain hyvin harvat ymmärsivät tämän. Jotkut tunnustivat toisinaan häveten, että he olivat itkeneet, kuten eräs toverini, joka kysyessäni, miten hän oli selvinnyt turvotuksestaan, tunnusti: olen poistanut sen elimistöistäni itkemällä". ... "Tämä aivnutkertaisuus ja määrätietoisuus, joka leimaa jokaista yksilöä ja antaa merkityksen hänen elämälleen, pätee myös luovaan työhön yhtä hyvin kuin inhimilliseen rakkautteen. Kun todetaan, ettei yksilöä voi korvata toisella, tilalle tulee kaikessa suuruudessaan ihmisen vastuu olemassaolostaan ja jatkuvuudestaan. Ihminen, joka tiedostaa olevansa vastuussa häntä rakkaudella odottavasta ihmisestä tai tekemättömästä työstä, ei koskaan voi heittää pois elämänsä. Hän tietää, mikä on 'miksi' hänen elämässään, ja hän kykenee kantamaan melkein minkä tahansa 'miten'". (Frankl 1978, 75-76.)

Katkelmassa Frankl kuvaa itse asiassa sitä maailmassa-olemisen-tapaa, jossa oman olemisen kokeminen fysiksenä, sellaisena joka on, ilman selityksiä, antaa mahdollisuuden tämän kokemuksen ymmärtämiseen ontisena, pelkistettynä, ilman välissä olevia kerroksia (joko käsitteellisiä tai aivan kirjaimellisesti esim. vaate-kerroksia). Ihminen on niin vereslihalla, että oma oleminen kristalloituu sellaisena ymmärtämisen, olevan-paljastumisen paikkana, joka merkitsee - tuskallisenakin - minun olemassaoloni totuutta. Oletukseni mukaan Viktor Franklin logoterapian maailmankuvassa maailmassa-olemisen-tapa on ontinen, kuten esisokraateilla, eikä ontologinen tai metafyyminen, joiksi antiikin ajoista lähtien on ihmisen olemassaolon tapa koettu.

7.5 Maailmassa oleminen maailmankuvan osana: ontologinen, metafyyminen ja ontinen tapa

7.5.1 Ontologinen tapa

Ensimmäisen kerran länsimaisessa filosofiassa Platonin luoma ideaoppi¹³⁷ esittää olemisen nähtynä ikään kuin ”ylhäältä päin”: minä irrottaudun muusta maailmasta, fyysiksestä, tarkastellakseni sitä jonakin muuna, mitä itse olen. Tästä olemisen ja olevan erottamisesta syntyi subjekti-objekti -ajattelu. Minä subjektina, siis tarkastelijana, tarkastelen muuta maailmaa sellaisesta näkökulmasta, joka on irrallaan itse olemisesta, joka on kiinni fyysiksessä. Ideaoppi sinänsä on ansiokas tapa oivaltaa jonkin sellaisen olemassaolo, joka muutoin pysyisi piilossa, kätkeytynä, mutta jonka voi nyt asettaa eteen, nähtäväksi – tarkoitan tietenkin ideoiden maailmaa. Platonilla ideoiden maailma on pysyvä ja ainoa todellinen, sillä se on, Parmenideen sanoin, ”liikkumaton, muuttumaton ja ajaton ykseys” ja että ”toisuus ja todellisuus ovat yksi ja sama”, jonka vain ajattelun avulla voi oivaltaa (Varto 1993, 62). Maailma itsessään on alati muuttuva ja täynnä illuusioita, joita ei voida jähmettää olevaksi, josta voisi saada otetta ulkopuolelta, tarkkailijana käsin. Platonin luolavertaus kuvaa ehkä kaikkein parhaimmin ideaoppia, jossa oleva ja oleminen irrotettiin toisistaan, jotta käsitteellistäminen voisi onnistua. Omassa filosofiassaan Platon yhdisti Herakleitoksen ja Parmenideen ajattelun sellaisella tavalla, jossa itse kokemus toimi ikään kuin itsensä negaationa: Minä koen sellaisen kokemuksen, jossa koen kokevani. Tässä filosofian vaiheessa itse olemisesta oli jo päästetty irti, koska sitä pidettiin (paradoksaalista kylläkin) mahdottomana, liian heppoisena perustana oleville.

7.5.2 Metafyyminen tapa

Platonin kuuluisin oppilas Aristoteles (384-322 eaa.) kehitti oman erityislaatuisen kokonaisen filosofisen perinteen, joka erosi jo perustaltaan hyvin paljon Platonin ajattelusta. Aristoteleen mukaan oleva koostuu erilaisista olioista, joiden olemuksen voi ymmärtää ja selittää ainoastaan olioita itseään tarkastelemalla.

”Olevaa on lähestytty ikään kuin se olisi itsessään se, mikä on, ja sellaisena kuin se esiintyy ajassa ja olioina. ... Samasta syystä myös ihmisen suhde maailmaan on oliolinen: maailma on olio, jolle ihminen antaa merkityksiä. Ihmisellä ei ole muuta suhdetta. Sen sijaan puuttuu se, mikä yhdistää maailman osat keskenään ja ihmisen, joka on myös maailman osa. Tämän vuoksi myös puuttuu ihmisen ja maailman kohtaaminen, koska edes ajateltava paikka sille puuttuu” (Varto 1992a, 44-45).

Aristoteles halusi, järjestelmällinen kun oli, maailman hallittavaksi sellaisessa muodossa, että se voidaan helposti kuvailla ja selittää. Aristoteles ensimmäisenä luokitteli ja kategorisoi oliot erilaisiin ryhmiin olion olemuksen mukaan.

¹³⁷ jota Platon esittelee teoksessa III 1979 erityisesti Pidoissa (210-211), Parmenideessa (129-135) ja Theaitetoksessa (184-186) sekä teoksessa IV Valtio, jossa Platon esittelee kuuluisan luolavertauksensa (514a-520d).

Olemus itsessään tarkoitti jotakin sellaista, joka oli muuta kuin oleva: olemus oli olevien olioiden tapa olla olevia, joka tarkoittaa eri asiaa kuin oleminen (tapah- tumisena, olevan-olemisen-tilana). Maailmaa fysiiksenä ei enää ollut Aristoteleelle, sillä fysiikseen olennaisena kuuluva olemisen kokeminen, olemisen koke- misen paikka, puuttui. Aristoteles ajatteli, että kaikki, mikä on, on olemassa tie- tyn syyn takia. Tämä syy on löydettävissä oliosta itsestään, olion substanssista tai olemuksesta. Universaalia olion ideaa ei siis ole oliosta erillään, vaan sen omi- naisuutena; jokaisella oliolla on oma substanssinsa ja paikkansa järjestelmässä, joka jäsentää maailman. (Tenkku 1981, 83-89.)

”...On selvää, mihin johtopäätöksiin niiden täytyy päätyä, jotka väittävät ideoiden olevan erillisiä substansseja ja samalla muodostavat lajin suvusta ja erottavista teki- jöistä. Sillä jos ideat ovat olemassa ja elävä olento sisältyy ihmiseen ja hevoseen, se on numeerisesti yksi tai sitten ei ole niin. On selvää, että käsitteellisesti se on yksi, sillä puhuja esittää saman määrätteen kummassakin tapauksessa. Jos siis on olemassa jo- kin itse ihminen sinänsä, joka on jokin ’tämä’ ja erillinen olio, on välttämätöntä, että ne osat, joista hän koostuu, kuten elävä olento ja kaksijalkainen, tarkoittavat kukin jotakin ’tätä’ ja ovat erillisiä ja substansseja. Siksi tulisi olla myös elävä olento si- nänsä. Jos nyt siis elävä olento on yksi ja sama hevosessa ja ihmisessä, kuten sinä olet identtinen itsesi kanssa, miten se on yksi, joka on yksi niissä olioissa, jotka ovat ole- massa erillään, ja miksi tämä elävä olento ei olisi erillinen suhteessa itseensä?” (Aris- toteles 1990, 136.)

Aristoteles hylkää ontologisen ajattelutavan ja kehittää metafysiikan, joka sanoina tarkoittaa ”meta ta physika”, fysiikan jälkeen. Aristoteles kirjoitti teok- sensa ”Fysiikka” ensin, jossa hän aloitti kosmologisen jäsentelynsä ja samalla tuli luoneeksi länsimaisen tieteen perustan, ja vasta sen jälkeen edellä mainitun Me- tafysiikan, josta tulikin ainoa tapa ajatella olemisen perustaa – olevaa – nykypäi- viin asti. Meidän jälkimodernissa yhteiskunnassa elävien ihmisten tapamme jä- sentää maailmaa, siis kosmosta, on metafyyssinen. Jopa Immanuel Kantin, uuden ajan yhden merkittävimmän filosofin, ”kopernikaaninen käänne” vahvistaa tätä metafyyssistä ajattelutapaa: emme tiedä olevaa edes sinä kuin se on, vain repre- sentaatioina, esityksinä, olevasta. Oleminen itsessään jää kokonaan kysymyksen- asettelun ulkopuolelle, sillä sitä ei voi järjen avulla tavoittaa, ja koska sitä ei voi järjen avulla tavoittaa, kysymys itsessään on jo mieletön, ei-järjellinen.¹³⁸

Tällä tavoin olemme päässeet tilanteeseen, jossa fysiikasta ei enää meille ole. Kosmos näyttäytyy yhtenä ja toisena, riippuen siitä, minkä totuusteorian tai ideo- logian tai teoreettisen koulukunnan (tai tieteenalan!) olemme valinneet. Kaikki tämä näyttäytyminen, jota kutsumme tieteelliseksi maailmankuvaksi, on asetettu heiluvalla ja huteralla perustalle, joka välillä murenee sieltä täältä. Näitä mure- nemisen kohtia sitten yritetään paikata uusilla tieteellisillä tutkimustuloksilla, jotka ovat jo lähtökohtaisesti yhtä huteralla perustalla kuin edellisekin. Sen si- jaan, että yrittäisimme paikata murentuvaa perustaa erityistieteiden pikaliimalla, voisimme palata sisäänpäin, kohti fysiikasta, joka on aina jo ollut olemassa, vaikka olemme sen unohtaneet. Esisokraateilla suhde fysiikseen oli suora ja peittelemä- tön, meille nykyihmisille fysiiksen kokeminen voi tapahtua eri suunnasta, omasta

¹³⁸ Kts. Kant 2013: Puhtaan järjen kritiikki.

esiymmärryksestämme käsin. Esittelen tämän meidän ajallemme mahdollisen ontisen maailmassa-olon kokemisen erään tavan seuraavaksi.

7.5.3 Ontinen tapa

Ontisen etymologia on kreikan sanoissa ”ta onta”, oleminen sellaisena minkä voi nähdä, kuulla, kokea, kaikkea sitä, mikä konkreettisesti on. Ontinen siis tarkoittaa olemista itsessään, minussa, jokaisessa fysiksen osassa, joka on (Varto 1992a, 43). Voisimme ajatella, että todellisuus, totuus ja fysis tarkoittavat yhtä ja samaa, niin kauan kuin voimme olla käsitteellistämättä tätä ajatusta. Heti kun aloitamme rajaamisen, määrittelyn ja tutkimisen, fysis karkaa meiltä ulottumattomiin. Saksalainen filosofi Martin Heidegger (1889-1976) on mielestäni ainoana modernin ajan filosofina kyennyt saavuttamaan omassa ajattelussaan sen tulkinnan oleminen ja ihmisen suhteesta, jossa fysis tulee näkyväksi, paljastuu. Heideggerin mukaan koko ihmislajin historia ja yksilön historia jo omalla laadullaan (sosiaaliset mekanismit, rajaaminen, määrittely jne.) peittävät alleen olevan sellaisena kuin se on. Ihminen joutuu tulkitsemaan olevaa itselleen, jotta oleva olisi ihmisen eri tarpeita varten rajattu ja hallittavissa, koska rajaamaton tarkoittaa myös hallitsemattomuutta. Ihminen määrittää ja rajaa – ja myös samalla peittää – olevaa satumanvaraisesti sieltä täältä, riippuen kulloisestakin tarpeesta ja toimii itsestään katsoen ”järjellisesti” olevan tulkitsijana, olevan tietämisen hallitsijana. Näin ihmisen ja olevan suhde muodostaa fysiksen päälle tilkuista, siis tulkinnoista ja määrittelyistä, tehdyn peiton. Jotta voisimme päästä sen alle, mistä kaikki tuo tieto on (peiton alle), meidän on ensin ymmärrettävä, että peitto estää meitä näkemästä sitä, mitä on, siis todellisuutta paljaana, ilman käsitteellisyyksiä. Heideggerin mukaan meidän on siis ensin ymmärrettävä, että, kaikki, mitä on, on tässä. (Heidegger 2013, 262-266.)

Mutta miten tästä horisontista voimme tietää tai kokea sen, että kaikki on tässä? Heideggerin mukaan tämän kokeminen lähtee liikkeelle ihmisen perustilasta, joka on pitkästyminen. Pitkästyminen tarkoittaa sitä vierauden tunnetta, jota me koemme itseämme ja ympäristöämme kohtaan silloin, kun emme ole valppaita ja suuntautuneina kohti jotakin, jota määritellä tai käsitteistää. Tällainen pitkästyminen on Heideggerin mukaan jotain aivan muuta kuin hetkellinen pitkästyneisyyden tunne. Pitkästyneisessä olemme tilassa, jossa kaikki, koko oleva ja oleminen tuntuu niin yhdentekevältä, että voimme kysyä: miksi ylipäänsä on oleva eikä olematon? Samalla kuitenkin tulee ilmeiseksi, että me olevina ja oleminen ovat tässä samassa paikassa välttämättömästi, koko ajan, pitkästyneinäkin. Pitkästyminen tuo mukanaan kaipauksen sinne, missä olisi kuin kotonaan, ei vieraana ihmettelijänä, vaan sinne, missä pelkkä oma oleminen toisi sellaisen tyydytyksen tunteen, etten epäilisi kokemuksiani ja itseäni satunnaisesti määriteltynä, vaan toteutuisin itsenäni, sellaisena, kuin olemassaolon kokonaisvaltaisuudessa todellisesti olen. Vierauden tunne ja kaipaus – koti-ikävä Heideggerin termin – saattaa alulle sen tapahtumisen, jossa fysis voi paljastua: silleen jättämisen olemisen tapana. (Varto 1993, 79-80, Kupiainen 1991, 60-63.) Vain jättämällä silleen voi oleva paljastua ihmiselle sellaisena ja siinä mittakaavassa, joka on oikea. Jo esisokraatit ajattelivat, että fysiiksellä on taipumus kätkeytyä ja pal-

jastua. Herakleitoksella on useampia fragmentteja, jotka kuvaavat tätä: *"Luonto pyrkii piiloutumaan"*, *"Miten piiloutua siltä joka milloinkaan ei laske?"* *"Jos ei odota, ei löydä odottamatonta, sillä se on löytymätön ja luoksepääsemätön"* ja *"Ei ole mahdollista astua kahta kertaa samaan virtaan, sillä kaikki koko ajan hajoaa ja yhdistyy ja lähenee ja loittonee"* (Herakleitos 1971, 48, 12, 13,37). Fragmenteilla Herakleitos pyrki kuvaamaan fysistä ihmisen toiminnan näkökulmasta. Jos minun tahtonani ja pyrkimyksenäni on fysiksen paljastaminen, tällä toiminnalla se piiloutuu minulta. Jos avaudun kuuntelemaan ja katsomaan, ilman mitään pyrkimystä paljastaa, tutkia, rajata, määrittellä, voi fysis paljastua. Mutta fysis paljastuu vain niille, jotka osavat kuunnella oikealla tavalla: *"Käyttää järkeään on suurin hyve, ja viisautta on puhua totta, kuunnella luontoa ja toimia sen mukaisesti"* (Herakleitos 1971, 44). Heideggerin mukaan esisokraattinen - erityisesti Herakleitoksen - ajattelu oli esi-metafyysistä ajattelua, jossa oleminen ja oleva olivat yhtä ja samaa fysistä, ilman keinoitekoisia (määrittelyllisiä) erotteluja (Maly & Emad 1986, 155-166). Silleen jättämisessä on kyse siitä, että koska minä ja luonto olemme yhtä ja samaa, vain jättämällä tämän kokonaisuuden olemaan kuten se on, voin itseni kautta saada selville, mistä on kysymys. Tämä selville saaminen on arvoihin kiinnittyvää, koska se koskee perustavanlaatuisella tavalla minua luonnon osana: minä voin ymmärtää logoksen. Tästä ymmärtämisestä seuraa toimintaa tavalla, joka kunnioittaa fysistä kokonaisuutena niin, että mitään sellaisia ratkaisuja minuun tai muuhun nähden, jotka vahingoittavat maailmassa-olemista, on mahdotonta tehdä.

7.6 Pitkästyminen eksistentiaalisena tyhjiönä

Aiemmin luvussa 7.1 ja 7.5.3 olen kuvaillut, miten esisokraattinen tapa ajatella oli jo alun perinkin ontista, ilman olevan rajauksia ja määrittelyjä siitä, mikä olevan osa kuuluu sinne, mikä tänne. Tässä mielessä nykyihmisen on mahdotonta häivyttää koko ajattelun perinnettä Platonista alkaen saavuttaakseen sen alkupe räisen kokemismaailman, joka esisokraateilla oli. Tärkeä kysymys kuuluu: miksi pitäisikään?

*"Takaisin esisokraatteihin"*¹³⁹ oli Heideggerin ilmaus sille, että elämismaa-ilmastamme vieraantumisen on johtanut meidät 'laskevan ajattelun' tilaan, jossa me tieteellistämme kaiken ja asetamme tieteiden tilkuista muodostuneen peiton olemisen päälle. Samalla kammoamme ajatusta, että tämä tieteellinen tilkkupeitto jostain ratkeaisi ompeleistaan ja että siltä pääsisi pilkottamaan jotakin sellaista, mitä ei ole tieteellisesti selitetty. Vaikuttaa siltä, että tieteellinen maailmankuva johtaa meidät vieraantumaan yhä enemmän itsestämme ja paikastamme maailmassa. Kun joskus (mielemme vahvasta kontrollista huolimatta) pintaan nousee sellaisia perustavia tuntemuksia ja ajatuksia, joille ei heti löydy selitystä, olemme hädissämme: nyt, äkkiä, jokin tulkinta tälle! Mutta nämä tuntemukset,

¹³⁹ Heidegger, M. 1970 ja 1982. Parmenides (1982) - ja Herakleitos (1970) -luennoissaan Heidegger esitti ajatuksen paluusta takaisin sellaiseen ajatteluun, jossa oleva paljastaa itse itsensä ihmisen sitä väkivalloin paljastamatta.

joita meillä aidosti, hämmentävinä, on, ovat tärkeitä. Ne muistuttavat meitä siitä, minkä haluaisimme unohtaa: me emme hallitse maailmaa jossa elämme, me olemme osa sitä. Irrottautuminen tästä yhteenkuuluvuudesta, kaiken alleen peittävien teorioiden avulla, on ihmisen omaa hybristä, halua ylittää oma olemassaolo niin, ettei mikään maailmassa voi koskettaa (konkreettisesti) meitä. *”Luonto ymmärretään manipulaation kautta itsensä kokonaan paljastavana koneistona, jossa voi tietää etukäteen, mitä seuraa, siis mitä vielä voi paljastua, koska mitään tätä perustavampaa ei ole”* (Varto 1992, 77). On totta, ettemme voi hylätä aikaamme ja paikkaamme, jos sitä haluaisimmekaan, mutta voimme kokea aidosti olevamme osa maailman kokonaisuutta. Käsitteelliset rakennelmat eivät tuo meitä lähemmäksi omaa olemistamme tai sitä ”lopullista totuutta”, joka niiden avulla pitäisi saavuttaa. Sillä mikä voisi olla todellisempaa kuin kokeminen tässä- ja-nyt?

Heidegger kuvaa tätä perustavaa vieraantumisen tunnetta sanalla pitkästyminen¹⁴⁰. Pitkästyminen kuvaa siis monenlaisia vieraantumisen tunteita ja ajatuksia, joille ei löydy tyydyttävää selitystä tieteellisen maailmankuvan sisällä. Erilaisia selityksiä ja tulkintoja toki kaikkeen on jo olemassa, mutta ne tuntuvat riittämättömiltä tai yksipuolisilta tai jopa täysin yhdentekevilä sellaisen mielessä, joka on Heideggerin sanoin ’pitkästynyt’. Jos en koe olevani kotonani tässä paikassa, tällä hetkellä, tunnen kaipuuta siihen, missä voin kokea olevani kotonani, myös itsessäni. Viktor Franklin termi ’eksistentiaalinen tyhjiö’ kuvaa juuri tätä samaa vieraantumisen kokemusta ja tilaa, jossa kaipaavat sitä, että olisin kotonani, todellistunut, tässä- ja-nyt.

Eksistentiaalisen tyhjiön kokeminen edellyttää Franklin mukaan sitä, että tahto löytää tarkoituspitoisia sisältöjä omalle elämälle estyy. Tarkoituksettomuuden tunne kumpuaa siitä, että koemme aidosti olevamme omalle elämällemme jo niin vieraita, että emme tunnista itsessämme olevia tunteita ja kokemuksia. Hyvin usein ne ihmiset, jotka eivät enää tunnista tunteitaan ja kokemuksiaan (eivätkä tätä ole huomanneet), ovat niitä, jotka selittävät muiden tunteita ja kokemuksia, ikään kuin peläten, että selittämättömät asiat voisivat horjuttaa omaa olemassaolon perustaa. Ja ne, joille oma oleminen on pitkästymistä tai eksistentiaalista tyhjiötä, ymmärtävät, että juuri tästä olemiseni paikasta, jossa nyt olen, on päästävä sinne, missä löydän oman itseni, olen kotonani. Kaipuu jonnekin muualle näyttäytyy usein muiden silmissä ”vääränlaisena” käyttäytymisenä tai ainakin sellaisena käyttäytymisenä, joka ei ole yhteisön normien mukaista. Koska monet eksistentiaalisessa tyhjiössä elävät joutuvat yhteisön tilkkupeiton tukahduttamiksi, heille etsitään sopiva diagnoosi, jonka turvin on mahdollista selittää viallinen yksilö sellaisin käsittein, jotka eivät kerro yksilöstä itsestään mitään, vaan vain siitä yhteisöstä, joka hänet ottaa haltuunsa. Itse asiassa eksistentiaalinen tyhjiö on mielestäni se kaikkein tervein tila, jonka ihminen voi nykymaailmassa kokea, koska vasta se antaa mahdollisuuden löytää tarkoitus ja päästä yhteyteen oman olemassaolon kanssa. Vasta tästä yhteydestä voi syntyä aito käsitys kuulumisesta, yhteenkietoutuneisuudesta kaiken maailmassaolevan kanssa, joka antaa alkuperäisen perustan minulle suhteessa muuhun.

¹⁴⁰ esim. Salminen 2010, 68.

7.7 Tahto tarkoitukseen: logoksen oivaltaminen

Viktor Frankl käyttää termiä 'tahto tarkoitukseen' kuvatessaan sitä tilaa, jossa ihminen suuntautuu itsensä ulkopuolelle, muuhun olevaan, ja vaikuttaa aktiivisesti paitsi omaan elämismaailmaansa ja omaan olemassaoloonsa, myös muihin niin, että oma oleminen on lopulta niin todellistunutta, että kosketuspinta minun ja muun välillä on äärimmäisen ohut. Tällainen kohtaaminen on aina aitoa kohtaamista, jossa se, minkä/kenet kohtaan, varsinaistuu minulle tavalla, jolla on merkitystä sekä muulle että minulle.

Logoteorian lähtökohtana on eksistenssin ja logoksen kohtaaminen, jossa nimenomaan logos konfrontoi eksistenssiä. Inhimillisen olemassaolon olennaisena tunnusmerkkinä on olemisen ja tarkoituksen välinen jännite. Tällä tarkoitetaan sitä, että Franklilla se, mitä ihminen nyt on ja se, mitä ihmisen tulisi olla, ovat jatkuvasti samassa jännityskentässä. Ihminen ihmistyy (on tulemassa siksi, mitä tulisi olla) siinä paikassa, jossa hän antaa olemisen tulla niin lähelle, että saa vastauksen. Tätä tarkoittaa aiemmin esitetty Franklin sanoma: me emme saa esittää elämälle (siis olemiselle) kysymyksiä, sillä olemme itse se, jolta kysytään. Elämä asettaa meille kysymyksiä, joihin meidän tulisi vastata. Tällä tarkoitetaan logoksen oivaltamista.

"Logos sanana tarkoitti kreikkalaisten ajattelussa kaikkea sitä filosofista, joka on vastakohtana myytille, yksilölliselle käsitykselle ja havainnolle. Se sisälsi siis ajattelun, puheen, säännönmukaisuuden, suhteen ja ymmärryksen. Sanalla ei ole selvää merkitystä vaan on se yleensäkin se tapa, jolla kaikki on ilmiästä riippumatta – laki, luonto, luonnonjärjestys, kosmos – ja erityisesti ihmisen tapa ymmärtää tämä" (Varto 1992a, 88).

Esisokraattisessa ajattelussa logos oli siis periaate, jonka kautta saattoi ymmärtää olemassaolon mysteerin, joka näyttäytyi välillä hyvinkin peitellysti, ja vain harvoille. Herakleitokselle muutos oli todellista. Kokemusmaailma oli kaikille yhteisesti annettuna samanlainen: me kaikki olemme tässä kokemustodellisuudessa ja koemme tämän saman olevan. Kokemustodellisuudesta meillä on omia käsityksiämme, sillä yritämme löytää jotakin pysyvää tästä jatkuvasti muuttuvasta todellisuudesta, etsimme epätoivoisesti säännönmukaisuuksia, joita vertailemalla päädyimme sitten johonkin käsitykseen. Säännönmukaisuuksien etsimisestä paljastuu se, että vastakohtaiset ilmiöt muuttuvat toisikseen. Tämä paljastuminen on syntynyt suoraan välittömästä kokemuksesta, joten se on todellista. Mutta useimmat ihmiset saavat tästä käsityksen, että muutoksesta syntyvät vastakohtat ovat aidosti vastakohtia ja mitään muuta ei ole, ja että säännönmukaisuus olisi juuri tätä yhtäkkistä olosuhteiden muutosta. Tällainen käsitys on Herakleitoksen mukaan vain osa sitä totuutta, joka olevassa on. Ja koska kaikilla on mahdollisuus viisauteen (sillä lähtökohdat eli kokemustodellisuus on kaikille sama), pitää Herakleitos erheenä sitä, että useimmat jäävät tähän käsitykseensä. Tällaisia ihmisiä Herakleitos väheksyy: heidän toimintansa ei muutu, koska siihen ei ole mitään syytä: kaikki on kuten ennenkin. "Useimmat" siis elä-

vät oman viisautensa mukaan ymmärtämättä koko logosta, jonka käsittäminen on mahdollista kaikille, mutta vain harvat siihen kykenevät. (Varto 1990, 17-18.)

Kokemusmaailmassa eläminen ja sen muutoksista säännönmukaisuuksien rakenteleminen on "useimpien" toimintaa. Tavallaan fysis paljastuu ei-ajattelun kautta, koska todellisuushan on tässä, tosin vain osittain. Fysiksen olemistavat tulevat esille kokemustodellisuudessa elämisessä, mutta ajatteleminen asettaa ne suhteeseen. Vasta oman käsityksen tarkasteleminen, reflektointi, antaa tietyn näkökulman olevan ilmenemisestä suhteessa ihmiseen. Fysis siis vaatii kummankin tavan tullakseen esille, tiedetyksi. Ihminen, joka on käsittänyt vastakohtien samuuden, on tullut puoliväliin fysistä vastaan: hän on ymmärtänyt luonnon pyrkimyksen paljastua ilman tätä paljastumisen pyrkimyksen oivaltamista hän ei voisi kuitenkaan kokea fysiksen paljastumista, sillä fysis paljastuu vain sen pyrkimyksen ymmärtämisen avulla. Herakleitoksen mukaan *"käyttää järkeään on suurin hyve, ja viisautta on puhua totta, kuunnella luontoa ja toimia sen mukaisesti"* (Herakleitos 1971, 44).

Viktor Franklin termi 'tahto tarkoitukseen' merkitsee tulkintani mukaan samaa kuin esisokraattien käsitys fysiksen paljastumisesta "luontoa kuuntelemalla". Fysis esittää meille ne kysymykset, jotka ymmärrämme vain, jos osaamme kuunnella oikealla tavalla. Se paikka, jossa fysis itse asiassa paljastuu, on oma itsemme. Logoksen oivaltaminen vaatimuksena, jonka oleminen meille esittää, tarkoittaa elämän eteenpäin kuljettamista ymmärtäen, että me itse olemme sitä muuttuvaa, joka aina paremmin ymmärtäen, aina tämän uuden ymmärryksen avulla toimien, voi saavuttaa sellaisen kosmoksen, jossa vallitsee harmonia. Koska maailma, jossa elämme, on joka tapauksessa aina jakaantunut fysiikseen ja kosmokseen, on meidän ainoa vaihtoehtomme paremmin elämiseen saada aikaan sellainen kosmos, jonka jäsentyminen on kiinnitettynä fysiikseen, jonka paljastumisen paikkoina me itse olemme maailmassa. Mutta mikä on se tapa, jolla kuljetamme elämää eteenpäin ollessamme paikka, jossa fysis paljastuu? Oletan, että ontisin ja samalla todellisin tapa nykyihmiselle on elää tarkoituservoja toteuttamalla.

7.8 Fronesiksen toteuttaminen tarkoituservoja toteuttamalla

Kreikkalaisille termi 'fronesis' tarkoitti oikeaa ajattelua ja käsitystä, ajatustapaa, oikeaa ymmärrystä, "ylempää" käsitystä, ylevyyttä ja ylevää tunnetta (Menge-Güthling 1967). Kaikkein tunnetuin ja käytetyin fronesis-tulkinta löytyy Aristoteleelta. Teoksessaan 'Nikomakhoksen etiikka' Aristoteles yhdistää tiedon ja kokemuksen, sillä hänellä tieto saattaa olla myös puhdasta teoriaa ja kokemus käytäntöä, doksaa, jolla ei ollut teoreettista merkitystä. Fronesis tarkoittaa tässä sitä käytännöllistä järkeä, jossa "päämäärä tai tulos ei ole aktiviteetista erillinen kuten tekemisessä, vaan toteutuu siinä". Fronesis tarkoittaisi siis sellaista oikeaa käsitystä asioista, joka muuttaa tiedon taidoksi, teorian käytännöksi. Eettinen (Aristoteleella hyveellinen) ihminen tarkoittaisi tällöin ihmistä, joka ymmärtää oman doksansa pohjalta oikean ja väärän ja voi näin valikoida tekonsa. Tieto ja

oma kokemus siis yhdistyvät käytännölliseksi elämäksi, jota ohjaa käytännöllinen järki. (Aristoteles 1989, 118-120, 138.)

Aristoteleella totuus on jotakin muuttumatonta ja ikuista, kaiken syy ja päämäärä ja viisautta on tämän tietäminen. Tämä on myös lähtökohta hänen fronesis-tulkinnalleen. On muistettava, että Aristoteles kehitti metafysiikan, joka perustuu jo olemisen "unohtamiseen" fysiksenä; Aristoteleelle fronesis on tekninen termi, joka perustuu käsitykseen yleemmästä, pelkästään tiedollisesta periaatteesta, jota emme voi kokonaan tuntea mutta johon pyrkimisellä on fronesiksella ensiaskeleena osansa. Aristoteleen mukaan fronesiksella on perusta jossain ylemmässä, esisokraatikoilla (erityisesti Herakleitoksella) fronesis tapahtumisena – ei käsitteenä – on se perusta, jossa paljastuminen kulkee koko ajan elämän mukana.

Jos ymmärrämme fysiksen mysteeriksi, joka voi näyttää meille jotain, koskettaa meitä, jos osaamme "kuunnella" oikealla tavalla, ja jos ymmärrämme olemamme siitä riippuvaisia, voimme toimia maailmassa sitä ylläpitäen. Sillä me ja fysis olemme samaa, ja mitä tapahtuu sille, tapahtuu myös meille. Jos ymmärrämme vastuumme olemisesta, voimme toimimisessamme palauttaa maailmaan sen minkä olemme fysikseltä saaneet, nimittäin mahdollisuuden oikeaan ymmärrykseen. Tätä ontinen maailmassa-olemisen tapa fronesiksen toteuttamisena tarkoittaa.

Viktor Franklille maailmassa oleminen olevan kokemisena tässä-ja-nyt on aina vastuunsa ymmärtämistä. Minä ymmärrän vastuuni minusta ja muusta, kun ymmärrän olevani se paikka, jossa fysis paljastuu. Jotta voisin toteuttaa fronesista, on minun päätettävä se näkökulma, jonka otan suhteessa olevaan. Vain näin voin muuttaa kosmosta, sitä maailmaa, joka meille esittyy. Nimenomaan vastuullisena olemisen käsite on Franklille tärkeä. Vastuullisena olemiseen liittyy aina minun ja muun suhteessa oleminen, toisilleen-oleminen niin, että ymmärrän oman toimimiseni vaikutuksen koko ajan vaikuttamassa myös muuhun. Tärkeää onkin se, että toteuttamalla fronesista – siis paremmin ymmärtämistä ja tämän mukaan toimimista aina uudelleen ymmärtäen – elän niiden arvojen mukaan, jotka nousevat fysiksestä itsestään. Se minkä oivallan, on siis tultava minulle ymmärrettäviksi olevan-olemisen-tapana. Minä vastaan elämälle – elämiselle – toimimalla fysiksen paljastumisen paikkana niin, että päätän sen näkökulman, jolla suhtaudun siihen vastuullisuuteen, jonka oleminen minulle antaa. Tässä mielessä vierastan ajatusta "oikein" ymmärtämisestä. Jokaisella ihmisellä on mahdollisuus logoksen oivaltamiseen, ja riippuen oivaltamisen tavasta, voin päättää myös toimimiseni tavan suhteessa vastuullisena olemiseen. Franklille tästä oivaltamisesta nousee esille tietyt arvot, joita **toteuttamalla** voin olla vastuullinen toteuttaessani tahtoa tarkoitukseen. Ymmärrys sinänsä ei riitä, sillä se tarkoittaisi olemista itselleen, itsekeskeisyyttä. Tarkoitus arvoja toteuttamalla löytyy toisilleenolemisen, toisen ihmisen ja maailman hyväksi toimimisesta.

Arvon käsite on laajasti tutkittu ja tulkittu. Timo Purjo tekee mielestäni osuvan tulkinnan arvojen olemukseen kirjoittamalla, että vain sellaiset asiat, jotka voidaan katsoa arvokkaiksi yliyksilöllisessä ja universaalissa mielessä, ovat varsinaisesti arvoja (Purjo 2012, 37). Jokin on siis arvo silloin, kun se on arvokas ihmiselle siksi, että hän on maailmassa-oleva ihminen. Tässä nousee esille logoksen

oivaltaminen: jos minä ymmärrän olevani se paikka, jossa fysis aidosti paljastuu olemisessa itsessään, silloin minun arvokkaana pitämäni asiat ovat niitä, joiden mukaan toimimalla voin toteuttaa fronesista. Nämä arvokkaana pitämäni asiat nousevat siis olemisesta itsestään, ne ovat ylyksilöllisiä ja universaaleja fysiikseen olennaisesti kuuluvina. Minun suhteeni arvokkaana kokemiini asioihin ovat ne arvot, jotka näin paljastuvat.

Tällaisina universaaleina, paljastuneina arvoina pidetään hyvyttä, kauneutta, oikeudenmukaisuutta ja totuutta. Frankl nosti myös rakkauden – tai oikeastaan eritoten rakkauden – universaaliksi arvoksi (Frankl 2014, 178-179). Franklille nimenomaan rakkaus toteuttaa ihmisen ihmisyyttä parhaimmillaan; se, että suuntaudun toiseen vain toisen takia, ilman omia intressejäni, paljastaa maailmassa-olemisen ytimen: maailmaankietoutumisen niin, etten ole erillinen muusta, vaan yhtä muun kanssa, aidosti osana toista. Kun ymmärrän nämä arvot olemisesta itsestään nousevina maailmassa-olemisen-tapoina, on minun päätettävä, miten toimin maailmassa näitä arvoja toteuttaen. Viktor Franklin filosofiassa tarkoituservot ovat näitä fronesiksen toteuttamisen välineitä. Franklilla näitä tarkoituservoja¹⁴¹ – siis arvoja, jotka toteuttavat elämisen tarkoitusta – ovat luomis- tai aikaansaamisarvot, eläytymis- tai kokemisarvot ja asennoitumis- tai suhtautumisarvot (Frankl 2014, 91-95, Purjo 2012, 51-57, 62-67). Nämä arvot ovat lähtöisin fysiiksestä nousevista universaaleista arvoista, jotka ovat kaikille yhteisiä, sillä kokemusmaailma on kaikille yhteinen. Oma suhteeni tarkoituservoihin on siis se, miten päätän elämässäni niitä toteuttaa, toisin sanoen minkä näkökulman vastuullisena- olemiseen toimimisessani kulloinkin valitsen. Olennaista on, että tarkoituservoja voi aidosti toteuttaa vain silloin, kun tekee tietoisin valinnan omasta maailmassa-olemisesta nimenomaan vastuullisena olemisena. Tällainen elämisentapa tarkoituservoja toteuttavana ihmisenä on kuitenkin harvinaista, ja vaatii Franklin mukaan sekä tahdonvapautta että henkistä uhmavoimaa.

”Henkinen uhmavoima on ihmisen henkisen olemispuolen erityinen kyky, joka antaa valtaa vastustaa sisäisiä ehtoja ja voimaa uhmata ulkoisia tekijöitä, jotka uhkaavat rajoittaa ihmisen vapautta elää tarkoituksellista elämää” (Purjo 2012, 115).¹⁴²

Kaikilla ihmisillä on mahdollisuus, potentiaali, henkiseen uhmavoimaan, mutta vain harvat sitä toteuttavat. Se, että ymmärrän, että voin aina, jokaisessa nyt-hetkessä, tehdä valinnan tai valita toisinkin, antaa paitsi vapauden tunteen myös vastuun valintani seurauksista. Maailmassa-oleminen on aina siis paitsi vapauden keveyttä, myös vastuun painoa.

¹⁴¹ *Tarkoituservoja* voidaan kutsua myös *tarkoituserveiksi*, koska ne toimivat universaalien arvojen ja ihmisen oman elämän tarkoitusten välillä ikään kuin reitteinä tarkoitusten toteuttamiseen ja arvokkaaseen (arvosisältöiseen) maailmassa-olemiseen.

¹⁴² Kts. myös luku 6.4.3.

7.9 Maailmassa-olemisen (sietämätön) keveys

Eksistentiaalinen tyhjiö tai pitkästyminen on merkki siitä, että meillä on vielä mahdollisuus logoksen oivaltamiseen ja siitä seuraavaan vastuullisena elämiseen tarkoituksarvoja toteuttamalla. Meidän tehtävämme fysiksen paljastumisen paikana ei olekaan ”pelastaa” fysistä, sillä meiltähän se pitäisi pelastaa, vaan antaa fysiksen pelastaa meidät, sillä olemme jo litistymäisillämme kaikenkarvaisen selittämisen peiton painon alle. Oleva on peitetty erilaisilla välineillä, joiden ”avulla” haluamme saada tietoa ja pyrkiä totuuteen. Tietoa saamme kuitenkin vain välineistä, emme olevasta. Tästä seuraa, että myös kasvatuksen päämääränä ovat ne välineet, jotka ovat meidän ja maailman välissä, erilaiset sosiaaliset rakenteet ja piiriontologisesti eri laatuiset tieteet, jotka selittävät maailman valmiiksi. Kasvatuksessa ei juuri anneta mahdollisuuksia nähdä maailmaa muuten kuin näiden rakenteiden sisällä. Vaikka Herakleitos ei suoraan puhu kasvatuksesta, selittää hän fragmenteissaan, miten tulisi elää oikein (kuunnellen luontoa ja toimien sen mukaisesti) ja mikä taito olisi paras tämän saavuttamiseksi (käyttää järkeään ja puhua totta). Herakleitos myös kritisoi jo tuolloin erilaisia selittämisä, joiden tarkoituksena on maailman haltuunotto sen tapahtumisia kontrolloimalla. Hänen mielestään mielipiteet ja selitykset olivat yhdentekeviä kuin ’lasten lelut’ (Herakleitos 1971, 30); niiden avulla on turhaa edes yrittää ymmärtää sitä periaatetta, logosta, joka ”mittansa mukaisesti syttyy ja mittansa mukaisesti sammuu” (Herakleitos, 17).

Viktor Franklin tarkoituksikeskeisessä filosofiassa on kyse nimenomaan arvoista, joita toteuttamalla teen muille hyvää. Ihmisen tulisi siis kehittää persoonaansa altruistiseksi, minusta maailmaan suuntautuvaksi. Tässä mielessä hänen filosofiansa, logoteoria, sisältää kaikki ainekset arvokasvatukselle ja eettiselle ohjaamiselle, kuten Timo Purjo väitöskirjassaan¹⁴³ esittää. Toisaalta itse olemisen ymmärtämiseen kasvattamisen tulisi olla kasvattamista avoimeen, joka antaa monia mahdollisuuksia. Kaikissa lapsissa olevan suunnattoman energian voisi-kin jättää valjastamatta tiettyyn tarkoitukseen ja antaa sen suuntautua sinne minne se muutenkin, aidosti ja pakottamattomana suuntautuu: olemiseen itseensä, ihmettelyyn, kyselyyn ja omasta tarpeesta lähtevään vastausten etsimiseen. Jokainen ihminen – niin tänään kuin Herakleitoksenkin aikaan – sisältää maailman; tällöin kaikki kokemukset ovat todellisia, koska ne ovat todellisuu-desta. Avoimeen kasvattaminen ei tarkoita vapaata kasvatusta, jollaista 1970-luvulla suosittiin¹⁴⁴, vaan omasta tarpeesta lähtevää etsintää, joka antaa valinnan mahdollisuuden ja samalla mahdollisuuden löytää ne arvot, jotka aidosti nousevat olemisesta itsestään.

Miten tämä voisi käytännössä tapahtua? Nykyinen koululaitos instituutiona perustuu metafyyssiseen, olevasta itsestään jo irtautuneeseen tapaan selittää

¹⁴³ Purjo 2010, 245-272.

¹⁴⁴ esim. summerhilliläinen kasvatusta, josta hyvänä oppaana toimii kirja ”Summerhill – kasvatuksen uusi suunta” (Neill, A.S. 1968). Kirjassa kuvataan pakottoman kasvatuksen toteuttamista Summerhillin kokeellisessa koulussa ja tämän kasvatuksen arviointia.

maailmaa eri tieteenalojen kautta, tarkoituksena sitoa opittu spiraalimaisesti yleiseen kehityspsykologiseen tietoon erityisesti lapsen kognitiivisesta kehityksestä. Tästä perustasta on tehtävä muutama huomio. Ensinnäkin, kouluinstituution perusoletus suhteessa maailmaan on jo vieraannuttava; maailma nähdään oman itsen ulkopuolisena objektina, jolle minä subjektina teen jotakin, koska maailma itsessään on kuin eloton materiaaliöykky. Luonnontieteet ovat opettaneet tämän tavan suhtautua maailmaan jo uuden ajan alusta lähtien, joskin jo paljon sitä ennen, Platonin aikana, ero minun ja muun välillä tuli ajattelussa vallitsevaksi. Toiseksi, psykologinen tieto ihmisen elämänkaaren kehitysvaiheista on alun perin länsimaisten luonnontieteilijöiden ja lääkäreiden kehittämää, havainnointiin ja testaukseen perustuvaa kvantitatiivista kokoavaa informaatiota, joka on pelkistetty teorioiksi, jotka eivät kuvaa itse kehitystä, (siis sitä, mitä tapahtuu) vaan sitä, millaisia kykyjä yksilön tulisi hallita kussakin elämänkaaren vaiheessa. Kolmanneksi, kuten hyvin tiedämme, niin kutsuttua normaalia ihmistä ei todellisuudessa ole olemassakaan. Kun teorioita verrataan yksilön kehitykseen, voidaan väittää, että yksikään yksilö ei ole suoriutunut tyydyttävästi omaa elämänsä vaihettaan selittävistä kehitystehtävistä. Jokaisen ihmisen kohdalla voidaan väittää näin, sillä teoriat selittävät vain yleisiä säännönmukaisuuksia, jotka perustuvat jo lähtökohtaisesti ontuvaan taustatieteeseen. Tällä taustatieteellä tarkoitan psykologiaa, joka eittämättä on tuonut tieteen lähemmäs ihmistä, mutta tieteen valmiiksi jo olemisesta vieraantuneen ajattelutavan - näkökulmasta, ei ihmisen. Psykologia tieteenä on tiedettä, joka selittää ihmisen käyttäytymistä tiettyjen ennaltamäärättyjen puitteiden (kriteerien) kautta niin, että ihmisestä on tullut tutkimuskohde samalla tavalla kuin muustakin luonnosta. Psykologia ei todellakaan ole ainoa tieteenala, joka näin toimii; itse asiassa sellaista tiedettä, mikä toimisi toisin, ei olekaan. Ongelmana psykologian kohdalla varsinaisesti on, että psykologia tieteenä pyrkii olemaan se nimenomainen alue, joka paljastaa ihmisen ihmisyyden niin, että ihmisenä olemisen erityisluonne tulisi tieteellisen selittämisen kohteeksi. Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus, joita kumpaakin psykologiassa käytetään, ovat erityyppisiä tapoja ottaa selville asioita, mutta niitä yhdistää se perusta, alkuoletus, josta kummatkin kumpuavat: oletus siitä, että on mahdollista paljastaa todellisuus. Todellisuuden paljastamiseen käytetään välineitä, tutkimusmetodeja, joiden avulla saadaan selville asioita, joita voidaan sitten kuvailla ja selittää. Selville saadaan kuitenkin vain se, että joitakin asioita voidaan selittää (ei ymmärtää) tiettyjä välineitä käyttämällä. Todellisuus itsenensä ei tässä paljastu, vaan vain todellisuuden **selittämisen** eräs tietty tapa. Neljäntenä ja viimeisenä huomiona nostan esiin sen, että kaikki tieteenalat, joita koulussa opetetaan (ja nekin joita ei opeteta), ovat vieraantuneet perustastaan – siis itse fysiksestä - niin paljon, että ne vievät ihmistä vain kauemmas omasta olemisestaan. Tähän kuuluu myös filosofia koulun oppiaineena. Filosofia itsessään on ihmettelyä, kyseenalaistamista ja ymmärtämisen yritystä ilman niitä rajoja, joita oppiaineissa asetetaan; tässä mielessä filosofia (edes) integroivana oppiaineena ei ole toteuttanut tarkoitustaan.

On sanomattakin selvää, että kouluinstituution, joka perustuu länsimaiseen metafyyssiseen maailmankuvaan, romuttaminen on mahdotonta, josko kukaan

sitä haluaisikaan. Meillä on siis nähdäkseen vain yksi tie, joka ei perustu uusiin todellisuuden paljastamisyhteyksiin väkivalloin, vaan antaa olevan tulla meitä niin lähelle, että ymmärrämme oman ihmisyytemme paikkana, jossa todellisuus on omimmillaan läsnä. Heideggerin termi 'silleen jättäminen'¹⁴⁵ kuvaa tätä tietä parhaimmin. Sen sijaan, että tekisimme jotakin luonnolle, siis kaikelle, joka on meidän ulkopuolellamme, voisimme palata niihin ongelmiin, joita tekemisemme on aiheuttanut. Samalla voisimme ymmärtää, että kaikki se tekeminen muulle on aiheuttanut samoja vaurioita meille itsellemme, koska olemme osa kaikkea muuta. Tämä palaaminen voi parhaimmillaan tuottaa meissä eksistentiaalisen tyhjyyden, joka mielestäni toimii alkuna uudelle ymmärrykselle, tajulle siitä, että joka paikassa henkivä pahan olon tunne on omaa alkuperäistä reaktiota maailmamme vaurioitumiselle. Me emme voi "korjata" maailmaa emmekä itseämme, koska jokainen korjaamisen yritys on yritystä soveltaa valmista mallia johonkin sellaiseen, joka ei ole koskaan valmis. Parasta olisi siis lähteä liikkeelle niistä itsestään nousevista huolenaiheista, joita me ja maailma ovat täynnä. Koulun perustana tulisikin olla selittämisen ja opettamisen sijaan huoli. Huoli, joka kumpuaa omasta tarpeestamme ymmärtää, mistä tässä kaikessa on kysymys. Huolikeskeinen ajattelutapa tarkoittaa sitä, että annamme itsellemme mahdollisuuden kääntyä muun puoleen niin, että tunnemme aina vastuuta myös muiden olemassaolosta, emmekä toimi itsemme tai muiden puolesta niin, että peittäisimme huolen. Huolen peittämisellä tarkoitan sellaista toimintaa, jossa valmiita teorioita tai diagnooseja käytetään sapluunana, jonka läpi selitämme sen, mikä/joka on huolemme kohteena. Huoli ei myöskään tarkoita ryppyotsaista kaikesta huolehtimista, touhukasta toimimista, vaan huolen kantamista itsessäni, olemiseni osana. Se, mistä kulloinkin huolta kannan, on se paikka, missä aito kosketuspinta mahdollistaa yhteisen maailmassa-olemisen niin, että voimme kietoutua maailmaan toisiamme kannatellen. Maailma, muut ihmiset sen osana, kannattelee minua, koska minä olen osaltani myös kannattelemassa muuta.

Koulussa huolen tulisi näkyä monella tapaa; siinä, miten oppiaineissa lähdetään kunkin oppiaineen sisältöjen huolista, siinä, miten ymmärrämme eri oppiaineiden huoltenaiheiden olevan osa koko maailman kokonaisuutta, ja lopulta omaa vastuutamme tämän kannattelijoina. Erityisesti kuitenkin koulussa tulisi opiskella toinen toisemme kannattelua huolta kantamalla. Tällainen tapa ei ole helppo, mutta se ainoana mahdollistaa tunteen kotonaolosta: siinä, missä minä nyt olen, saan olla epätäydellisenä maailman osana maailmassa, joka on epätäydellinen, siis jatkuvasti muuttuva, eikä koskaan valmis. Maailma kannattelee minua, siis kantaa huolta minusta, joka paitsi olen kannateltavana, myös kannan maailmaa ja huolta osana itseäni.

Maailmassa-oleminen voisi siis olla yhtä aikaa sekä kannateltavana olemisen keveyttä että kokoaikaista välttämätöntä tietoisuutta – sietämättömyyttä – siitä, että minä osana maailmaa myös aina kannattelen muita. Kaikki se, mitä maailmassa muulle teen, teen myös itselleni osana maailmaa, ja kannan kaiken tämän väistämättömiä seurauksia myös oman aikani yli. Jäljempänä esitetty Herakleitoksen fragmentti kuvaa tätä oivallusta. Fragmenttia on kuitenkin turha

¹⁴⁵ Heidegger 2001: *Gelassenheit* ja 2002: *Silleen jättäminen* (suom. Reijo Kupiainen).

tulkita negatiiviseksi maailmanlopun ennustukseksi. Sen sijaan meidän tulisi ymmärtää se viisaus, joka fragmenttiin sisältyy, ja ottaa tämä viisaus omaan elämään olennaisesti kuuluvana syvänä totuutena, joka voi avata uusia suuntia olemassaolomme ymmärtämiseen. Herakleitoksen sanoin: *"Se, mikä ihmisessä on, koituu hänen kohtalokseen"* (Herakleitos 1971, 47).

8 LOGOTERAPIAN AUTTAMISMENETELMIEN SYNTY JA VERTAISRYHMÄTERAPIAN MÄÄRITTELY JA KÄYTTÖ¹⁴⁶

8.1 Auttamismenetelmien synty ja vertaisryhmäterapien määrittely

Kirjassa "Finding meaning in life – Logotherapy" (toim. Fabry, Bulka ja Sahakian 1979) esitellään logoterapiassa yleisesti käytettäviä menetelmiä, joita ovat de-reflektio, paradoksaalinen intentio, sokraattinen dialogi, huumori, konfrontaatio ja vähemmän käytetyt suggestio- tai vetoamismenetelmä (Lukas, 101) ja logodraama (Sahakian, 7). Esimerkkeinä sellaisista ryhmistä, joissa vertaisryhmäterapiaa on menestyksekkäästi käytetty, kirjassa esitellään pari- ja perheterapiaa – tosin nimellä marriage counseling – sekä vanhuksiin, rikoksenteekijöihin, alkoholisteihin, huumeidenkäyttäjiin, käytösongelmaisiin nuoriin ja kuolemansairaisiin sovellettua ryhmäterapiaa. Vertaisryhmäterapia tarkoittaa sellaista terapiamuotoa, jossa samassa elämäntilanteessa olevat (tai sellaisiksi itsensä kokevat) tapaavat säännöllisesti ryhmässä terapeutin johdolla, tarkoituksena oman elämän saaminen hallintaan tai edes itselle ymmärrettäväksi.

Logoterapia vertaisryhmäterapiana ei ole koskaan "pakkoterapiaa". Tämä tarkoittaa sitä, että terapiaan ei voida määrätä ketään ihmistä pakkokeinoin, vaan on sen aina oltava vapaaehtoista, sillä yksi logoterapian tärkeimpiä oppeja on sitoutuminen ja tästä seuraava oman toimintansa vastuullisuuden ymmärtäminen. Logoterapia ei siis sovellu henkilöihin, jotka eivät koe henkistä pahan olon tunnetta tai kokemusta tarkoituksen puuttumisesta. Frankl, Lukas ja Fabry painottavatkin, että logoterapia ei sovellu pelkästään ainoaksi hoitomuodoksi silloin, kun kyseessä on puhtaasti psykosomaattinen tai psykogeeninen sairaus.¹⁴⁷ Logoterapiaa voisi kuitenkin käyttää täydentävänä hoitomuotona sen jälkeen, kun

¹⁴⁶ julkaistu artikkelina Fikkarissa 1/2014 ja muokattu väitöstutkimukseen sopivaksi.

¹⁴⁷ kts. Frankl: On the Theory and Therapy on Mental Disorders 2004.

akuutti hoito sairaala- tai lääkehoitona tai molempien yhdistelmänä on aloitettu ja sille on havaittu vastetta.

T. Horganin mukaan (Fabry ym. 1979, 111) monet mielenterveyshäiriöiset on tosin diagnosoitu väärin juuri psykosomaattisten ja psykogeenisten sairauksien kohdalla, koska on jätetty huomiotta häiriön perustalla oleva kokemus, joka onkin voinut olla laukaisevana tekijänä monessa tapauksessa. Tällainen kokemus tai kokeminen on useimmiten paljastunut henkilön omaa olemista uhkaavana tai järkyttävänä kokemuksena, ja se on muuttanut peruuttamattomasti hänen ajatteluaan tai toimintaansa.

Viktor Franklin omien tutkimusten mukaan¹⁴⁸ monet mielenterveyden häiriöistä kärsivät on diagnosoitu alun perin väärin siitä syystä, että klassiseen psykologian ihmiskäsitykseen ei kuulunut henkinen tai sielu omana erillisenä osana persoonallisuutta. Ongelmat, jotka nousivat tältä alueelta, olivat siis ainoastaan palautettavissa psyykeen joko psykosomaattisen tai psykogeenisen häiriön diagnoosin saaneina. Tästä seurasi Franklin mukaan se, että diagnoosin mukainen hoito ei tehonnut, koska se kohdennettiin häiriöön, jota ei ollut olemassakaan tai joka oli vain sivutuote, oire, alkuperäisestä ongelmasta. Frankl kohdisti kliinissä työssään huomionsa näihin ”parantumattomiin” potilaisiin ja huomasi psykologian ihmiskäsityksessä juuri tämän heikkouden, puutteen, joka vaaransi monen ihmisen mielenterveyden. Hän keskittyi tutkimaan potilaidensa ongelmia heidän kanssaan aivan uudesta perspektiivistä ja huomasi, että ymmärtämällä ongelmien alkuperän henkislähtöiseksi ja tarkoituksettomuuden kokemista kuvaavaksi, oli mahdollista kehittää menetelmiä, jotka auttavat potilaiden kykyä kuljettaa omaa elämäänsä eteenpäin itsestään vastuullisina yksilöinä. Frankl kehitti itse dereflektion ja paradoksaalisen intention menetelmät ja käytti huumoria, sokraattista dialogia ja konfrontaatiota hoitaessaan potilaita lääkärinä Wienissä ennen toista maailmansotaa. Joutuessaan keskitysleirille toisen maailmansodan aikana hän – omiin ja kanssavankiensä kokemuksiin perustuen – kehitti logoterapiaa eksistenssianalyysin suuntaan, jossa logoterapia laajeni hoitomenetelmästä filosofiseksi teoriaksi. Keskitysleiriaikanaan hän myös käytti logoterapiaa vertaisryhmäterapiana olosuhteissa, jotka alittivat kaiken inhimillisyyden ja oivalsi, että vain ihmisen tarve löytää tarkoitus – tahto tarkoitukseen – luo pohjan hengissä pysymiselle noissa järkyttävissä olosuhteissa. (Frankl 1978, 76-80 & 90-93.)

8.2 Logoterapian auttamismenetelmät ja vertaisryhmäterapien käyttö

8.2.1 Dereflektio

Dereflektiolla tarkoitetaan menetelmää, jossa autettavan huomio käännetään pois ongelmasta tai häiriöstä, johon hän on kiinnittänyt koko huomionsa (hyper-

¹⁴⁸ kts. Frankl 1986a, 3-22 tai Frankl 2014, 15-24.

reflektio) ja joka sen tähden hallitsee hänen koko toimintaansa joko toimintakykyä estäen tai toimintakykyä oleellisesti vääristäen (Fabry ym. 1979, 87-94, Frankl 1986a, 253-265, Frankl 2004, 206-214). Frankl esittelee monia esimerkkejä potilaitaan, jotka kärsivät pakko-oireisesta persoonallisuushäiriöstä, paniikkihäiriöstä, ahdistusoireista, unihäiriöistä ja seksuaalisista häiriöistä. Yhteistä näille kaikille on se, että potilas tarkkailee itseään siinä määrin, että aiheuttaa itse itselleen häiriön, joka on seurausta jostakin epäonnistumisen kokemuksesta aiemmassa elämänvaiheessa. Huomioitavaa on, että epäonnistumisen kokemus koskee vain henkilön omaa kokemista asiasta, ei muiden. Koettaessaan taistella häiriötä vastaan hän keskittyy vain olemaan häiriö tai sairaus, unohtaen olevansa paljon muutakin. Autettavan huomion kiinnittäminen muuhun merkitykselliseksi koettuun asiaan elämässä, huomio kiinnittyy pois häiriöstä. Se, mihin auttaja kiinnittää autettavan huomion, riippuu täysin autettavan omasta henkisestä kapasiteetista ja hänen kyvystään löytää tarkoitus elämälleen. Tämä tarkoittaa erilaisten tarkoituservojen esittelemistä autettavalle ja harjoituksia, joiden avulla autettava tutustuu itseensä ainutlaatuisena persoonana, jolla on kyky luoda ja kokea merkityksellisiä asioita ja suuntautua ulos itsestä kohti maailmaa ja muita ihmisiä. Tällaista arvopitoista suuntautumista kohti muita Frankl kutsuu itsen transsendenssiksi. Se on kykyä suuntautua johonkin tai johonkuhun itsensä ulkopuolella olevaan, unohtaen itsensä, toimien esim. jonkin aatteen hyväksi, rakastamalla toista ihmistä tai vaikkapa palvelemalla Jumalaa (Pykäläinen 2004, 50-51). Samalla, ikään kuin sivuvaikutuksena, häiriö lakkaa vaikuttamasta yksilön elämään joko kokonaan tai osittain niin, että oman asennoitumisen avulla häiriö ei enää hallitse yksilön elämää.

8.2.2 Paradoksaalinen intentio, huumori ja konfrontaatio

Paradoksaalisella intentiolla tarkoitetaan menetelmää, jossa auttaja kiinnittää autettavan huomion kohti häiriötä, tarkoituksena saattaa autettava tilaan, jossa hän pyrkii pakottamaan häiriön esille haluamassaan hetkessä. Tekniikka perustuu psykopatologiaan: Franklin mukaan on yleisesti tunnettua, että yksilö ei pysty tietoisesti hallitsemaan autonomisen hermostonsa toimintaa, kuten sydämen sykettä, hengitystä, hikoilua tai ruoansulatustaan. Monissa häiriöissä kuitenkin juuri autonomisen hermoston toiminta tulkitaan epämukavaksi tunteeksi tai kokemukseksi, joka häiriön laukaisee (näin ainakin James-Langen tunneteorian mukaan)¹⁴⁹. Esimerkiksi fobioissa ja pakkoneuroottisissa oireissa (Frankl 2004, 194-204) häiriön – jonka taustalla on jonkin pelko; fobioissa tilanteen tai asian pelko ja pakkoneurooseissa jokin rituaalin tekemättä jättämisestä johtuva pelko – laukaisema tunnetila tai kokemus tulkitaan niin epämiellyttävänä, että tätä toimintaa vältetään. Frankl esittelee useita pakkotoimintoja, esim. käsien jatkuvan pesemisen, jonka taustalla on pelko siitä, mitä tapahtuu, jos toimintaa ei suoriteta. Pelko itsessään aiheuttaa autonomisen hermoston kiihtymisen, joka tulkitaan epämiellyttävänä. Tässä tapauksessa autettavaa kehoitetaan toimimaan pelkonsa

¹⁴⁹ Tarkemmin tunteiden synnystä ja somatosensorisesta säätelystä kts. Nummenmaa 2016, 725-731.

mukaisesti: hänen on esim. imettävä bakteereja itseensä niin paljon kuin mahdollista, suorastaan tartutettava läheisiäänkin itsellään, kelluttava ”aavassa bakteerien meressä” joka maailma on. Frankl korostaa, että paradoksaalisen intention yhteydessä on käytettävä huumoria ja liioittelua, jotta autettava itse ymmärtää aiemman toimintansa ”mielettömyyden”. Vähitellen pelko hälvenee, koska autonomisen hermoston toimintaa ei voi tietoisesti ”käskeä” kiihtymään joka kerta, kun on päättänyt vaikkapa kellua bakteerimeressä. H.O. Gerz (Fabry ym. 1979, 78) korostaa, että autettavalle on kerrottava, mihin psykopatologiaan paradoksaalinen intentio perustuu ja miten autettava itse asiassa siis auttaa itseään.

Paradoksaalinen intentio edellyttää aina ihmisen kykyä itsessä etäännytyseen¹⁵⁰ .

”Itsestä etäännytyksellä tarkoitetaan... kykyä ja mahdollisuutta nousta oman itsen ja tilanteen yläpuolelle, jolloin ihminen voi tarkastella olosuhteita ja itseään ikään kuin ulkopuolisen silmin...” (Pykäläinen 2004, 54).

Monissa tapauksissa Frankl käyttää myös konfrontaatiota eli vastakkain asettumista paradoksaalisen intention sijaan tai tehostamiseksi. Erityisesti nuorten kohdalla konfrontaatio on usein tehokasta: nuoren toimintamalli tai asenteet esitetään hänelle itselleen tehostetun liioittelussa muodossa niin, että joutuessaan omien malliensa kanssa vastakkain hän oivaltaa oman asenteensa ongelmat ja osaa suhtautua asioihin uudesta näkökulmasta. T. Purjon mukaan konfrontaatiota voidaan pelkistetysti kuvata kahden pääkysymyksen avulla: 1) onko se, mitä nuori sanoo, sama asia kuin mitä hän ajattelee ja tuntee, ja 2) onko se, mitä nuori tekee, sama asia kuin mitä hän haluaa tehdä, mitä hän voi tehdä tai mitä hänen pitää tehdä. Kun kasvattaja tai auttaja arvioi kuulevansa nuoren tai autettavan suusta sellaisia asenteita, jotka hän tulkitsee vaarallisiksi, ts. omaa itseä tai toista jollakin tavoin uhkaaviksi, on autettavan uskallettava kohdata ja kyseenalaistaa nämä käsitteet. Tarkoituksena on, että nuori tai autettava ymmärtää, ettei hänen käyttäytymisensä ole vain seurannaisvaikutusta jostakin, joka tulee hänelle annettuna (esim. yksinäisyys, riitainen kotitilanne tai huono koulumenestys), vaan käyttäytyminen on aina hänen oman valintansa tulosta. Logoterapeuttisessa käsitteistössä sama asia voidaan kuvata näin:

”Kasvattaja ryhtyy edistämään hengen uhmavoiman esillepääsyä nuorena, jotta tämä voisi voittaa heikkoutensa... Kun nuori on saanut yhdenkin kerran kokea ”voivansa sittenkin”, ei hän ole enää koskaan täysin vakuuttunut siitä, että jotkin pakottavat syyt estäisivät häntä. Silloin ei ole enää pitkä matka lopulliseen ”voin myös toisin” -asennoitumisen voittoon” (Purjo 2010, 282).

Konfrontaatiota on kouluissa käytetty suhteellisen paljon. Yhdessä huumorin kanssa sen on huomattu olevan tehokas apu häiriökäyttäytymisen korjaamisessa silloin, kun kyse on avoimesta kohtaamisesta, jossa tapahtuu ihmettelevää kyselemistä ja kyseenalaistamista, mutta ei koskaan manipuloimista tai pakottamista.

¹⁵⁰ Itsessä etäännytyksiä voidaan kutsua myös itsestä etäännytykseksi, itsen etäännytykseksi tai itsen etäännytykseksi; aiheesta tarkemmin luvussa 6.5.1.

8.2.3 Sokraattinen dialogi menetelmänä

Sokraattinen dialogi tarkoittaa tilannetta, jossa autettavaa johdatellaan keskustelussa löytämään itse vastaukset kysymyksiinsä niin, että autettava ymmärtää itsessään olevan sisäisen voiman ja tämän tuoman mahdollisuuden tehdä valintoja. Nimensä mukaisesti antiikin Kreikan filosofi Sokrates – Platonin dialogien mukaan – käytti tätä menetelmää saadakseen kanssakeskustelijan oivaltamaan asioita täysin uudesta perspektiivistä, joka johti henkilön oman maailmankuvan ja itsetuntemuksen laajenemiseen. Sokrates vertasi itseään kättilöön, joka avustaa uuden ajattelun synnyttämisessä. Terapeuttikin voi ajatella olevansa kättilö, joka auttaa potilasta näkemään omat mahdollisuutensa ja sen, ettei hän suinkaan ole vain olosuhteiden uhri. E. Lukas korostaa (Lukas 1979, 100-101), että jotta terapia onnistuisi, on terapeutin aidosti välitettävä potilaastaan ja kohdattava tämä toisena ihmisenä, jolla on tahdon vapaus. Auktoriteettisuhde on olemassa, mutta sitä käytetään vain keskustelun kuljettamiseen kohti autettavan omia oivalluksia valinnan mahdollisuuksistaan. Autettava on Viktor Franklin mukaan aina nähtävä ensin kärsivänä ihmisenä, vasta sitten potilaana (Frankl 2018, 208-209). Frankl käyttää auttajan ja autettavan välisestä aidosta kohtaamisesta välittämisen sijaan termiä rakkaus, joka kuvaakin hyvin sitä pakottamatonta olemisen tilaa, jossa ihminen itse valitsee omaksi elämänarvokseen rakastamisen.

8.2.4 Suggestio tai vetoaminen

Vetoamismenetelmää käytetään E. Lukasin mukaan (Fabry ym. 1979, 101-102) silloin, kun muut menetelmät autettavan auttamisessa ovat epäonnistuneet. Tämä tarkoittaa, että autettava on joko liian yksinkertainen (ymmärtämätön), liian nuori tai vanha tai liian sairas, jotta muita logoterapian menetelmiä olisi voinut asianmukaisesti käyttää auttamiseen. Vetoamismenetelmässä on myöskin pysyttävä autettavan oman arvomaailman sisällä ja kunnioitettava autettavan itsemääräämisoikeutta. Taustalla on Franklin ajatus siitä, että jokaisella ihmisellä on sisäinen kyky ymmärtää hyvyys ja pahuus sekä erottaa totuus epätodesta, vaikka tämä kyky jostakin syystä olisi piilossa. Vetoamismenetelmässä vedotaan juuri tähän jokaisen ihmisen sisällä olevaan kykyyn, omatuntoon. Omatunto on aina yhteydessä elämän tarkoitukseen ja mielekkyyteen, se kehottaa tekemään asioita, jotka kuuluvat jokaisen elämän kunkin hetkiseen tarkoitukseen, se toisin sanoen puhuu meille elämämme tarkoituksesta kehottaen, ei kieltäen (Nurmela 2002, 5).

Vetoamismenetelmää käytetään suggestiona, jossa autettava rentoutuneessa tilassa – usein makaavassa asennossa – kuuntelee terapeutin ääntä ja antaa sen vaikuttaa tiedostamattomasti, taistelematta vastaan. Menetelmällä saadaan aikaan toistuvasti käytettynä muutoksia omassa asennoitumisessa omaan tilanteeseen, ja tämän muutoksen seurauksena myös käyttäytymiseen. Vastakohtana muille menetelmille minkäänlaista liioittelua ei suggestiossa saa käyttää, sillä se voi aiheuttaa sisäisen ristiriidan autettavan oman arvomaailman ja suggestion välillä ja pahentaa tilannetta entisestään. Sen sijaan hienovarainen huumori oikein käytettynä voi tehostaa suggestion vaikutusta lisäämällä autettavan kokemusta hänen ja auttajan aidosta kohtaamisesta suggestiotilanteessa.

8.2.5 Logodraama tai eläytymismenetelmä

Vaikka Logodraaman ja psykodraaman metodit ovat samankaltaisia, niiden lähtökohta on Sahakianin mukaan selkeästi erilainen (Fabry ym. 1979, 7). Kun psykodraamassa henkilö eläytyy tämänhetkiseen ongelmaan tai lapsuuden kokemukseen, logodraamassa suuntaudutaan tulevaisuuteen eläytymällä omaan elämäänsä eri ikäisenä eri tilanteissa ja niihin arvoihin, joita silloin haluaisi toteuttaa. Logodraamassa ikään kuin koetaan oman elämän tarkoitus tulevaisuudesta käsin, ymmärtämällä vähitellen oman elämän ainutlaatuisuus ja omien valintojen vaikutus myös muiden ihmisten elämään. Tämän vuoksi logodraama sopii erinomaisesti vertaisryhmäterapiassa käytettäväksi. Esimerkiksi saattohoitopotilaiden tai heidän omaistensa vertaisryhmäterapiassa voidaan eläytymismenetelmällä kuvitella omaa tulevaisuutta – kaikilla yhtä määräämätön, oli sairas tai ei – jossa se, millaisia tarkoituksia toteutan, aktualisoituu myös muiden ihmisten elämässä merkityksellisellä tavalla, luoden surusta ja menetyksestä kiitollisuutta ja uskoa katkeruuden ja epätoivon sijaan. Koska jokainen meistä on ainutkertainen yksilö, muiden kertomukset ja näkökulmat myös ainutkertaisina yksilöinä tuovat omaan elämäämme empatian kokemisen lisäksi tunteen aidosta inhimillisestä kohtaamisesta, jossa jokainen voi paljastaa kasvonsa. Sahakianin mukaan (Sahakian 1986, 35) tällainen 'minä – sinä' -suhde on aitoa läsnäoloa, jossa auttaja ja autettava tai autettavat kokevat yhdessä yhteisen kokemuksen ja läsnäolon tunteen.

Terapiassa lähdetään liikkeelle kirjallisista tehtävistä. Aluksi ryhmän jäsenet saavat kirjoittaa käsin paperille itselleen tärkeimpiä asioita. Seuraavaksi nämä asiat asetetaan "tärkeysjärjestykseen", ts. jokainen pohtii, mitkä asiat omassa elämässä ovat itselle merkityksellisimpiä. Jokaiseen merkitykselliseen asiaan liittyvät pohdinnat ja assosiaatiot kirjoitetaan myös paperille. Sen jälkeen mietitään, miten nämä asiat liittyvät menneisyyteen, nykyisyyteen ja tulevaisuuteen. Tässä vaiheessa merkitykselliset asiat sidotaan aikaan, jolloin ne ovat tai ovat olleet merkityksellisiä, ja pohditaan yhdessä jokaiselle merkityksellisiä hetkiä. Tämän jälkeen aloitetaan varsinainen eläytyminen: jokaisen tulisi kuvitella itsensä lähi- tai etäämpänä tulevaisuudessa (omasta tilanteesta riippuen) näkemään siitä hetkestä käsin, mitä nuo merkitykselliset asiat (tapahtumat, kokemukset) ovat hänelle antaneet. Vasta tämän jälkeen voidaan kääntyä itsestä ulospäin, näkemään se, miten minä voin omien kokemusteni ja välittämiseni (Franklilla rakkaus) avulla tuoda sisältöä ja merkitystä muiden elämään, ja näin löytää tarkoituksen elämälle, on se ollut millaista hyvänsä ennen tätä hetkeä. Logodraamaa tulisikin Sahakianin mukaan käyttää erityisesti silloin, kun autettava ei ole jostakin syystä tiedostanut elämänsä merkityksiä tai oman elämän tarkoitukset ovat kadonneet tai piilossa esim. oman tai omaisen kriisin tai terveydentilan takia (Sahakian 1986, 38). Logodraaman käyttö vertaisryhmäterapiassa palveleekin siis logoterapian alkuperäistä ihmiskäsitystä puhtaimmillaan.

8.2.6 Logoankurointitekniikka

Kirjassaan "Viktor Franklin Logoterapia" Ann V. Graber esittelee, muiden logoterapian auttamismenetelmien lisäksi, itse kehittämänsä menetelmää, jota hän kutsuu logoankurointitekniikaksi. Se tarkoittaa merkityksellisen kokemuksen tuomista ankkuriksi tilanteessa, joka koetaan erityisen ahdistavana tai pelottavana. Merkityksellinen kokemus voi kummuta joko menneisyydestä tai sen voi kuvitella osaksi omaa tulevaisuutta; esim. Viktor Frankl itse kuvitteli keskitysleirillä nääntymisen partaalla ollessaan tilannetta tulevaisuudessa, jossa hän pitää luentoa lämpimässä luentosalissa kiinnostuneille ihmisille, jotka haluavat tietää hänen selviytymisestään ja elämäntyöstään. Graber on käyttänyt tekniikkaa omassa auttamistyössään menestyksekkäästi, mutta hän varoittaa käyttämästä tekniikkaa aivan auttamisen alussa. Ennen menetelmän käyttöönottoa terapeutilla tulisi olla tarpeeksi taustatietoa autettavan elämästä ja hänen ja autettavan suhteen tulisi olla luottamuksellinen sekä aidosti välittävä. Menetelmässä käytetään moniaistiprosessointia tarkoituksena saattaa autettava tilaan, jossa merkitykselliset (ankkuroivat) hetket koetaan ilman tietoista kontrollointia. Tällaisia kokemuksia ovat ne hetket, *'jolloin yksilöt ovat olleet kosketuksissa jaloimpaan ja ylevimpään mihin he kykenevät, kuten syvästi merkitykselliset hetket elämässä, intuitiivisen tietämisen hetket, oivalluksen välähdykset, samoin altruistisen rakkauden, rajattoman kiitollisuuden, luovuuden huippuhetkien kokeminen, usko, toivo, pyhät ja aidot hetket'* (Graber 2004, 199). Kyseessä on siis tajunnan henkisen olemuspuolen tiedostamaton alue, jota ei voida lähestyä tietoisien valinnan avulla.

Moniaistiprosessoinnilla voidaan autettava saattaa turvallisesti henkisen tiedostamattoman alueelle, jotta ankkuroiva kokemus saisi vapaasti nousta autettavan itsensä kokemismaailmasta. Prosessointi aloitetaan sulkemalla silmät ja aloittamalla rentoutumisharjoitus, jonka tarkoituksena on saattaa autettava hänen oman tietoisien kontrollinsa ulkopuolelle. Seuraavaksi terapeutti pyytää autettavaa muistamaan tai kuvittelemaan hetkeä, jolloin hän tunsi/tuntee olevansa täysin ehjä ja täynnä elämää. Tämän jälkeen terapeutti pyytää autettavaa kokemaan tuon hetken kaikkia aistejaan käyttämällä ja kuvailemaan aisti kerrallaan, miltä kokemus tuntuu. Graber korostaa, että terapeutti ei saa ohjailla autettavaa hänen omissa kokemuksissaan, vaan prosessoinnin aikana tapahtuva johdattaminen loppuu siihen, kun autettava löytää omat ankkuroivat hetkensä. Terapeutin on myös annettava autettavalle tarpeeksi aikaa aistia kokemustaan ja "oleilla siinä", ennen kuin pyytää tätä palaamaan nykyhetkeen avaamalla hitaasti silmät ja tiedostamalla ympäristönsä. Tämän jälkeen keskustellaan siitä, miten löytynyttä ankkuroivaa hetkeä voidaan käyttää erilaisissa autettavalle vaikeissa tilanteissa. Autettavan olisi myös tärkeää konkretisoida ankkuroiva kokemus esim. kirjoittamalla siitä tai piirtämällä/maalaamalla hetkestä kuva. Graber korostaakin, että mitä useammalla aistilla kokemus voidaan ulkoistaa henkisen tietoisuuden alueella, sitä paremmin logoankkuri on palautettavissa tarpeen tullen mieleen. Tällä tarkoitetaan kokemuksen tuomista henkisen tiedostamattoman alueelta tietoiseen, saattamalla kokemus itsestä "ulos" esim. kirjoittamalla tai piirtämällä.

Logoankkurointitekniikkaa voidaan soveltaa vertaisryhmäterapiaan, jossa osallistujat ovat kokeneet traumaattisen kokemuksen tai ovat parhaillaan keskellä kriisiä. Kriisistä tai traumasta selviytyäkseen ihmiset tarvitsevat vertaisapua, joka suhteuttaa tapahtuman ja aikaansaa turvallisen yhteisöllisen tunteen, jossa jokainen voi jakaa kokemuksensa toisten kanssa. Logoankkuroinnissa myös kaikki aistittu ja tuntemukset saavat nousta pintaan, ja ne voidaan käsitellä samassa hetkessä, sellaisina kuin ne henkiseen tietoisuuteen nousevat. Samalla voidaan löytää kaikille yhteisiä, ihmiskunnalle kollektiivisestikin merkityksellisiä kokemuksia, kuten pyyteettömän rakkauden, kiitollisuuden tai yliluonnollisen (Jumalan/jumaluuden) läsnäolon kokemus. Sellainenkin terapiaryhmän jäsen, joka ei uskalla, halua tai pysty osallistumaan moniaistiprosessointiin, löytää näistä kollektiivisista kokemuksista oman kosketuspohjan vaikean hetken tullessa.

9 EKSISTENTIAALISEN TYHJIÖN MERKITYS KOHTAAMISELLE VERTAISRYHMÄTERAPIASSA¹⁵¹

9.1 Eksistentiaalinen tyhjiö logoterapian keskiössä

Ennen keskitysleirille joutumistaan, toimiessaan lääkärinä Wienissä, Viktor Frankl tutkiessaan potilaitaan huomasi, että monella niistä potilaista, jotka oli diagnosoitu psyykkisen sairauden mukaan, oli myös sellaisia oireita, jotka eivät sopineet diagnosoidun sairauden kuvaan. Potilaat tuntuivat selvästi kärsivän olemassaolonsa tyhjiydestä, tarkoituksettomuuden tunteesta ja täydellisestä henkisestä apaattisuudesta tämän tarkoituksettomuuden edessä. Osa potilaista kompensoi tyhjiyden tai vierauden tunnetta monimutkaisilla käyttäytymisrituaaleilla, jotka diagnosoitiin pakkoneurooseiksi. Osa potilaista korvasi tyhjiyden sisällään kehittämällä korvaavia ääni- tai muita aistitoimintoihin liittyviä hallusinaatioita. Osalla masennus oli niin syvä, että ainoa keino oli satuttaa itseään fyysisesti, jotta voisi tuntea jotakin, edes kipua, joka todistaa omasta olemassaolosta. Taustalla oli kuitenkin kokemus siitä, että oma olemassaolo oli muuttunut ei-olemiseksi; oma itse oli siirtynyt pois paikaltaan, eikä potilas saanut enää kosketusta itseensä, koska ei tiennyt, mistä etsiä. Ihminen oli hukannut itsensä, ja ainoa keino selviytyä oli ulkoapäin saatava kokemus siitä, että ylipäättään oli olemassa. Frankl kutsuu tätä vierauden ja tarkoituksettomuuden tuntemusta eksistentiaalisesti tyhjiöksi¹⁵²; hänen mielestään kyseessä on uudenlainen, nykyihmiselle ominainen 'noogeeninen neuroosi'¹⁵³, joka ei ole lähtöisin psyykkisestä vaan henkisestä ulottuvuudesta. Vaikka eksistentiaalinen tyhjiö usein naamioituu tai peittyä erilaisiin psyykkisiin korviketoimintoihin, taustalla ei suinkaan aina ole psyykkinen sairaus, vaan henkilökohtaisen nihilismin kokemus (Frankl 1995, 74).

¹⁵¹ Julkaistu artikkelina Fikkarissa 3/2014 ja muokattu väitöstutkimukseen sopivaksi.

¹⁵² saks. *das existentielle Vakuum* (Frankl 1995, 70-71), engl. *the existential vacuum* (Frankl 1988, 83-88, 2010b, 41-46).

¹⁵³ saks. *die noogene Neurose* (Frankl 1995, 71-72), engl. *noogenic neurosis* (Frankl 1988, 88-91).

Frankl korostaa, että nihilismillä ei tarkoiteta filosofiaa, joka väittää, että ei ole olemassa mitään (arvoja), jonka mukaan voisi elää. Henkilökohtaisella nihilismillä tarkoitetaan ihmistä, joka kokee olemassaolon, erityisesti oman olemassaolonsa, mielettömäksi, vailla mieltä tai merkitystä. Hänen mukaansa yhä useammat ihmiset kärsivät tämänkaltaisesta nihilismistä, eikä se kosketa ainoastaan niitä ihmisiä, jotka kärsivät psyykkisistä häiriöistä, vaan lukemattomia muitakin, ns. "normaaleja" ihmisiä. Mutta miksi yhä useampi kärsii tällaisesta kokemuksesta?

Sekä Frankl että saksalainen filosofi Martin Heidegger kuvaavat tätä perustavaa tyhjyyden ja vieraantumisen tunteen taustalla olevaa kokemusta sanalla pitkästyminen. Pitkästyminen kuvaa siis monenlaisia vieraantumisen tunteita ja ajatuksia, joille ei löydy tyydyttävää selitystä tieteellisen maailmankuvan sisällä. (Frankl 1995,70). Erilaisia selityksiä ja tulkintoja toki kaikkeen on jo olemassa, mutta ne tuntuvat riittämättömiltä tai yksipuolisilta tai jopa täysin yhdenkerteiltä sellaisen mielessä, joka on 'pitkästynyt'. Jos en koe olevani kotonani tässä paikassa, tällä hetkellä, tunnen kaipuuta siihen, missä voin kokea olevani kotonani, myös itsessäni. Eksistentiaalinen tyhjiö ilmentää juuri tätä vieraantumisen kokemusta ja tilaa, jossa kaipaavat sitä, että olisin kotonani, todellistunut, tässä-jannyt (Frankl 1967, 121-127).

Eksistentiaalisen tyhjiön kokeminen edellyttää Franklin mukaan sitä, että tahto löytää tarkoituspitoisia sisältöjä omalle elämälle estyy.¹⁵⁴ Tarkoituksettomuuden tunne kumpuaa siitä, että koemme aidosti olevamme omalle elämällemme jo niin vieraita, että emme tunnista itsessämme olevia tunteita ja kokemuksia. Hyvin usein ne ihmiset, jotka eivät enää tunnista tunteitaan ja kokemuksiaan (eivätkä tätä ole huomanneet), ovat niitä, jotka selittävät muiden tunteita ja kokemuksia, ikään kuin peläten, että selittämättömät asiat voisivat horjuttaa omaa olemassaolon perustaa. Ja ne, joille oma oleminen on pitkästymistä tai eksistentiaalista tyhjiötä, ymmärtävät, että juuri tästä olemiseni paikasta, jossa nyt olen, on päästävä sinne, missä löydän oman itseni, olen kotonani. Kaipuu jonkin muualle näyttäytyy usein muiden silmissä "vääränlaisena" käyttäytymisenä tai ainakin sellaisena käyttäytymisenä, joka ei ole yhteisön normien mukaista.

Koska monet eksistentiaalisessa tyhjiössä elävät joutuvat yhteisön normien ja vaatimusten tukahduttamiksi, heille etsitään sopiva diagnoosi, jonka turvin on mahdollista selittää viallinen yksilö sellaisin käsittein, jotka eivät kerro yksilöstä itsestään mitään, vaan vain siitä yhteisöstä, joka hänet ottaa haltuunsa. Itse asiassa eksistentiaalinen tyhjiö on mielestäni se kaikkein tervein tila, jonka ihminen voi nykymaailmassa kokea, koska vasta se antaa mahdollisuuden löytää tarkoitus ja päästä yhteyteen oman olemassaolon kanssa. Vasta tästä yhteydestä voi syntyä aito käsitys kuulumisesta, yhteenkietoutuneisuudesta kaiken maailmasaolevan kanssa, joka antaa alkuperäisen perustan minulle suhteessa muuhun.

¹⁵⁴ Tätä Frankl kutsuu eksistentiaalisesti turhautumaksi (*existentielle Frustration*). Kun ihminen kokee eksistentiaalisen turhautuman, hän turvautuu usein sijaistoimintoihin, joiden kautta voi saavuttaa jotakin korviketta (esim. mielihyvää kokemalla) sille, että tahto löytää tarkoituspitoisia sisältöjä omalle elämälle on estynyt (Frankl 1995, 70-71).

Jopa psykoanalyysin isän, Sigmund Freudin mukaan oma olemassaolomme, eletäväksi annettu elämämme on meille liian raskas, ja se on kestävässä vain merkityksenannon kautta. Freud myöntää sielullisen ulottuvuuden ihmisessä, mutta hänelle kyseessä on eräänlainen todellisuuden projisointi, välttämättömän heijastuma, sillä paljas, suora suhde todellisuuteen ei hänen mukaansa ole mahdollinen, koska sellainen suhde olisi raakuudessaan tappava. Sielullisuus näyttäytyy Freudin mukaan illuusioina todellisuudesta, ja nämä illuusioiden kantavat mukanaan elämään kuuluvia merkityksiä. Jos emme pysty ylläpitämään näitä illuusioita, olemme vaarassa menettää elämän merkityksellisyyden; silloin joudumme raajan elämän armoille tai turvaudumme idealisaatioihin ja auktoriteetteihin, jotka päättävät puolestamme. (Manninen 2006, 52-54.)

Olen samaa mieltä Freudin kanssa siitä, että fundamentalismi, orjallinen auktoriteetteihin turvautuminen, on henkisessä (Freudilla sielullisessa) ulottuvuudessa oleva oire siinä missä täydellinen henkilökohtainen nihilismikin. Kun todellisuus, elämä, pettää niin kuin se aina jossakin vaiheessa meidät kaikki pettää, voi turvautua yhtä hyvin omaa elämää rajoittavaan ja sanelemaan auktoriteettiin kuin hylätä koko todellisuus merkityksettömänä. Freudille tästä kestämydestä seuraava illusorinen lipsuminen merkitysten hakemiseen riittääkin selittämään, miksi vain omasta alitajunnasta löytyvät viestit voivat antaa merkityksen omalle elämälle: koska mitään muuta luotettavaa kuin konkreettinen olemassaoloni ei ole. Freudin mukaan omaa fyysistä ruumistani lähinnä oleva ulottuvuus on alitajunta, joka vain voi paljastaa osan todellisuudesta, sen osan, jonka voimme suodattaa. Kun haemme merkityksiä muualta, petämme itsemme uskomaan, että muuta voisi olla. Tällainen luonnontieteellinen ihmiskuva siis myöntää turhautumisen, joka seuraa (ihmisenä olemisen) kestämydestä, mutta tästä ei seuraa enempää, koska tässä kohdassa psykoanalyysissä mennään taaksepäin: niihin alitajunnan viesteihin, jotka kertovat meille, mikä meni vikaan.

Oman eletyn elämänsä työstäminen - ja hyväksyminen - on tärkeää, enkä missään mielessä väheksy sitä. Mutta yhtä tärkeää on myös anteeksi antaminen, sekä itselleen että muille anteeksi antaminen. Vasta silloin on mahdollista elää eteenpäin, eikä jäädä vellomaan menneisyyden epäoikeudenmukaisuuksissa tai omassa syyllisyydessä ja häpeässä omista tehdyistä teoista tai ajatelluista ajatuksista. Joskus tyhjyyden ja vierauden tunne kumpuaa menneisyydestä, menetetystä merkityksellisistä ihmisistä tai asioista, mutta usein menneisyydellä ei ole mitään tekemistä vierauden tunteen kanssa. Ja kuitenkin on todettu, että yhä useampi ihminen kärsii tarkoituksettomuuden ja tyhjyyden kokemuksesta, siis eksistentiaalisesta tyhjyydestä. Menneisyyden sijaan olisikin käännettävä katse kohti tulevaisuutta ja ymmärrettävä, että jokainen nyt-hetki muuttaa elämän suuntaa: emme ole menneisyytemme vankeja, eikä meidän tarvitse tehdä valintoja eletyn elämän perusteella. Oma menneisyytemme ei katoa meiltä koskaan, mutta se ei myöskään määritä meitä ihmisinä.

Eksistentiaalinen tyhjiö ei tarkoita sairautta, vaan on oire nykyihmisen tarpeesta löytää tarkoitus. Oikeastaan eksistentiaalinen tyhjiö on merkki henkisen ulottuvuuden olemassaolosta. Länsimaisessa yhteiskunnassa, jota leimaa yltä-

kylläisyys ja jossa ei tarvitse taistella saadakseen tarpeensa tyydytettyä, jossa ihmisillä on kaikki, mitä he tarvitsevat, vaikkakaan ei varmasti kaikki, mitä he haluavat, pitäisi jokaisen olla enemmän tai vähemmän tyytyväinen. Mutta näin ei ole. Yltäkylläisessä tilassa ei ole päämääriä, ja päämäärättömässä tilassa ihminen ei löydä tarkoituksia. Lopettaakseen päämäärättömän tilan ihminen hankkii itselleen keinotekoisen päämäärän, kompensoi turhaumansa häiriökäyttäytymiseen, itsetuhoisuuteen, riippuvuuksiin, rikoksiin, psyykkiseen oireiluun tai fundamentalismiin. Kaikkien näiden taustalla näkyy henkilökohtainen nihilismi, myös fundamentalismin. Fundamentalismissa oma tarkoitus on kadonnut jonkun toisen tarkoituksen tieltä, eikä ihminen enää ymmärrä omasta henkisestä ulottuvuudesta nousevia hätähuutoja.

Elisabeth Lukasin mukaan erityisesti nuorilla näkyy yhä selvemmin tämän yltäkylläisyyden mukanaan tuomaa ahdistusta, jolle ei ole henkiseen ulottuvuuteen liittyvää purkautumistietä, vaan joka kompensoidaan edellä mainituilla henkilökohtaisen nihilismin seurauksilla (Lukas 1980, 222-224). Eksistentiaalisen tyhjiön taustalla on siis monenlaisia syitä: tarkoitus on kadotettu tai menetetty, josta seuraa oman elämän kokeminen merkityksettömänä; tarkoitusta ei ole koskaan ollut, koska omia päämääriä ei ole koskaan ollut; tarkoitus on vääristynyt sellaiseksi ettei ihminen tunnista sitä enää omakseen; tai tarkoitus on tahallisesti vääristetty niin että ihminen on ymmällään, koska omaksuttu tarkoitus sotii omaa henkistä tiedostamatonta vastaan.¹⁵⁵ Kaikissa näissä tapauksissa kyseessä on kokemus jonkin puuttumisesta, jonkin joka on kadotettu, joka on ymmärretty väärin tai jota ei ole koskaan ollutkaan; omasta paikasta maailmassa. Jotta voisoin löytää paikkani maailmassa, minun on ensin tunnettava puute ja tästä seuraava kaipaus, jotka kuvaavat hyvin eksistentiaalisen tyhjiön sisältöä. Sillä eksistentiaalinen tyhjiö ei ole varsinaisesti mikään tyhjiö, vaan tila, jossa ei ole muotoa tai järjestystä, ei mitään, josta saada otetta. Eksistentiaalista tyhjiötä ei myöskään tarvitse "täyttää"; jokaisella ihmisellä on olemassa itsessään jo kaikki tarvittavat henkiset kyvyt tarkoitustensa löytämiseen, ne on vain ensin löydettävä omasta itsestään. Psykoterapiassa ja psykoanalyysissa on tyypillisesti pyritty ensiksi paljastamaan autettavalle kaikki se, mitä hänessä on vajavaista ja puutteellista sen sijaan, että hänelle näytettäisiin ensin kaikki se, mitä hänessä jo on olemassa, odottamassa muotonsa hahmottumista. Ja jokaisessa ihmisessä on paljon itsestään löydettävää (Lukas 1981, 259).

Fenomenologis-hermeneuttisessa tieteenfilosofisessa suuntauksessa ajatellaan suoran suhteen elämämaailmaan olevan mahdollinen. Minun ja (elämis)maailmani välissä ei ole mitään, koska olen aina välttämättä jo suuntautunut johonkin. Tai päinvastoin, maailma on aina jo suuntautunut minuun. Se, miten tämän mistäkin kohdasta valotan, on omaa situationaalista säätöpiiriäni. Situationaalisella säätöpiirillä tarkoitetaan situationaalisuuden - joka tarkoittaa oman olemassaoloni suhteita todellisuuteen - eri puolien ja tajunnallisen ymmärtämiseni välisten vastavuoroisten suhteiden kokonaisuutta, siis sitä kokonaisuutta, jossa minä olen olemassa omien ontologisten rajoitusteni varassa ja josta käsin tajuntani on suhteutunut maailmaan. Tajuntani myös jäsentää kaikki mer-

¹⁵⁵ Tarkemmin luvussa 12.4.

kityssuhteensa tämän rajautuneen todellisuuden perusteella. (Purjo 2010, 124-125.)

Psykoanalyttisessa suuntauksessa taas nähdään suora suhde minun ja maailman välillä mahdottomaksi, koska psyyke ei kykene hallitsemaan todellisuutta sellaisenaan, vaan tarvitsee avukseen erilaisia illuusioita siitä, millainen todellisuus on. Nämä illuusioiden kertovat jokaiselle persoonalle omanlaistaan tarinaa, riippuen alitajunnan antamista viesteistä. Pyrkimys todellisuuden alkuperäiseen kokemiseen olisi psykoanalyttisesti ajatellen mieletöntä, eikä sillä saavutettaisi mitään. (Manninen 2006, 54.)

Sen sijaan logoterapian näkökulma todellisuuteen noudattaa oman tulkin-tani mukaan fenomenologis-hermeneuttista perinnettä, ja sen ihmiskuva holistis-eksistentiaalista näkemystä. Sen mukaan ihminen on kokonaisuus, jossa henki-nen ulottuvuus mahdollistaa valinnan vapauden ja tämän mukana seuraavan vastuun. Eksistentiaalinen tyhjiö osana ihmisen kokonaisuutta pitää sisällään kaikki ihmisen olemukselliset ulottuvuudet, sillä jokainen ulottuvuus (kehollinen, tajunnallinen, situationaalinen) läpäisee toisensa ja tarvitsee toisiaan ollakseen itse olemassa olevia. Sen syntypohjana on kuitenkin tajunnan henkinen ulottuvuus, ja tästä ulottuvuudesta käsin se toimii perustana ihmisen mahdollisuudelle tarkoitukselliseen elämään.

9.2 Kun toinen on toiselleen toinen: eksistentiaalinen tyhjiö kohtaamisen alkuna

9.2.1 Emmanuel Levinas, Viktor Frankl ja itsen suhde toiseen

Liettualaisen filosofin Emmanuel Levinasin ajattelussa ihminen, kokiessaan eksistentiaalisen tyhjiön, ikään kuin ”jää ulkopuolisena tarkkailemaan olemisen tapahtumista”. Tässä ei kuitenkaan ole kyseessä angstin kaltainen tila, vaan ns. kokemisen peruseksistentiaali. Levinasin mukaan tämä on lähtökohta toisen kasvojen tunnistamiselle, joka vasta avaa ymmärryksen siitä, että emme koskaan voi elää samoina samassa maailmassa, vaan kaikki ihmiset ovat toisilleen – eivät enää edes toisia, vaan kolmansia. Tällä Levinas käsittääkseni tarkoittaa sitä, että koska aina minun ja toisen suhteeseen liittyy joku muukin, johon minulla tai toisella on kiinnityskohta, olemme kaikki toisillemme ikään kuin kolmansia. Tähän liittyy ajatus minän ja toisen epäsymmetrisyydestä. Toinen on aina minulle vieras, välttämättömästi jo tietokykyyni ulkopuolella, enkä voi olettaa häneltä samaa kuin itseltäni. Voin tiedostaa vain itseni, ja vaatia itseltäni sellaista toimintaa, joka kantaa muita, on muista vastuussa. Toiselta en tätä voi vaatia, sillä toinen jää minulle aina mysteeriksi. Jäljelle jää olemisen ja toimimisen sietämätön paino, vastuu joka on minun kannettava. Tästä syntyy eettinen toiminta (Levinas 1996).

Levinas kritisoi sitä, että filosofiassa on keskitytty liikaa vain olemisen selittämiseen ja tulkitsemiseen. Levinasin mukaan Heideggerin ajattelussa päästiin jo ontologian ytimeen, olemisen itsensä ymmärtämiseen tavalla, joka muutti filo-

sofiaa. Mutta Heidegger ei mennyt tästä eteenpäin (tai taaksepäin), ei tuonut mukaan sitä toimintaa, joka vasta muuttaa olemisen perustan merkitykselliseksi ja eettiseksi. Levinasille etiikka oli ensimmäistä filosofiaa, ennen ontologiaa tai tietoteoriaa, koska ennen mitään muuta on aina toisen kohtaaminen paljaana, tässä- ja nyt. Käsitteellinen analyysi ei auta tilanteessa, jossa olen edessäni toinen, joka on minulle aina jo toista. Jos ymmärrän tämän hetken merkityksen ja siitä koituvan vastuuni, voi se synnyttää 'epifaanisen hetken', jolloin koen oivalluksen tai valaistuksen siitä, miten tulisi elää. Mutta minun elämäni on aina kiinni toisten, kolmansien elämässä, ja samassa eläminen erilaisina voi onnistua vain, jos syntyy luottamus. Minä en voi vaatia luottamusta toiselta, voin vain itse luottaa, ja tämä voi johtaa Levinasin mukaan kumppanuuteen, jossa aito dialogi voi mahdollistua.

Etiikkaa voi olla vain dialogissa, jossa vallitsee tunnustuksellisuus, eli luottamus siihen, että toinen tulee ymmärretyksi toisena, ei samana (kuin minä, omine kokemuksineni ja ajatuksineni) ja että minä omassa luottamuksessani toiseen toimin toisen hyväksi. Toisen hyväksi toimiminen ei tarkoita hyötyajattelua, vaan toisen arvokkaana kokemisen mukanaan tuomaa halua. Levinasille toisen haluaminen on muuta kuin toisesta hyötymistä aineellisesti, ruumiillisesti tai henkisesti. Toisen haluaminen on sen myöntämistä, että minä en ole itseriittoinen, vaan puutteellinen ja epätäydellinen. Sen sijaan toinen on aina omassa toiseudessaan niin erilainen, että hänen olemisen paikkansa maailmassa tuo ilmi jotakin sellaista, mitä minussa, minun olemiseni paikassa ei ole. En siis tarvitse toista täydentämään itseäni, vaan me yhdessä olemme niitä, joissa tulee ilmi oleminen sellaisena, joka on jo olemusta itsessään. Levinas siis mielestäni päätyy siihen, että olemus on ensisijainen olemassaoloon nähden. (Levinas 1996,106-109.)

Mielestäni Viktor Frankl päätyy omassa ajattelussaan myös tähän. Ihmisen olemus on jo olemassa olemisessaan siten, että se (olemus) toteuttaa tarkoituksia, jotka eivät ehkä ole vielä todellistuneet. Kaikissa ihmisissä on olemassa jo mahdollisuudet tarkoitukselliseen elämään, mutta tarkoituksellisuus ei ilmesty (tule ilmi, paljastu ilmeiseksi) kuin vasta siinä olemisen paikassa, jossa olen itse itselleni vieras. Vieraantumisen kokemus, siis eksistentiaalinen tyhjiö, ei ilmesty, ellei olemuksessa tapahdu olemiseen sidottua muutosta. Se, millaisista muutoksista on kyse, riippuu ihmisen itsensä olemisen paikasta maailmassa; omista kokemuksista, jotka ovat lähtöisin ihmisen kokonaisuudesta, ei siis joko ruumiista (kehosta) tai mielestä (sielusta). Psykologiassakin jo "tiedetään", että ruumis vaikuttaa mieleen ja päinvastoin. Nyt kiistelläänkin siitä, kumpi on muna, kumpi kana.

Oikeastaan koko kausaalisuuden ajatus tässä asiayhteydessä olisi eliminointava, sillä juuri se on aiheuttanut paikaltaan pois siirtymisen ongelman: jos edes ajatuksellisesti pilkotaan ihminen tiettyihin osioihin, jotka ovat määrältään ja laadultaan erilaisia, voidaan tästä vain johtaa ihminen, joka on eri osiltaan eri tavoin olemassa, ei siis kokonaisena tässä paikassa, tässä- ja nyt. Syöpää sairastavan ihmisen syöpä ei ole vain ruumiissa, vaan koko ihminen kokee sairauden. Valitettavasti hoito kohdistuu vain yhteen erikseen pilkottuun osaan ihmisessä, jonka parantaminen tai tuhoutuminen koskee myös sitä "kaikkea muuta", joka on ole-

massa – tai tuhoutuu - samaan aikaan. Vastaavasti psyykkisesti sairaskaan ei ole vain psyykkisesti sairas. Diagnoosit ja tieteelliset teoriat helpottavat (?) elämää, mutta samalla ne rajaavat pois asioita, jotka ovat joidenkin muiden diagnoosien tai teorioiden avulla jo aiemmin päätetty jättää ulkopuolelle. Ja näin sama jatkuu eteenkin päin: kun pääsemme pilkkomisessa jo nanomikrobien tasolle, ne alkavat elää omaa elämäänsä, ikään kuin niiden perusta olisi jossakin muualla kuin siinä samassa, missä ”kaiken muunkin”. Laajemmassa mittakaavassa tämä koskee myös ihmistä maailman osana, tai maailmaa osana muuta universumia.

Osallisena oleminen on vastuullisena olemista, kuten Frankl on asian muotoillut (Frankl 1995, 75). Jos emme ymmärrä olevamme osallisia, samoja, emme ymmärrä toiseutta tai vastuutakaan. Frankl itse on korostanut sitä, että keskitysleirin kaikki vartijat ja päälliköt eivät olleet ryhmänä pahoja, vaan ne, joilta puuttui ymmärrys ja empatia. Eivätkä kaikki vangit olleet yhtä ”hyviä”; leirissä tapahtui ryöstöjä, pahoinpitelyjä ja murhia myös vankien toimesta. Vastaavanlainen poikkeustilanne ei onneksi osu jokaisen kohdalle, mutta tuossa tilanteessa ja paikassa, jossa oli yhdessä niin paljon erilaisia ”toisia” ja ”kolmansia”, vain muutos vieraantumisen ja eksistentiaalisen tyhjien kautta auttoi selviytymään ja ymmärtämään osallisuuttaan vastuuseen. Monet vartijat ja -yllättävää kyllä - vangit, jotka vapautettiin keskitysleiriltä, tekivät myöhemmin itsemurhan. Tämä kuvaa sitä, että ne, jotka eivät kokeneet eksistentiaalisen tyhjien kautta ilmestyvää oman elämän tarkoituksellisuutta, eivät sitä enää normaaliolosuhteissa löytäneet. Ne, jotka olivat pitäneet kiinni aiemmasta elämästään ja aiemmista tarkoituksistaan, pysyivät muutoksessa samoina, vaikka kaikki muuttui. Frankl itse ymmärsi, että muutos oli mahdollisuus, itse asiassa ainoa mahdollisuus, tarkoitukselliseen elämään. Ja mitä on elämä ilman tarkoitusta?

9.2.2 Nietzsche, Frankl ja toisen kohtaamisen alkuperusta

Myös saksalainen filosofi Friedrich Nietzsche kritisoi olemisemme perustan ymmärtämistä metafysiikan pohjalta teoksessaan 'Hyvän ja pahan tuolla puolen'. Hänen mukaansa koko olemiseen liitetty jähmeys saattaa meidät ihmisinä tilaan, jossa annamme Jumalan päättää siitä, mikä on oikein ja väärin. On esitetty, että taustansa takia Nietzsche vihasi erityisesti kristinuskoa, ja vielä tarkemmin protestanttisuutta, joka riisti ihmisiltä kyvyn nauttia elämästä ja ajatella omilla aivoillaan. Paradoksaalisella tavallaan Nietzsche kuitenkin tunnusti uskon voiman. Uskonnollisuus itsessään on Nietzscheille voima, sen valjastaminen ulkoiseksi etiikaksi ja ihmisten orjuuttaminen ulkoa tulevilla moraalisaännöillä, siis fundamentalismi, on sen sijaan väärin. Nietzsche peräänkuulutti sellaista etiikkaa, joka antaa ”dionyysisen hulluuden” viedä ihmistä eteenpäin, erottaa ihmisen isiensä synneistä (perisyynistä) ja vapauttaa oma olemisen tilaan, jossa voin joka hetki olla itsestäni vastuullinen ilman, että sysään vastuuta esim. Jumalan tai menneiden sukupolvien harteille. (Pearson 2010, 148.)

Nihilistinä Nietzsche uskoi, että ainoa tie tähän oli hylätä metafysiikka ja palata siihen, mikä oli lähempänä totuutta: olemiseen itseensä. Nietzsche kritisoi laajassa mielessä oman aikansa filosofeja siitä, että sen sijaan, että filosofiassa olisi keskitytty ajattelemaan olemisen mieltä sinänsä, keskityttiinkin laatimaan uusia

moraali- ja tiedon haltuunottojärjestelmiä ikään kuin perusta tälle olisi jo ollut valmiina, vailla mitään kyseenalaistuksia. Juuri kyseenalaistaminen, sen kysyminen, miksi jotain on enemmän kuin ei ole, asettaa pohjan kaikelle ajattelulle. Edellä mainitussa teoksessaan hän kritisoi erityisesti Immanuel Kantin kategorista imperatiivia moraalin "välttämättömänä" perustana: miksi pitäisi olettaa, että a priori tieto on edes mahdollista? Voiko tieto olla erillään kokemuksesta niin, että sen pohjalta voimme laatia perusprinsippiä, joita meidän tulee soveltaa elämäämme, siis kokemukseen? Nietzscheillä kokemus, joka tulee jokaisen ihmisen omasta elämisestä, antaa mahdollisuuden tietoon. Tässä mielessä hän kannustaa hylkäämään auktoriteetit, jotka jo ennalta kertovat, mitä ja miksi on. (Nietzsche 1990, 40-43.)

Ihmiset, jotka eivät halua hylätä valmiita eettisiä järjestelmiä alkaakseen ajattelemisen alusta, ovat Nietzschen mukaan orjia. Nietzscheille suurin osa ihmiskunnasta on orjia, kuten Herakleitokselle 'useimmat'. Myös Viktor Frankl kritisoi sitä, että ihmiset ovat hylänneet oman elämänsä elämisen kyseenalaistamisen. Kaikille näille kolmelle ajattelijalle, jotka elivät eri aikoina, on yhteistä se, että he korostavat elämän, siis kokemisen tai fysioksen, piiloutuvan niiltä, jotka sen haluavat väkivalloin paljastaa. Elämä tai fysis itsessään paljastuu eli antaa vastauksia vain niille, jotka osaavat heittäytyä kuuntelemaan sitä. Se, millä tavalla näin voi tehdä, vaatii antautumista sille tosiasialle, että eläminen on tuskallista. Olemme aina ristiriidassa, vastakkain, maailman (fysioksen) kanssa, jota emme koskaan voi täysin ymmärtää, ja tämä tuo tuskan. Tietoisuus siitä, että emme koskaan voi sanoa mitään varmaa olemisesta itsestään – että meiltä puuttuu se (teoria)pohja, joka kaiken selittäisi – tuo mukanaan kokemuksen, jota esisokraatti Herakleitos kuvaa virraksi tai muutokseksi, Nietzsche epävarmuudeksi ja Frankl olemisesta vieraantumiseksi, reduktionistiseksi kokemukseksi, joka johtaa eksistentiaaliseen tyhjiöön (Frankl 1988, 84-86). Kaikilla kolmella tämä kokemus, tai oikeammin kokeminen, on tuskallinen, kärsimystä tuottava, mutta samalla eksistaattinen, sillä se on kokemuksena voimakas ja paradoksaalinen.

Herakleitoksen, Levinasin, Nietzschen ja Franklin kirjallisuutta tutkittuani ja näiden filosofien ajattelua vertailtuani päädyin tulkintaan, jonka mukaan vain eksistentiaalisen tyhjiön kokemisen kautta voi oivaltaa jotakin olemisesta, vaikka kokonaisuus pysyykin meiltä piilossa. Se, että uskomme, että kokonaisuus on, on siis vain uskoa, ei tietoa, ja tämän sekä Nietzsche että Frankl myöntävät. Ihmisillä on halu ymmärtää, mistä kaikessa on kysymys, ja tämän halun tulee olla lähtöisin omasta elämisestä, ei kenenkään muun elämisestä tai tiedoista. Nietzscheillä tahto valtaan ja Franklilla tahto tarkoitukseen tarkoittavat tätä halua olla itse niitä konkreettisia paikkoja, joissa ymmärtäminen tapahtuu. Nietzschen yli-ihmisoppia on perusteltu juuri hänen ajatuksellaan siitä, että ihmisen perusolemus on tahto (tai pyrkimys) valtaan, ei niinkään onnellisuuteen. Tämä on mielestäni väärinkäsitys, sillä tahdolla valtaan tarkoitetaan valtaa omaan itseen, omaan ajatteluun, oman elämänsä elämiseen ilman "orjamoraalia", eikä tahtoa muiden alistamiseen. Sekä Nietzscheillä että Franklilla onnellisuus on vain tästä seuraavan elämisen muutoksen mukanaan tuomaa sivutuotetta.

Onnellisuus ei ole itsetarkoitus, tai edes tarkoitus, elämiselle. Mutta myöskään kärsimys ei ole sitä. Eikä kärsimys itsessään jalosta ketään ymmärtämään sen enempää kuin ennenkään. Kärsimys ja onnellisuus ovat toistensa vastakohtia, jotka vuorottelevat elämässä, eikä näihin ole tarkoitus pyrkiä, sillä ne tapahtuvat pyrkimättäkin. Vasta oma ymmärrykseni tästä antaa lähtökohdan valita se tapa elää, joka antaa minun elämälleni tarkoituksen, joka on onnellisuuden ja kärsimyksen tuolla puolen. Elämän tarkoitus on siis paljon enemmän kuin vain onnellisuus tai kärsimys, joita kuljetamme elämässä - väistämättäkin - mukanaamme.

Oman elämän merkityksen oivaltaminen ei vielä tarkoita eettistä elämää, sillä me olemme aina kiinnittyneinä muihin ihmisiin, jotka ovat meille toisia. Se, miten toisten toiseuden kohtaamme, antaa meille itsellemmekin vasta kasvot ihmisinä, jotka elävät tarkoituksellista elämää. Minun valintani koskettavat aina myös muita, koska olen samalla äiti, tytär, sisar, vaimo, serkku jollekin toiselle. Se, miten muihin - kolmansiin - suuntaudumme *omien* valintojemme varassa, tekee vasta omastakin elämästä tarkoituksellista ja samalla eettistä.

9.3 Kun toinen on toiselle kolmas: toinen toistensa kohtaaminen vertaisryhmäterapiassa

9.3.1 Haavoitettu auttaja ja traaginen optimismi: voiko auttaja olla vertainen?

Kirjassaan "Ihmisyyden rajalla" Viktor Frankl kertoo omista kokemuksistaan keskitysleireillä, ja siitä, miten hän löysi oman tarkoituksensa elämiseen keskellä julmaa ja ihmisyyttä nöyryyttävää elämää. Tämä kärsimys antoi hänelle mahdollisuuden henkisen uhmavoiman käyttämiseen tilanteissa, joissa moni muu kohtalotoveri ei enää nähnyt syytä elämiseen. Tällöin Frankl aloitti ensimmäisen vertaisryhmäterapiansa muiden vankien kohtalotoverina, vertaisena. Frankl oli toki lääkärinä ollessaan käyttänyt ryhmäterapiaa ennenkin, mutta nyt tilanne oli toinen. Lääkäriys sinänsä ei valmistanut Franklia oman kärsimyksensä kestämiseen, vaan hänellä täytyi jo olla taito itsessä etääntymiseen, tilanteen ja itsen näkemiseen ikään kuin "toisin silmin": hän pystyi erottamaan oman kärsimyksensä itsestään ja oivaltamaan, että kärsimystä, jota ei voi estää, on siedettävä suhtautumalla siihen traagisen optimismin keinoin. Vielä tärkeämpää on kuitenkin mielestäni se, että Frankl kohtasi ihmisenä, itsekin haavoitettuna haavoitettujen joukossa, muut kohtalotoverinsa. Hän tiesi ja koki joka hetki saman kuin muutkin, nälän, kivun, tuskan, syyllisyyden (omasta elossa olostsa, kun muut kuolivat), häpeän (omasta tilasta ja nöyryytyksistä) ja kuoleman. Kaikki tämä antoi hänelle pohjan sellaiseen kohtaamiseen, jossa kaikki turha oli riisuttu pois; oli vain joukko ihmisiä, joilla kaikilla oli suuri hätä koko olemassaolonsa tarkoituksesta. Jokainen vanki oli ihmisenä yhtä arvokas, eikä kenelläkään ollut tuossa tilanteessa enempää (omaisuutta tai oppiarvoja) kuin se, mitä hän kantoi päällään. Jokainen siis saattoi sanoa, mitä halusi, ja jokaista myös kuunneltiin, sillä kaikki tunsivat näin jakavansa oman taakkansa muiden kanssa. Mutta jokaisella van-

gilla oli yhä olemassa oma menneisyys ja omat saavutukset, omat muistot, vaikka perhe ja läheiset olisikin jo murhattu, ja oma valinnanvapaus. Vapaus valita, mutta mitä? Tilanne oli täysin kestämaton, ja jokaisella kuolema kolkutti ovelle joka hetki. Frankl oli itse samassa tilanteessa, ja hän näytti muille, että vaikka kärsimystä ei voinutkaan poistaa, siihen oli mahdollista suhtautua arvokkaasti. Kärsimys oli mahdollista kääntää omaksi saavutukseksi, kun ymmärsi, että elämä ei vastaa minulle aiheuttamalla kärsimystä, vaan kärsimyksellä on tarkoituksensa, joka vastaa elämälle: minä kestan tämän, koska minun elämälläni on tarkoitus, sillä minä olen arvokas ihmisenä. Elämällä on tarkoitus, jolle ei voi asettaa mitään rajoittavia ehtoja (edes pakottavissa ulkoisissa olosuhteissa) eikä sitä voi menettää missään olosuhteissa. Sitä voi olla vaikeaa ymmärtää Viktor Franklin kokemuksen kaltaisissa olosuhteissa tai missään inhimillisen käsityskyvyn puitteissa. Kuitenkin, Frankl korosti, ei ole olemassa elämäntilannetta, joka olisi todella tarkoitukseton. (Frankl 2016, 101-104 & Purjo 2010, 215.)

Traaginen optimismi perustuu kysymykselle: Miten on mahdollista sanoa "kyllä" elämälle huolimatta kärsimyksestä, syyllisyydestä ja kuolemasta? Nämä kolme elämän aspektia ovat sellaisia, joilta kukaan meistä ei voi elämässään välttyä. Kaikissa ihmisissä on luontainen, tajunnan henkiseen ulottuvuuteen liittyvä kyky suhtautua traagisissakin tilanteissa optimistisesti, sillä optimismi kuuluu toivon alueeseen. (Frankl 1988, 73.) Missä on elämää, siellä on myös toivoa: aina on olemassa mahdollisuus muutokseen, sillä elämä muuttuu koko ajan, ja mahdollisuuteni muuttaa elämäni ovat – jos ulkoisesti rajalliset, niin sisäisesti – rajattomat. Toivo, rakkaus ja usko kuuluvat henkisen tajunnallisuuden tiedostamattomaan alueeseen, eikä niitä voi káskeä tai pakottaa esille silloin, kun itse niin haluan. Siitä huolimatta ne ovat jokaisessa ihmisessä aina olemassa, odottamassa mahdollistumistaan. (Graber 2004, 165.)

Kärsimys, syyllisyys ja kuolema ovat läsnä jokaisen ihmisen elämässä. Toisen kärsimys koettuna ei ole toisen kärsimystä pienempi, vaikka kärsimyksen aiheuttajana olisikin vähäisempi asia. Me emme voi emmekä saa vähätellä toisen kärsimystä, vaikka omamme olisi johtunut paljon pahemmista kokemuksista kuin toisen. Kärsimyksen määrä ei ole kenelläkään vakio, ja jotkut joutuvat elämässään kärsimään paljon enemmän kuin toiset; silti kärsimys on kaikille kokemuksena yhtä raastava. Nyky-yhteiskunnassa vain harvat joutuvat kokemaan yhtä julmaa kärsimystä kuin Viktor Frankl keskitysleireillä (silti sitäkin tapahtuu tälläkin hetkellä, esim. Pohjois-Koreassa, monissa Afrikan maissa, Syyriassa, Afganistanissa jne.), mutta kärsimys itsessään tulee olemaan aina osa ihmiskuntaa. Samoin on syyllisyyden ja kuoleman laita: kukaan meistä ei voi välttää omaa ja läheistensä kuolemaa, vaikka kuinka haluaisi. Kukaan meistä ei elä niin eettisesti varmallalla perustalla, etteivät omat teot aiheuttaisi joskus syyllisyyttä. Kaikki meistä (paitsi aivan pienet lapset) siis kantavat tuskan, syyllisyyden ja kuoleman kokemuksia, ja jokaisessa kohtaamisessa nämä kulkevat mukana yhtä automaattisesti kuin vaatteet yllämme.

Vertaisryhmäterapiassa kaikki osallistujat – terapeutti mukaan lukien – kantavat mukanaan omassa elämässään olevaa tuskaa, syyllisyyttä ja kuolemaa. Tämä tekee kaikista ryhmän jäsenistä vertaisia ja yhtä arvokkaita ihmisinä. Haa-

voitettu auttaja käsitteenä tarkoittaa silti jotakin enemmänkin kuin äsken mainittua tuskan, syyllisyyden ja kuoleman kantamista mukanaan. Viktor Frankl itse toimii hyvänä esimerkkinä haavoitetusta auttajasta: traagisessa kärsimyksessään hän näki toivon optimismina, joka auttoi häntä löytämään tarkoituksen paitsi omalle elämälleen, myös elämälle yleensä. Tästä kumpusi henkinen uhmavoima, joka mahdollisti hänen selviytymisensä ja auttoi monia muita selviytymään hengissä mahdottomissa olosuhteissa.

Haavoitettu auttaja (saks. *verwundeten Heiler*, engl. *Wounded Healer*)¹⁵⁶ on siis sellainen, joka on kokenut omassa elämässään suurta kärsimystä ja joka on kääntänyt tämän kärsimyksen voitokseen traagisen optimismin ja henkisen uhmavoiman avulla. Haavoitettu auttaja on henkisesti hyvin lähellä autettaviaan, sillä hänellä on vielä olemassa muisto kärsimyksen kokemisesta (Jackson 2001, 2,24,35). Voidaankin kysyä, onko tällainen auttaja liian lähellä autettaviaan, jotta hän pystyisi ei vain samaistumaan, vaan myös aidosti auttamaan ryhmän jäseniä kärsimyksensä käsittelemisessä? Psykoterapian ja psykoanalyysin piirissä vastaus olisi: kyllä on. Auttajan, terapeutin tulisi olla terapiatilanteessa neutraali ulkopuolinen, joka ei samaistu potilaan kokemuksiin eikä ole johdateltavissa vastaamaan potilaan esittämiin kysymyksiin, jotka koskevat häntä itseään tai elämänongelmia ylipäätään. Terapeutin tulisi vasta kysymyksiin ohjaavilla vastakysymyksillä ja toimia potilaalle heijastuspintana hänen (potilaan) omille ongelmilleen, toiveilleen ja peloilleen. Terapeutin rooli ei ole – hyvin karkeasti sanottuna – olla ihminen ihmiselle, vaan terapeutti potilaalle. Nämä roolit eivät saa olla liian lähellä toisiaan, eikä terapeutin omista kokemuksista ole yleensä kuin haittaa puhtaan (psykoanalyysissa itsenarsismista ja itsetransferenssista vapaan) terapiaprosessin aikaansaamisessa (Reenkola 2006, 70-75).

Psyko-terapeutin ja psykoanalyytikon roolit ja lähtökohta ovat erilaisia kuin logoterapeutin. Ensin mainituissa terapeutti hoitaa ihmisen tajunnallisia ongelmia pelkkinä psyykkisinä häiriöinä. Logoterapiassa sen sijaan autetaan ihmisiä, jotka kärsivät tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöistä. Nämä häiriöt, jotka esiintyvät tarkoituksen kokemiseen liittyvissä vääristymissä ja eksistentiaalisen tyhjien tilassa, naamioituvat usein (mutta ei aina!) psyykkisiksi ongelmiksi, esim. ongelmakäyttäytyminen, riippuvuudet, masennus tai itsetuhoisuus. Vasta keskustelu asiakkaan/autettavan kanssa auttaa erottamaan, minkä laatusesta häiriöstä on kyse. Tässä keskustelussa logoterapeutin tulee olla ihminen ihmiselle, kohdata toinen aidossa välittämisen ja empatian ilmapiirissä, jossa on myös tilaa logoterapeutin vastauksille. Logoterapeutissa vertaisryhmäterapiassa jokainen osallistuja on jo jollakin tavalla haavoitettu, sekä terapeutti että osallistujat, mutta vain terapeutti haavoitettuna auttajana voi omista kokemuksistaan kummuten jakaa ryhmän muille jäsenille jotakin sellaista, joka on äärimmäisen arvokasta tulevaisuuden kannalta: varmuuden siitä, että aivan samoin kuin hänkin, jokainen ryhmässä voi selviytyä – riippumatta oman kärsimyksen laadusta - toi-

¹⁵⁶ lisäys alkuperäiseen artikkeliin: *verwundeten Heiler* (haavoitettu auttaja) on alun perin C.G. Jungin käsite. Frankl käytti käsitettä hieman eri tavalla kuin Jung, joka satoi käsitteen myös lääkärin oman tiedostamattoman toiminnan oivaltamiseen auttamistyössä. Kts. Jung 1993, 92-93 & 98-99, Jung 1984, § 366 ja Hofmann, L. & Roesler, C. 2010, 10-12.

von ja henkisen uhmavoiman avulla, ja löytää omat tarkoituksensa elämälle, *oli se minkä pituinen tahansa*. Tässä mielessä haavoitettu auttaja on logoterapeuttina paras mahdollinen, sillä hän on käynyt jo ainakin yhden taistelun, eikä ole kaatunut.

9.3.2 Vertaisryhmän dynamiikka

Vertaisryhmäterapia on terapiaa, jossa yleensä 4-10 ihmistä yhdessä logoterapeutin kanssa keskustelee omaan ongelmaansa tai tilanteeseensa liittyvistä asioista ja samalla hakee apua sekä yhteisöstä että terapiaryhmän ohjaajasta. Logoterapeuttiseen vertaisryhmäterapiaan ei voida ketään pakottaa, eikä siihen voida velvoittaa osallistumaan. Vertaisryhmäterapia on suunnattu tietystä samankaltaisessa tilanteessa oleville ihmisille tai tietyn samankaltaisen kokemuksen kokeneille ihmisille.

Näkemykseni mukaan jokainen, joka hakeutuu kyseiseen terapiaan, kokee tuolla hetkellä tarkoituksen kokemiseen liittyvää vääristymää tai elää eksistentiaalisessa tyhjiössä: toiset ahdistuksensa ja tyhjiytensä täysin tiedostaen, toiset täysin omaa tilaansa tiedostamatta, kuitenkin tietäen *jonkin* olevan pielessä elämässään. Monella on kokemus siitä, että oma elämä on jonkun toisen elämää ja että oma elämä on muuttunut itselle niin vieraaksi, että *jonkin* pitää muuttua. Kaikilla on siis jo ryhmään tullessaan tunne siitä, että oma elämä on muuttunut, tai että minä olen muuttunut omassa elämässäni. Nämä kaksi eivät tarkoita samaa asiaa: ensimmäisessä tapauksessa on tapahtunut jotakin, joka on muuttanut minun tilanteeni niin, että en tunnista itseäni siinä uudessa olemisen paikassa, jossa olen. Toisessa tapauksessa kaikki on pysynyt näennäisesti samana, mutta minussa on alkanut tapahtumaan muutos, jota en osaa hallita. Tässä toisessa tapauksessa muutos voi olla niin pieni, ettei sitä tietoisesti osaa rekisteröidä, mutta sen voi tuntea epämääräisenä ahdistuksena, pelkona tai uhkana.

Eksistentiaalisen tyhjiön kokemus on aina epämiellyttävä ja siihen sisältyy tyhjiys. *"Tämä tyhjiys on ennen kaikkea arvotyhjiyttä. Ihminen ei koe enää olevansa tekijä muihin nähden eikä kokija muihin nähden vaan pikemminkin paljas olio, jossa ei ole mitään valmista tai määrättyä. (Tällaisessa tilassa olevan ihmisen) - - tuntee siitä, mitä voi vain enää olla koettavissa, jää vain oma olemassaolo"* (Varto 1996a, 50). Eikä oma oleminenkaan tunnu enää varmalta, sillä oma oleminen voi jatkua, vaikka en siitä mitään tietäisikään, koska en pääse omasta olemassaolostani irti, pois. Jäljelle jää tyhjiyden, yksinäisyyden ja tarkoituksettomuuden tunne. Tämä kokemus voi olla filosofi Juha Varton mukaan niin haasteellinen, että se aiheuttaa joko tuhoavan tai rakentavan reaktion. Tuhoavassa reaktiossa usein tuhotaan se, joka on muuttunut itselle käsittämättömäksi: minä itse. Rakentava reaktio mahdollistaa oman olemassaolon ymmärtämisen alkuperäisenä inhimillisenä kokemukseksi, varsinaisena ajattelun alkuna, joka vasta mahdollistaa polun eettiselle olemiselle, arvopohjan luomiselle omasta olemisesta käsin (Varto 1996a, 50-53).

Koska ihminen on itsestään, omasta olemisestaan vieraantunut, ei hän osaa nähdä sitä yksittäisyyttä, joka kaikissa yhteisöissä vallitsee. Tällä tarkoitetaan toisen tunnistamista aidosti toiseksi, omaksi yksittäiseksi olemiseksi, eikä vain osaksi minua tai muuta. Jos muiden toiseus ei ole aidosti koettua, en pääse tilan-

teeseen, jossa voisin kokea oman yksittäisyyteni, ja päästä näin luomaan omia tarkoituksiani. Jos taas toinen pystyy todistamaan minun yksittäisyyteni puolesta, voin olla luottavaisempi hänen kertomansa edessä, kun hän puhuu omasta kokemuksestaan ja sen perustasta. Näin toisen merkitys on tärkeä, koska ilman toisen toiseutta (yksittäisyyttä), en itsekään voisi luoda omaa olemassaoloani eettisenä ihmisenä (Varto 2008, 108-109).

Edellä mainittu rakentava reaktio oman olemisen epävarmuuteen on se ensimmäinen askel, joka mahdollistaa vertaisryhmäterapiaan osallistumisen. Jos tunnistan oman ja toisten yksittäisyyden, voin rakentaa luottamusta toisiin - siis kolmansiin - sillä minun ja toisen suhteessa paljastuu toiseus, mutta minun ja toisten toiseuden yhteydessä paljastuu kolmeus: minun suhteeni muihin ja muiden suhde minuun sekä muiden suhde toisiinsa. Vertaisryhmäterapiassa nämä kohtaamiset sisältävät aina eettisiä ja tunnepohjaisia latauksia. Siksi ryhmän ohjaajan, logoterapeutin, tulisi aina tunnistaa myös itsessään asuva yksittäisyys suhteessa muihin, kolmansiin. Jotta aito yhteys ja kohtaaminen voi mahdollistua, olisi logoterapeutin vertaisryhmäterapiaa ohjatessaan oman käsitykseni mukaan olla aina haavoittunut auttaja, sillä vain omien kokemusten ja niistä nousevan ymmärryksen kautta on mahdollista ymmärtää ne kokemukset, joita muilla ryhmän jäsenillä on. Vasta toissijaisesti logoterapeutin tulee hallita vertaisryhmäterapiaan soveltuvat auttamismenetelmät, jotka toki ovat tärkeitä, mutta eivät yhtä tärkeitä kuin kohtaaminen ja kuuntelu. Pelkästään keskeytymätön kuunteleminen ja kuuntelemista todistavien kysymysten esittäminen riittävät usein luottamuksen syntymiseen. Logoterapeutit pelkäävät usein ryhmäterapiakeskustelun joutuvan ”sivuraiteille” varsinaisen aiheen tieltä, mutta onkin hyvä kysyä, mikä ihmisen kertomassa olisi niin merkityksetöntä, että se pitäisi keskeyttää, tai miksi jokin aihe olisi ryhmädynamiikan kannalta niin ”sivussa”, ettei siitä sopisi keskustella, varsinkin, jos keskustelu on jo käynnissä?

Elisabeth Lukas on laatinut ’vastakohtaisuuksien luettelon’ kuvaamaan sitä, millaisia ominaisuuksia hyvällä logoterapeutilla pitäisi olla. Hänen mukaansa *logoterapeutin tulisi olla sekä pessimisti että optimisti* (Lukas 1984, 257-258): optimisti uskomaan ihmisen ihmisyyteen ja siihen mitä hänestä voi tulla, pessimisti ymmärtämään, että kaikki maailman ongelmat eivät sittenkään pelkällä logoterapialla poistu. *Logoterapeutin on selvitettävä syyt ja jätettävä ne huomiotta* (Lukas, 265-266); hänen on sekä kuunneltava ja ymmärrettävä häiriön alla olevat syyt, että jätettävä ne huomioimatta silloin, kun syiden tunteminen ei tulisi muuttamaan mitään tai siitä seuraisi autettavalle enemmän vahinkoa kuin hyötyä. *Logoterapeutin on ymmärrettävä ihmisiä, joilla ei ole ollut mahdollisuutta teroeseen kehitykseen mutta myös niitä, joilla on olleet kaikki mahdollisuudet, mutta jotka ovat jättäneet ne käyttämättä* (Lukas, 270-271): kaikilla ihmisillä, esisokraatti Herakleitoksen sanoin, on mahdollisuus viisauteen, mutta vain harvat siihen kykenevät. Logoterapeutti ei siis ole tuomitsemassa ketään sen mukaan, miten hän on käyttänyt omaa annettua mahdollisuuttaan. Viimeisenä vastakohtaparina Lukas esittää ominaisuuden, jonka mukaan *logoterapeutilla tulee olla oma arvojärjestelmänsä, mutta hänen on hyväksyttävä täysin myös muut arvojärjestelmät* (Lukas, 274-275): hänen tulee oman yksittäisyytensä eettisesti rakennetulta pohjalta tunnustaa myös

muiden yksittäisten toisten (vertaisryhmäterapiassa kolmansien) omat arvot ja uskomukset, sekä pystyä antamaan vastauksia tällaisiin uskoa, arvoa tai ideologiaa koskeviin kysymyksiin ja pohdintoihin. (Lukas 1984, 257-281.)

Itse haluaisin lisätä tähän erinomaiseen luetteloon vielä kaksi vastakohtaista ominaisuusparia, jotka ainakin hyvällä vertaisryhmälogoterapeutilla tulisi olla. Ensinnäkin, hyvän logoterapeutin pitää osata vaistota, missä tilanteessa vaieta ja missä puhua. Erityisesti vertaisryhmäterapiassa logoterapeutilta vaaditaan hyvää tilannetajuja, sillä jokainen ryhmä ja jokainen ryhmäistunto on erilainen, eikä logoterapeutti voi – eikä mielestäni saakaan – joka hetki tietää ennalta, mihin suuntaan keskustelu kääntyy. Joskus ”sivuraiteet” osoittautuvat ainoaksi oikeaksi suunnaksi, jossa osallistujat uskaltavat avautumaan muille tuntemuksistaan. Tästä voi seurata hedelmällinen keskustelu esim. erilaisten arvo- tai uskomusjärjestelmien etiikasta. Toiseksi, hyvän logoterapeutin tulee osata näyttää ryhmässä omia tunteitaan mutta myös osata hallita niitä. Tämä ominaisuuspari liittyy läheisesti tilannetajuun: joissakin tilanteissa logoterapeutin osoittama myötäsuru tai myötäilo vahvistavat osallistujien kokemusta siitä, että tunteita saa näyttää ja että logoterapeutti ymmärtää ja jakaa vertaisena toisen (kolmansien) tuskan tai riemun kokemukset. Joissakin tilanteissa omien tunteiden hallinta osoittaa, että logoterapeutti hallitsee mahdollisesti kaoottisen tilanteen ja osaa johdattaa osallistujat pois tunteiden myllerryksestä, käyttämällä itsessä etääntymisen menetelmää.

Logoterapeutti on joka tapauksessa aina toivon luoja. ”Toivottomissakin” tilanteissa on löydettävissä tarkoitus, joka luo toivoa. Vertaisryhmäterapiassa suurimpia anteja on sen ulospäin suuntautuminen, kohti toisia (kolmansia), muiden samuuden ja erilaisuuden arvostamisen oppiminen ja jokaisen löydetyn tarkoituksen jakamisen antama ainutkertaisuuden kokemus koko ryhmälle. ”Viime kädessä logoterapian toteuttaminen nimittäin merkitsee sitä, että ihminen tarjoaa osan omasta itsestään herättääkseen näin osan toisesta ihmisestä eloon” (Lukas 1981, 297).¹⁵⁷

¹⁵⁷ Sitaatti on lisäys alkuperäiseen artikkeliin.

10 VOIKO TERAPIA OLLA SUKUPUOLINEUTRAALIA? SUKUPUOLEN ILMENTÄMINEN LOGOTERAPEUTTISESSA VERTAISRYHMÄTERAPIASSA¹⁵⁸

Luvussa valotetaan logoteoreettisen vertaisryhmäterapien lähtökohtaisia periaatteita, ja niistä muotoutuvaa käsitystä siitä, millaista logoterapeuttisen vertaisryhmäterapien tulisi olla. Hypoteesina on, että logoterapeuttinen vertaisryhmäterapia ei vain voi, vaan sen tulisi olla sukupuolineutraalia. Hypoteesin perustana toimii logoteorian ihmiskäsitykseen sisältyvä tajunnanteoria¹⁵⁹, joka poikkeaa psykoterapioiden lähtökohtana olevista psykologisista ihmiskuvista. Tajunnanteoria toimii myös pohjana eksistentiaalisen tyhjiön käsitteen ja sen ilmene-mismuotojen ymmärtämiselle. Elämän tarkoituksellisuuden ja eksistentiaalisen tyhjiön kokemuksesta on tutkittu mm. erilaisin elämän tarkoitusta tutkivin testein, joihin perustuen miesten ja naisten eksistentiaalisen tyhjiön kokemuksia voidaan tutkia. Paitsi teorian ja tutkimustulosten, myös tutkimustavan ja yleisen diagnostiikan kritiikin perusteella voidaan kehittää näkökulma vertaisryhmäterapialle, joka ohittaa - tai ylittää - sukupuolisuuden ilmentymisen eksistentiaalisen tyhjiön ilmenemismuodoissa, sillä itse eksistentiaalisen tyhjiön syyt ovat sukupuolisesti neutraaleja, voitaisiin jopa sanoa, sukupuolettomia. Sukupuolen ylittävän - tai ohittavan - vertaisryhmäterapien perustana on aina tajunnan henkinen ulottuvuus, joka ei ole sukupuolisidonnainen, mutta tämän ulottuvuuden perspektiivistä valitut sukupuolen ilmentämistavat ovat vertaisryhmäterapiassa ja sen ulkopuolella aina paitsi tervettä, myös erittäin suotavaa, itsen ilmentämistä.

Viktor Franklin kehittämän logoteorian ihmiskäsitykseen sisältyvä tajunnanteoria liittyy tajunnan psyykkiseen ja henkiseen ulottuvuuteen, jossa tajunnan psyykkisessä ulottuvuudessa olevat tiedostamaton ja tietoinen käsittelevät affektioita ja ovat aina yhteydessä kehollisiin tuntemuksiin esi-intentionaali-

¹⁵⁸ julkaistu Fikkarissa 1/2015 ja teoksessa "Kärsimys ja kuolema elämän tarkoituksen kirjastajina" 2015, 59-79.

¹⁵⁹ esitelty tarkemmin luvussa 11.8.

sesti¹⁶⁰. Henkinen tajunnan ulottuvuus sisältää myös sekä tietoisesta että tiedostamattoman, jossa tietoisesta ulottuvuuteen Franklin mukaan kuuluvat tahto, vapaus ja vastuu, tiedostamattomaan taas omatunto, rakkaus ja usko, jotka ovat henkisen tiedostamattoman ydin ja jotka toimivat ihmisessä intuitiivisesti. Niitä ei voida asettaa tietoisesta tarkastelun kohteiksi ilman, että ne lakkaavat olemasta se tiedostamaton ydin, joka tekee jokaisesta ihmisestä oman persoonansa. Frankl vertaa tätä tiedostamattoman henkisen luonnetta silmään.

” Aivan samoin kuin verkkokalvon alkukohdassa, nimittäin sillä kohtaa mistä näköhermot alkavat, verkkokalvolla on ”sokea piste”, samoin on henkikin juuri alkukohdassaan sokea kaikelle itsetarkkailulle ja itsepeilaamiselle: siinä missä on sen alkukohta, siinä missä se on vain ”se itse”, se on itseään kohtaan tiedostamaton. Ja siihen pätee tässä pienintä piirtoa myöten se mitä vanhoissa intialaisissa veda-runoissa on sanottu: ”sitä mikä näkee ei voi nähdä; sitä mikä kuulee ei voi kuulla ja sitä mikä ajattelee, sitä ei voi ajatella” ”. (Frankl 1987, 23.)

Henkisen tajunnan ulottuvuuden dynamiikka ei vastaa psyykkisen ulottuvuuden dynamiikkaa, sillä ne toimivat eri mekanismeilla. Henkisen ulottuvuuden tärkeimpiä toimijoita ovat itsen transsendenssi ja itsessä etäännyminen, jotka ovat ihmisellä olevia erityisiä ominaisuuksia ojentautua johonkin itsen tuolla puolen olevaan, sekä kykyä nousta oman itsensä ja tilanteensa yläpuolelle, tarkastella itseään ja tilannettaan ikään kuin ”ulkopuolelta” käsin (Purjo 2012, 31-35, 92-94). Koska ihminen on aina fyysis-tajunnallis-situationaalinen kokonaisuus, ei mikään olemuspuoli voi olla olemassa ilman toisia. kaikki - myös tajunnan ulottuvuuksien - olemuspuolet vaikuttavat koko ihmisen koko olemiseen, niiden toimintamekanismit vain ovat toisistaan poikkeavia. Tätä Viktor Frankl kutsuu ulottuvuusontologiaksi (Frankl 1988, 21-30). Tajunnan psyykkisen ulottuvuuden ongelmat kuuluvat psykoterapioiden alueeseen. Näitä ongelmia ovat kaikki fyysis-psyykkiseltä alueelta nousevat ongelmat, esim. sellaiset käyttäytyminen-, kokemus- ja tuntemishäiriöt, jotka voidaan redusoida myös aivojen vialliseen toimintaan tai rakenteeseen. Tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöt sen sijaan ovat häiriöitä, jotka liittyvät oman elämän kokemisen mielekkyyteen, arvostiriitoihin ja omatuntoon. Henkisen ulottuvuuden häiriöiden ilmenemismuotojen takia ne saatetaan kuitenkin usein tulkita virheellisesti pelkiksi psyykkisiksi häiriöiksi. Nämä häiriöt ovat enimmäkseen lähtöisin situationaalis-henkiseltä alueelta, eli oman olemassaolon kokemisesta suhteina itseä ympäröivään maailmaan.

Henkisen ulottuvuuden häiriöt liittyvät oman elämänsä eteenpäin kuljetamisen mielekkyyteen, joka logoteorian mukaan koetaan tarkoituksellisesti. Jos yksilö kokee oman elämänsä tarkoituksettomana, ei hän koe elämässään mieltä, eikä halua tai kykene kuljettamaan omaa eikä toisten elämää eteenpäin. Pitkittyessään tällainen kokemus saattaa johtaa eksistentiaaliseen tyhjiöön. Eksistentiaalisen tyhjiön syntytaustana on siis tarkoituksen kokemiseen liittyvät

¹⁶⁰ Esim. Heideggerilla *Beindlichkeit* ja *Stimmung* ovat tällaisia, Daseinin olemiseen ja olemisen-ilmenemiseen liittyviä rakenteita (Heidegger 1996); myös uutta tutkimusta edustava Ratcliffe (2010) jakaa teoriassaan tunteet intentionaalisiin ja esi-intentionaalisiin, jotka (tunteet) esittävät oman olemassaolon itselle eri syvyisinä kokemuksina.

vääristymät: 1. tarkoitus on kadotettu tai menetetty, josta seuraa oman elämän kokeminen merkityksettömänä, esim. läheisen tai oman terveyden menettämisen, avioeron, työttömyyden tai itsemääräämisoikeuden menettämisen takia. 2. tarkoitusta ei ole koskaan ollut, koska omia päämääriä ei ole koskaan ollut, esimerkiksi nuorten tai nuorten aikuisten ns. eksistentiaalinen ahdistus, elämän angsti tai uusavuttomuus. 3. tarkoitus on vääristynyt sellaiseksi, ettei ihminen tunnista sitä enää omakseen, esim. työnarkomania, huippu-urheilu, oma ideologinen tai uskonnollinen vakaumus tai 4. tarkoitus on tahallisesti vääristetty niin että ihminen on ymmällään, koska omaksuttu tarkoitus sotii omaa henkistä tiedostamintaa vastaan, esim. ahtaat uskonnolliset yhteisöt, poliittinen tai ideologinen ilmapiiri tai deprivatio. Kaikissa näissä tapauksissa kyseessä on kokemus jonkin puuttumisesta, jonkin, joka on kadotettu, joka on ymmärretty väärin tai jota ei ole koskaan ollutkaan; omasta paikasta maailmassa.

Eksistentiaalisessa tyhjiössä koettu vieraantumisen ja tyhjyyden kokemus paljaana kokemuksena on sukupuoleton, sillä henkisen ulottuvuuden alue on universaali: sukupuolesta riippumatta jokaisella yksilöllä on kyky itsen transspondenssiin ja itsessä etäännyttämiseen, sekä tahdon vapaus, joka mahdollistaa oman asenteen luomisen suhteessa kahteen traagiseen kolmikkoon, syyllisyyteen, kärsimyksen ja kuolemaan, sekä masennukseen, väkivaltaan ja riippuvuuteen, jotka Franklin mukaan ovat epätoivon (eksistentiaalisen tyhjiön) sekä lähteitä että ilmenemismuotoja (Purjo 2012, 120-123). Eksistentiaalinen tyhjiö ei myöskään ole sairaus, vaan terve reaktio sairaaseen tilaan, jonka tarkoituksen kokemiseen liittyvät vääristymät aiheuttavat. Eksistentiaalinen tyhjiö voi ilmetä erilaisina käyttäytymishäiriöinä tai depressiona, itsetuhoisuutena, ahdistuksena, depersonalisaationa tai riippuvuuksina. Olennaista kuitenkin on, että vaikka nämä ilmenemismuodot olisivatkin sukupuoleen sidottuja, itse eksistentiaalisen tyhjiön kokemus ei ole sidottu kokevaan sukupuoleen, ja vaikka ko. tila koetaankin aina epämiellyttävänä (jos ei koeta, ei kyseessä ole eksistentiaalinen tyhjiö), ei voida määritellä, onko kokemus voimakkaampi miehillä vai naisilla.

Elämän tarkoituksen ja tarkoituksettomuuden kokemista voidaan tutkia joko kartoittamalla yksilön omia sisäisiä tuntemuksia ja kokemuksia haastattelun ja keskustelun sekä yksilöterapiassa avulla (Starck 2008, 2), tai erilaisin tarkoituksen ja mielekkyyden kokemiseen suunnatuin psykometrisin testein. Ensimmäinen ja kuuluisin logoterapeuttisista testeistä on "Purpose in Life"-testi (PIL 1964, Crumbaugh ja Maholick) joka kehitettiin parantamaan Viktor Franklin alkuperäistä kyselylomaketta (Frankl Questionnaire 1959). Kolmeosaisessa testissä tarkoituksena oli selvittää, missä määrin yksilö pyrkii löytämään tarkoituksia kokemuksistaan ja missä määrin nämä tarkoitukset antavat yksilölle tunteen oman elämänsä mielekkyydestä ja merkityksestä. Tehtyjen tutkimusten (esim. Crumbaugh & Maholick 1964, Reker 1977, Reker & Cousins 1979, Hutzell 1988, Kish & Moody 1989, Schulenberg 2004 ja 2011, Morgan & Farsides 2009) perusteella ei ole löydetty voimakkuus- tai määrällisiä eroja oman elämän merkityksellisyyden kokemisessa sukupuolten välillä. Sen sijaan tutkimuksissa on todettu, että testien sisältö ei sovellu kaikilta osin teini-ikäisten tai alle teini-ikäisten elämän merkityksen tutkimiseen, sillä osalta puuttuivat vielä kokemukset eletyn elämän ja

kuoleman merkityksestä oman elämän tarkoitusten löytämiseen. Nuoria varten kehitettiin PIL-testistä mukailtu versio "Existence Subscale of Purpose in Life Test" (EPIL, Law 2012), jossa keskityttiin tutkimaan elämään suuntautuneisuutta ja tarkoituksellisuuden huomaamista omissa elämänkokemuksissa.

Edwards ja Holdenin tutkimuksessa elämän merkityksestä, minäpystyvyydestä ja itsetuhoisuuden ilmenemisestä miehillä ja naisilla (Edwards & Holden 2001) selvisi, että erilaisin psykometrisin testein mitattaessa¹⁶¹ ainoastaan itsetuhoisuuden ilmenemistä mittaavassa testissä löytyi eroavuuksia miesten ja naisten välillä. Vain naisilla minäpystyvyyden tunne (sense of coherence) korreloi selkeän negatiivisesti itsemurhayrityksiin, kun taas vain miehillä välttämisen- ja tehtäväorientoituneet selviytymismekanismit (coping-keinot) olivat yhteydessä itsemurhayrityksiin. Tämän perusteella voitaisiin sanoa, että minäpystyvyyden tunne, siis oman elämän hallinnan tunne, vähentää itsemurhayritysten määrää ja välttämisen- sekä tehtäväorientoituneet selviytymismekanismit liittyvät itsemurhayritysten määrään positiivisella korrelaatiolla.

Robak & Griffinin tutkimuksessa elämän tarkoituksen yhteydestä onnellisuuteen, masennukseen ja suremiseen (Robak & Griffin 2000), psykometrisissa testeissä¹⁶² ilmeni sukupuolten välillä eroa vain siinä, että naisilla näytti olevan enemmän kuolemaan liittyvää masennusta kuin miehillä. Sen sijaan elämän tarkoituksen laatuun tai onnellisuuteen liittyviä kokemuseroja ei testeissä havaittu. Tutkimustulos selittyy sillä, että monissa, myös Edwards & Holdenin tutkimuksessa, erityisesti naiset käyttivät emotionaalis-sosiaalisia selviytymiskeinoja vaikeista elämätilanteista selviytymiseen, ja toiset ihmiset toimivat usein paitsi omien kokemusten suorina peilaajina, myös indikaattoreina. Omaan tai toisen kuolemaan liittyvä ahdistus ja masennus liittyvät siis naisilla lähes aina myös itsen ulkopuolelle, omaan ihmissuhdeverkkoon, ja tämä saattaa lisätä ahdistuksen ja masennuksen kokemisen voimakkuutta, mutta myös siitä selviytymisen todennäköisyyttä, sillä minäpystyvyyden tunne on naisilla yhteydessä emotionaalis-sosiaalisiin selviytymiskeinoin (Edwards & Holdenin tutkimuksen mukaan).

Kolmannessa sukupuolten välisiä eroja selvittävässä Meierin & Edwardsin tutkimuksessa (Meier & Edwards 1973) käytettiin ainoastaan Purpose in Life (PIL)-testiä selvittämään, onko miesten ja naisten sekä eri-ikäisten välillä eroja oman elämän tarkoituksen kokemisessa. Tutkimuksessa kävi ilmi, ettei eroja miesten ja naisten välillä ole, mutta 13-19-vuotiaat tutkimushenkilöt saivat huomattavasti vanhempia tutkimushenkilöitä alempia pisteitä testissä, jossa tutkittiin oman elämän tarkoituksen kokemisesta. Tämä tulos selittyy jo aiemmin esitetyllä päätelmällä siitä, että aivan nuorilla ei vielä ole kokemuksia eikä val-

¹⁶¹ Coping Inventory for Stressful Situations CISS (Endler & Parker 1990), Sense of Coherence Scale SOC (Antonovsky 1987), Purpose in Life Test PIL (Crumbaugh & Maholick 1969), Beck Hopelessness Scale (Beck, Weissman, Lester & Trexler 1974) ja Suicidal Manifestations Questionnaire (Johns & Holden 1997).

¹⁶² Purpose in Life Test PIL, The Depression-Happiness Scale (MCGreal & Joseph 1993), The Death Depression Scale (Templer ym. 1990) ja The Texas Revised Inventory of Grief (Faschingbauer 1987).

miuksia oman elämän ja kuoleman merkityksen käsittelemiseen elämän tarkoituksellisuuden näkökulmasta.

Psykometrisilla testeillä on sekä etunsa että haittansa. Etuina voidaan nähdä useamman yksilön tai joukon testaamisesta saatava yleisluontoinen käsitys tyypillisestä reaktiosta tai kokemuksesta tiettyihin tilanteisiin, ja mahdolliset korrelaatiot eri tilanteiden ja kokemusten välillä. Nämä tulokset ovat kuitenkin parhaimmillaankin yleisluontoisia, eivätkä voi kertoa yksilön omasta kokemuksesta omassa tilanteessaan. Subjektiiivinen kokemus eksistentiaalisesta tyhjiöstä voidaan kuvata tyhjyyden, tarkoituksettomuuden ja vieraantumisen paljaaksi kokemiseksi, mutta sen ilmenemismuodot kunkin yksilön kohdalla voivat vaihdella suurestikin. Erityisesti Karl Jaspers on kritisoinut yksilön objektivointia ulkoapäin suoritettavilla psykologisilla tutkimuksilla, jotka kyllä selittävät ja tyyppittävät yksilön ongelmat, mutta jättävät itse yksilön kokemusten ymmärtämisen hänen kertomanaan diagnoosin ulkopuolelle (McMillan 2010, 45-46). Myös Elisabet Lukas esittää samantyyppistä kritiikkiä kritisoidessaan ICD 10-tautiluokitusjärjestelmää¹⁶³, joka hänen mukaansa jättää täysin huomiotta sellaiset häiriöt, joita ei voida selittää tyypillisin psykopatologisin testein, keskittyen sen sijaan niihin häiriöihin, jotka voidaan käyttäytymisen ja reaktioiden perusteella tyyppitellä. Usein kuitenkin saatu diagnoosi on vain jäävuoren huippu, joka kertoo seurauksen, mutta ei syytä. Lukasın mukaan tautiluokitusjärjestelmä ei tunnista monia häiriöitä, koska niiden alkuperä ei löydy häiriön ilmenemismuodosta eli ulkoisesti tunnistettavista ja tyypliteltävistä piirteistä, vaan niiden takana olevasta henkisen ulottuvuuden ongelmasta. Tämän tunnistaminen vaatii hänen mukaansa toisenlaista otetta, nimittäin yksilön tilanteen kartoittamista hänen omien merkityksellisten tilanteiden ja ihmisten sekä omien merkityksettömyyden, tyhjyyden tai vieraantumisen kokemusten kautta (Lukas 2014a, 183-190, 260-271). Tällä tavoin voidaan saada selvyyttä siitä, onko kysymyksessä jokin neljästä tarkoituksen kokemiseen liittyvästä vääristymästä. Jos häiriön alkuperä on löydettävissä henkisen ulottuvuuden ongelmasta, on logoterapiaa käytettävä muun mahdollisen hoidon, siis ongelman ilmenemismuodoista seuraavan häiriön hoidon – psykoterapian, lääkehoidon tai sairaalahoidon – lisäksi. Joskus sellaisia ilmenemismuotoja, jotka vaatisivat psyykkisen tai somaattisen alueen hoitoa, ei ole. Tällöin logoterapia yksinään riittää ainoaksi terapiamuodoksi.

Yleisimmillään logoterapia on yksilö- tai vertaisryhmäterapiaa, jota antavat siihen koulutetut logoterapeutit. Terapiassa käytetään Franklin alkuperäisiä auttamismenetelmiä, dereflektiota ja paradoksaalista intentiota, ja sen lisäksi myöhemmin kehitettyjä suggestio- tai vetoamisen menetelmää, logodraamaa ja logoankkurointitekniikkaa. Näiden lisäksi yleisesti käytössä ovat sokraattinen dialogi, huumorin käyttäminen ja konfrontaatio sekä validointi. Esimerkkeinä sellaisista ryhmistä, joissa vertaisryhmäterapiaa on menestyksekkäästi käytetty, ovat pari- ja perheterapia, sekä vanhuksiin, rikoksentekejiin, alkoholisteihin, huumeidenkäyttäjiin, käytösongelmaisiin nuoriin ja kuolemansairaisiin sovellettu ryhmäterapia. Vertaisryhmäterapia tarkoittaa sellaista terapiamuotoa, jossa

¹⁶³International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (lyh. ICD) on kansainvälinen tautiluokitusjärjestelmä, jonka WHO on kehittänyt.

samassa elämäntilanteessa olevat (tai sellaisiksi itsensä kokevat) tapaavat säännöllisesti ryhmässä terapeutin johdolla, tarkoituksena oman elämän saaminen hallintaan tai edes itselle ymmärrettäväksi.

Logoterapia vertaisryhmäterapiana ei ole koskaan ”pakkoterapiaa”. Tämä tarkoittaa sitä, että terapiaan ei voida määrätä ketään ihmistä pakkokeinoin, vaan on sen aina oltava vapaaehtoista, sillä yksi logoterapian tärkeimpiä oppeja on sitoutuminen ja tästä seuraava oman toimintansa vastuullisuuden ymmärtäminen. Logoterapia ei siis sovellu henkilöihin, jotka eivät koe henkistä pahan olon tunnetta tai kokemusta merkityksellisyyden puuttumisesta. Frankl, Lukas ja Joseph Fabry¹⁶⁴ painottavatkin, että logoterapia ei sovellu ainakaan ainoaksi hoitomuodoksi silloin, kun kyseessä on puhtaasti psykosomaattinen tai psykogeeninen sairaus¹⁶⁵. Heidän mukaansa monet mielenterveyshäiriöistä kärsivät on kuitenkin diagnosoitu väärin tutkimatta häiriön perustalla olevaa kokemusta, joka on voinut olla laukaisevana tekijänä monessa tapauksessa. Tällainen kokemus tai kokeminen on useimmiten paljastunut henkilön omaa olemista uhkaavana tai järkyttävänä kokemuksena, joka on muuttanut hänen ajatteluaan tai toimintaansa. Tällöin logoterapiaa kannattaa käyttää täydentävänä hoitomuotona sen jälkeen, kun akuutti hoito sairaala- tai lääkehoitona tai molempien yhdistelmänä on aloitettu ja sille on havaittu vastetta.

Vaikka logoterapian taustalla on holistinen ihmiskäsitys, logoterapia poikkeaa holistisesta terapiasta siinä, että se ei pidä seksuaalisuutta laadultaan samanarvoisena kahden muun ihmisen olemispuolen, elämän tarkoituksellisuuden ja minäpystyvyyden kokemuksen (oman elämän hallinnan tunteen), kanssa¹⁶⁶. Seksuaalisuus on oman sukupuolisuuden eräs ilmentämismuoto, ei olemassaolon ydin. Sukupuolta voidaan ilmentää monin eri tavoin, esim. vaateuksella, käyttäytymisellä, verbaalisesti ja non-verbaalisesti, ja seksuaalisuus kuuluu sukupuolen ilmentämiseen siinä missä muutkin sukupuolen eri ilmentämistavat. Yksilöllä on mahdollisuus valita, miten sukupuoltaan ilmentää, tai mitä sukupuolta haluaa ilmentää. Yksilöllä on myös mahdollisuus tarkoituksellisesti olla ilmentämättä sukupuoltaan millään tavoin, esimerkiksi seksuaalisesti. Sukupuoli sinänsä on koettu asia, johon yksilöllä pitäisi olla mahdollisuus ottaa erilaisia näkökulmia. Monet seksuaalisuuteen liittyvät ongelmat itse asiassa limittyvät yksilön kokemuksen itsestään ja yhteiskunnan normien välillä vallitsevaan ristiriitaan, jossa seksuaaliset ongelmat ovat eräs ristiriidan ilmenemismuoto. Tällöin on kyseessä tarkoituksen tahalliseen vääristämiseen liittyvä tilanne, jossa yksilö on ymmällään, koska ulkoapäin omaksuttu tarkoitus sotiikin omaa henkistä tiedostamatonta vastaan. Silloin seksuaalikäyttäytymiseen liittyvät häiriöt ovat vain osa eksistentiaalisesta tyhjiöstä johtuvaa ilmenemistä, joka näkyy ulospäin. Itse eksistentiaalinen tyhjiö ei kuitenkaan ole sairas tila, vaan tila, joka mahdollistaa oman elämän tarkoituksellisuuden löytämisen. Seksuaalikäyttäytymiseen

¹⁶⁴teoksessa ”Finding meaning in life – Logotherapy”, 1979 (toim. Fabry, Bulka ja Sahakian). Teoksesta löytyvät myös kaikki yleisimmin käytetyt logoterapian auttamismenetelmät.

¹⁶⁵ kts. Frankl 2004, 53-90, 141-148.

¹⁶⁶kts. S. Ventegodt & J. Merrick: The Human Heart or Recovering the Meaning of Life”, 573-581, teoksessa ”The Human Quest for Meaning” 2012 (toim. T. P. Wong).

liittyvät häiriöt, kuten muutkin eksistentiaalisen tyhjiön mahdolliset ilmenemistavat, kuten ahdistus, masennus, itsetuhoisuus, aggressiivisuus, riippuvuudet tai muut käyttäytymishäiriöt, ovat seurausta, eivät itse syy. Ne ovat itse asiassa terveitä reaktioita sairaaseen tilaan, jonka aiheuttavat tarkoitukseen liittyvät vääristymät. Se, onko kyseessä puhtaasti psyykkis-somaattiseen ulottuvuuteen liittyvä häiriö vai henkisen ulottuvuuden ongelma, voidaan selvittää eksistenssianalyysillä¹⁶⁷, jossa pureudutaan yksilön kokemukseen omasta tahdonvapaudestaan ja tästä seuraavaan vastuullisuuteen omasta elämästään sekä siihen, millaisia valintoja yksilö kokee mahdollisuutenaan tehdä. Jos kyseessä todellakin on henkiseen tajunnan ulottuvuuteen liittyvä ongelma, eivät lääkitys tai psyykkisen tajunnan ulottuvuuden hoitomenetelmät yksinään poista häiriötä tai siitä johtuvaa kärsimystä. (Frankl 1986a, 176-178.)

Eksistentiaalinen tyhjiö on siis ainut mahdollinen terve tila sairaassa tilanteessa, jonka aiheuttavat tarkoitukseen liittyvät vääristymät. Se ei myöskään ole varsinaisesti tyhjiö, vaan tila, jossa ei ole muotoa tai järjestystä, ei mitään, josta yksilö kokisi saavansa otteen. Eksistentiaalista tyhjiötä ei myöskään tarvitse "täyttää", sillä jokaisella ihmisellä on olemassa itsessään jo kaikki tarvittavat henkiset kyvyt tarkoitustensa löytämiseen, ne on vain löydettävä omasta itsestä. Tätä tarkoitusta varten on olemassa logoterapeuttinen vertaisryhmäterapia.

Logoterapeuttisen vertaisryhmäterapian tulisi olla sukupuolen ylittävää, tai sukupuoletonta, terapiaa, koska sukupuoli sinänsä on subjektiivinen kokemus, johon yksilöllä on mahdollista valita oma asennoituminen. Sukupuolieliimet ovat useimmiten yhtä tai toista lajia, joskus kumpaakin, joskus tyystin puuttuvat. Ne eivät määrittele sitä, millaisen asenteen yksilö oman sukupuolisuutensa kokemiseen ottaa. Se, miten yksilö oman sukupuolisuutensa päättää kokea, on tahdon vapaudesta ja tästä seuraavasta valinnan mahdollisuudesta kumpuaavaa valintaa. Sukupuolen ilmentäminen vertaisryhmäterapiassa tarkoittaa useimmiten eksistentiaalisessa tyhjiössä olevan yksilön, tarkoitukseen liittyvästä vääristymästä johtuvaa, häiriön tai häiriöiden ilmenemistä, jota ilmennetään sukupuolen avulla. Esimerkiksi rintasyöpäpotilaan rinnan poisto saattaa laukaista itsetuhoisuutta, ahdistusta ja masennusta sekä seksuaalikäyttäytymiseen liittyviä häiriöitä. Taustalla on itsensä määräämisoikeuden menettämisen tunne puute, joka voi johtaa oman elämän tarkoituksen menettämiseen ja eksistentiaaliseen tyhjiöön. Vertaisryhmäterapiaan hakeuduttuaan nämä naiset voivat kuitenkin ehkä ensimmäistä kertaa elämässään kokea yhteisen tunteen oman sukupuolisuuden kokemisesta omana valintana, sekä siihen liittyvän oman asenteen sukupuolensa ilmentämistä kohtaan. Terapia itsessään ei lähde sukupuoleen tai sen vajavaisuuksiin kiinnittyvästä keskustelusta, eikä edes eksistentiaalisen tyhjiön ilmenemismuodoista, eli ahdistuksesta, masennuksesta tai muista häiriöistä. Koska eksistentiaalinen tyhjiö tilana on tajunnan henkisen ulottuvuuden ongel-

¹⁶⁷ Viktor Franklin kehittämä diagnosointimenetelmä, jossa oman elämän hallintaan ja elämän tarkoituksellisuuden kokemiseen liittyvien kysymysten avulla voidaan selvittää ko. häiriön ulottuvuusalue. Alkup. nimeltään "Existenz Analyse", engl. "Existential Analysis", suomeksi "eksistenssianalyysi"; engl. käsitteen merkitys poikkeaa saksalaisesta ja suomalaisesta, mahdollisesti menetelmän eksistentiaalis-fenomenologisen näkökulman painottamisen vuoksi. Tarkemmin luvuissa 5.2, 12.3 ja 12.3.1.

mien tervettä reaktiota, terapiaprosessi lähtee liikkeelle siitä, mikä kaikilla on yhteistä ja tervettä.

Jokaisella yksilöllä on kyky tiedostaa itsensä erillisenä omasta sairaudesta, toisin sanoen kyky itsessä etääntymiseen. Jokainen siis kykenee suhtautumaan sairauteensa ikään kuin sairauden ulkopuolelta käsin, suhtautumaan sairauteensa valitsemallaan tavalla, ja ymmärtämään, ettei ole vain sairas, vaan paljon muutakin. Tämä sairauden ulkopuolelle jäävä ihmisen olemisen ulottuvuus on henkinen ulottuvuus. Tajunnan henkinen ulottuvuus mahdollistaa terveen suhtautumisen omaan sairauteen, ja toimii siis (vertaisryhmä)terapian lähtökohdaksi. (Frankl 1986, 195.) Näin ollen jokainen on henkisesti ulottuvuudessaan terve, vaikka sairastuisikin muilta ihmisinä olemisen ulottuvuuksiltaan. Vaikka terapiaryhmä muodostuisikin homogeenisesti vain yhden sukupuolen edustajista, joilla on sukupuolen ilmentämiseen liittyvä ongelma (esim. rintasyöpäpotilaat rinnanpoistoleikkauksen jälkeen), ei itse ongelma poistu, vaikka ilmenemismuotoja – ahdistusta, masennusta jne. – hoidettaisiin. Tässä tapauksessa ongelma liittyy tarkoituksen menettämiseen. Heterogeenisissä ryhmissä, joissa juuri sukupuolen ilmentämiseen liittyviä ongelmia ei välttämättä ole (esim. läheisensä menettäneet, burnoutin kokeneet), on taustalla kuitenkin aivan sama, tarkoituksen vääristymisestä seuraava eksistentiaalisen tyhjiön tila.

Ne yksilöt, jotka vertaisryhmäterapiaan hakeutuvat, ovat jo siirtyneet tai ovat siirtymässä eksistentiaaliseen tyhjiöön. Monella on kokemus siitä, että oma elämä on jonkun toisen elämää, oma elämä on muuttunut itselle niin vieraaksi, että *jonkin* pitää muuttua. Kaikilla on siis jo ryhmään tullessaan tunne siitä, että oma elämä on muuttunut, tai että minä olen muuttunut omassa elämässäni. Nämä kaksi eivät tarkoita samaa asiaa: ensimmäisessä tapauksessa on tapahtunut jotakin, joka on muuttanut yksilön lähivyöhykettä niin, että hän ei tunnista itseään siinä uudessa olemisen paikassa, jossa on. Toisessa tapauksessa kaikki on pysynyt näennäisesti samana, mutta yksilössä on alkanut tapahtua muutos, jota hän ei osaa hallita. Tässä toisessa tapauksessa muutos voi olla niin pieni, ettei sitä tietoisesti osaa rekisteröidä, mutta sen voi tuntea epämääräisenä ahdistuksena, pelkona tai uhkana, siis eksistentiaalisen tyhjiön erilaisina ilmenemismuotoina. Olennaista on, että jo vertaisryhmäterapiaan hakeutuminen osoittaa yksilön tajunnan henkisen ulottuvuuden aktivoitumisen, eli ymmärryksen muutoksen mahdollisuudesta.

Terapian alussa jokainen osanottaja kuvailee jonkin itselle merkityksellisen asian tai ihmisen, joka on muuttanut hänen elämäänsä. Seuraavaksi jokainen kuvailee, millaisia tunteita tuo asia tai ihminen on hänessä herättänyt. Tunteet, joita kuvaillaan, sidotaan niihin universaaleihin arvoihin, jotka ovat jokaisen ihmisen elämän perustana ja ideaalina: hyvyyteen, totuuteen, kauneuteen, rakkauteen ja oikeudenmukaisuuteen. Esimerkiksi läheisensä menettänyt voi kuvailla läheisen kuoleman hetkeä suruna, epätoivona ja pelkona. Nämä tunteet liittyvät rakkautteen, oikeudenmukaisuuteen ja hyvyyteen. Jokaista pyydetään nyt kuvailemaan, miten joku toinen olisi samanlaisessa tilanteessa tuntenut, ja mitkä arvot tämän toisen tunteiden takana olisivat. Näiden arvoharjoitusten myötä jokainen oppii vähitellen ottamaan käyttöönsä arvoihin liittyvän näkökulman omaan elä-

määnsä, antaen samalla toisille peilin, jota vasten nähdä jokaisen omassa elämässä tehdyt valinnat, ja niiden takana olevat arvot. Tärkeää on huomata, että jokaisen tilanteen, päätöksen ja kokemuksen takana on arvo tai arvoja, ja että jokainen asia omassa elämässä on ollut arvoisältöistä eli arvokasta ja että nämä kokemukset ovat tehneet jokaisesta yksilöstä omanlaisensa, arvokkaan omalle elämälleen. Vasta tämän jälkeen siirrytään nykytilanteeseen, jossa pohditaan elettyjen elämien tarkoituksia uudessa elämäntilanteessa. Ryhmässä harjoitellaan, miten toteutetaan tarkoituksarvoja, eli tarkoituksia, jotka toteuttavat näitä arvoja. Edellä tarkoitettuja tarkoituksarvoja ovat luomis- tai aikaansaamisarvot, eläytymis- tai kokemisarvot ja asenne- tai suhtautumisarvot. Luomisarvoja toteutetaan tekemällä jotakin muille arvokasta eli merkityksellistä. Eläytymisarvoja toteutetaan kokemalla jonkun asian tai olennon arvo, merkityksellisyys. Asennearvoja toteutetaan suhtautumalla väistämättömään kärsimykseen tai pahaan hengen uhmavoimaa käyttäen, kohtaloa kestäen tai uhmaten, oman oman tannon mukaan toimien. (Purjo 2012, 51-67.)

Jokaisesta yksilöstä ja hänen eletystä elämästään riippuu se, millaisia tarkoituksarvoja hän valitsee toteutettavakseen. Tässä vaiheessa, kun jokainen tietoisesti harjoittelee ja ottaa käyttöönsä erilaisia tarkoituksarvoja, tulisi eksistentiaalisen tyhjiön ilmenemismuotojen automaattisesti vähentyä. Kun oma huomio kääntyy pois itsestä kohti tarkoituksia ja muita ihmisiä, ei aikaa tai halua itsetarkkailuun enää samassa mittakaavassa ole. Vähitellen itselle sopivat tarkoituksarvot löytyvät, ja yksilö on valmis ilmentämään itseään valitsemallaan tavalla. Esimerkiksi rinnanpoistoleikkauksen läpikäynyt ymmärtää nyt itse määrittävänsä sen tavan, jolla oman olemassaolonsa kokee, sekä sen, miten ilmentää sukupuoltaan esim. seksuaalisesti. Niilläkin, joiden eksistentiaalisen tyhjiön ilmenemistavat eivät liity sukupuolen ilmentämisen ongelmiin (esim. sururyhmässä), tapahtuu oman itsen määrittäminen uudelleen. Näissä tapauksissa valittu sukupuolen ilmentäminen terapiaprosessin aikana tapahtuu itsen uudelleenmäärittelyn sivutuotteena, osana uudenlaista minäkuvaa.

Oman sukupuolen ilmentäminen on siis valinnan tulosta, valinnan, jonka mahdollistaa tajunnan henkinen ulottuvuus. Tästä perspektiivistä valittu sukupuolen ilmentäminen vertaisryhmäterapiassa tai sen ulkopuolella ei voi koskaan olla vääränlaista tai väärin, sillä se on aina oman tietoisien, arvokkaan (arvoja sisältävän) minän ratkaisu.

11 MIKSI LOGOTERAPIAA TARVITAAN: LOGOTERAPIAN ASEMA JA MERKITYS OSANA LÄNSIMAISTA TERAPIAPERINNETTÄ¹⁶⁸

11.1 Mihin logoterapiaa tarvitaan?

Luvun tarkoituksena on esitellä, miten länsimaisia terapiamuotoja voidaan ryhmitellä filosofisen terapiaperinteen perusteella niin, että filosofiset terapiat ja psykoterapiat sekä psykoanalyysi muodostavat omista lähtökohdistaan ihmisen auttamisen kokonaisuuden, jossa jokaisella terapiamuodolla on oma tehtävänsä ihmisen hoidossa. Pyrkimyksenä on osoittaa, että logoterapia filosofisena terapiamuotona toimii tehokkaana hoitomuotona¹⁶⁹ ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden vääristymien hoidossa, kun taas psykoterapiat ja psykoanalyysi hoitavat ihmisen tajunnan psyykkisen ulottuvuuden häiriöitä.

Tajunnan henkisen ulottuvuuden vääristymät ovat laadultaan erilaisia kuin psyykkisen ulottuvuuden häiriöt. Tämän ymmärtämistä varten luvussa esitellään tutkimuksen aikana syntynyt logoteoreettinen tajunnanteoria, joka selittää tajunnan eri ulottuvuuksien yhteyttä ihmisen omaan maailmassa-olemiseen, siis ihmisen todellisuuteen. Logoteorian nykyinen ihmiskäsitys on holistinen; siinä ihminen nähdään kehollis-tajunnallis-situationaalisenä kokonaisuutena, jossa kaikki olemispuolet vaikuttavat toisiinsa, ja tajunnanteoriassa tämä holistisuus limittää kaikki tajunnan ulottuvuudet toistensa vaikutuspiiriin kuuluviksi, tilaation määrittäessä sen, millaisena tietyn ulottuvuuden häiriö ihmisessä ilmenee. Koska logoterapiaa on virheellisesti pidetty osana humanistisia psykoterapioita, luvussa pyritään myös selventämään, miksi tajunnan henkinen ulottuvuus on laadultaan erilainen kuin tajunnan psyykinen ulottuvuus, ja miten tämä ero vai-

¹⁶⁸ Julkaistu artikkelina osittain Fikkarissa 4/2016 ja kokonaan vertaisarvioituna teoksessa "Kärsimyksestä rakkauteen" 2017, 135-191. Muokattu väitöstutkimukseen sopivaksi.

¹⁶⁹ esim. post-traumaattisen stressioireyhtymän hoidossa ympäri maailman. Amerikassa logoterapeuttisia menetelmiä käytetään myös osana psykologista ensiapua; kts. Schulenberg, Hutzell, Nassif & Rogina 2008, 457.

kuttaa siihen, miten tajunnan eri ulottuvuuksien häiriöitä osataan tunnistaa, diagnosoida ja hoitaa.

Logoterapia ei voi korvata psykoterapioita tai psykoanalyysia, eikä tämä olisi mahdollistakaan, sillä kyse on tajunnan eri ulottuvuuksien häiriöiden hoidosta. Vastaavasti psykoterapiat ja psykoanalyysi eivät voi auttaa tajunnan henkisen ulottuvuuden vääristymien hoidossa, sillä niiden alue on tajunnan psyykinen ulottuvuus. Tämän vuoksi on keskitytty kuvailemaan logoterapian taustalla olevaa filosofista logoteoriaa, joka selittää, miten henkisen ulottuvuuden toimijat - itsen transsendenssi ja itsessä etäänntyminen - vaikuttavat ihmisessä tavalla, joka mahdollistaa terveen reaktion epäterveeseen tilaan, jonka aiheuttaa tajunnan henkisen ulottuvuuden ja situationaalisen todellisuuden välinen ristiriita. Vasta tämän ristiriidan oivaltaminen mahdollistaa logoterapeuttisen hoidon aloittamisen. Logoterapia itsessään on oma spesifi auttamismuotonsa, jota esitellään tämänkin luvun lopussa. Luvun lopussa myös huomautetaan, että kaikkien terapiamuotojen tulisi täydentää toisiaan ja oppia paitsi toisiltaan, myös omista heikkouksistaan, sillä mikään teoria ei koskaan voi olla - tai saisi olla - suljettu järjestelmä, joka ei avaudu kohti maailmaa.

11.2 Katsaus terapian historialliseen taustaan

Kreikkalainen sana 'therapeia' tarkoittaa parantavaa hoitamista, ja sen alkujuuret ovat sekä klassisessa ja hellenistisessä lääketieteessä että klassisessa ja hellenistisessä filosofiassa (480-27 eaa.). Lääketiede pyrki parantamaan ja hoitamaan ruumiillisesti sairaita, mutta sielun (psykhe')¹⁷⁰ sairauksien ymmärrettiin vaativan toisenlaista näkemystä: " *Ei pidä paikkaansa, että olisi olemassa lääketieteen taito, joka kohdistuu sairaaseen ruumiiseen, mutta ei vastaavaa taitoa, joka kohdistuu sairaaseen sieluun*" ((Khryssippos), Nussbaum 1994, 13, oma suomennos). Therapeia "sielun parantavana hoitamisena" oli aluksi analogista lääketieteelle siinä mielessä, että sielullisia sairauksia pyrittiin hoitamaan fyysisin keinoin, kuten puhdistavilla kylvyillä, ruoalla ja juomalla, sekä fyysisin harjoituksin, sananmukaisesti puhdistamalla sielu ruumiillisten toimintojen ja rituaalien kautta (Carlisle & Ganeri 2010, 95-102). Samanaikaisesti ymmärrettiin, että sielun halut, tunteet, uskomukset ja vietit voitiin asettaa tarkastelun kohteiksi samalla tavalla kuin ruumiilliset toiminnotkin, ja näin syntyi lääketieteellinen filosofia¹⁷¹. Lääketieteellinen filosofia oli siis filosofista etiikkaa, joka - paitsi että käytti lääketieteen menetelmiä - pyrki myös tutkimaan ja ymmärtämään ihmisen sielun syvyyksiä, tavoitteena

¹⁷⁰ Martha Nussbaumin mukaan sielun (kreikkal. *psykhé*, engl. *soul*) käsite ei viitannut mihinkään erityiseen metafyyssiseen teoriaan persoonallisuudesta, vaan tarkoitti yksinkertaisesti elävän olennon kaikkia elämän-toimintoja, vastakohtana pelkälle materiaalisuudelle eli elin-toiminnoille. Tietoisuuden tila kuului yhtenä osana elämän-toimintoihin (life-activities). Nussbaum 1994, 13, alaviite 2.

¹⁷¹ M. Nussbaum käyttää termiä 'medical philosophy' kuvaamaan tätä lääketieteen (medicine) ja filosofisen etiikan (ethics) yhdistelmää, joskin voitaisiin puhua ennemmin hoitavasta/parantavasta filosofiasta. Käytän termiä lääketieteellinen filosofia tässä kuitenkin tarkoituksellisesti. kts. Nussbaum 1994, 6-47.

esim. viisas (Platon), onnellinen (Aristoteles), tyytyväinen (Epikuros) tai kohtalonsa hyväksyvä (stoalaiset) elämä, kunkin filosofin tai filosofisen koulukunnan oman eettisen järjestelmän mukaisesti. Koska lääketieteellinen filosofia – siis terapia – oli filosofiaa, se oli myös luonteensa mukaisesti dialogista ja pyrki käyttämään filosofisia tekniikoita: keskustelua, konfrontaatiota, opastamista (tai opettamista), reflektiota ja itsereflektiota. Se oli myös luonteeltaan yhteisöllistä. Koska tarkoituksena oli aina pyrkiä hyvään elämään (mitä se kullekin koulukunnalle tai ajattelijalle tarkoittikin), sen saavuttaminen ei olisi ollut mahdollista ilman muita, sillä hyvä elämä saattoi todellistua vain suhteessa muuhun (luontoon ja muihin ihmisiin). Toisaalta, sielun sairastuessa ei kukaan voinut yksin parantaa itseään, koska sairas sielu tarvitsi muista peilin, joihin nähden voi sairautensa ja terveytensä ymmärtää. Tässä mielessä sielun ja ruumiin parantuminen eivät olleet analogisia; edellisessä yhteisö (se muu, mihin nähden olen olemassa) oli tärkeä osa hoitoa ja parantumista kuten myös tästä seuraava pyrkimys hyvään elämään, jälkimmäisessä hoito ja paraneminen kohdistui yksilöön tai hänen fyysiseen osaansa, välttämättä ilman mitään yhteisön vastavuoroisuutta koko hoito/parantumisprosessin aikana. (Nussbaum 1994, 13-47.)

Klassisena ja hellenistisenä, mutta myös jo arkaaisena aikana ymmärrettiin, että sielu ja ruumis toimivat yhdessä, toisen vaikuttaessa välttämättä toiseenkin. Tässä mielessä ei ole outoa, että sielun sairauksia pyrittiin hoitamaan myös lääketieteellisin keinoin, vaikuttamalla ihmisen ruumiiseen, vaikka ymmärrettiinkin sielun erityislaatu suhteessa ruumiiseen. Koska ihminen oli erottamaton osa muuta luontoa, fysistä, oli fysiksen olemisen ymmärtäminen samalla myös ihmisen olemisen ymmärtämistä. Tämän ymmärtäminen vaati myös sen ymmärtämistä, mikä on se periaate, jonka mukaan kaikki, siis fysis, on (olemassa): logoksen olemisen tavan ymmärtämistä. Sananmukaisesti logos on ”... se tapa, jolla kaikki on ilmiasusta riippumatta – laki, luonto, luonnonjärjestys, kosmos – ja erityisesti ihmisen tapa ymmärtää tämä” (Varto 1992b, 88). Sillä, joka ymmärtää logoksen, on mahdollisuus hyvään elämään eli elämään, joka on logoksen mukaista. Logoksen mukainen elämä on tarkoituksellista, ilmiasusta tai ilmenemismuodosta riippumattomaa elämää. Voitaisiin sanoa, että ihmisen elämän päämääränä on logoksen oivaltaminen, ja keinona siihen on eettinen toiminta, siis pyrkimys hyvään elämään. Sen, miten ja millä filosofisilla työkaluilla hyvään elämään on jo arkaaisesta ajasta lähtien pyritty, voidaan oman tulkintani mukaan katsoa riippuvan siitä, millainen asennoituminen¹⁷² omaan maailmassa-olemiseen ihmisellä on. Suhde maailmassa-olemiseen oman olemassaolemisen perustana pohjautuu Heideggerin teoriaan olemisen ensisijaisuudesta olevaan nähden, ja tästä seuraavaan olevan perustan ymmärtämiseen tai unohtamiseen ihmisen ajattelussa.¹⁷³ Teorian kokonaisvaltaisuus selittää hyvin sen, miksi asennoituminen maail-

¹⁷² Vaikka alkuperäisessä artikkelissa 2013 käytetäänkin termiä ‘asenne’, on asennoitumisen kohdallisempi termi selittämään oman asenteen tapahtumisen-luonnetta vastakohtana sellaiselle, joka on erikseen valittu ja jota voidaan tarkastella irti valitsijastaan, esim. ”valitseen ystävällisen asenteen” – ”ystävällisyys asenteena on eettisesti arvostettu”.

¹⁷³ Tämä teoria on taustana ja vaikuttamassa koko Heideggerin tuotannossa; kts. suomeksi esim. Heidegger 2002, 2009 ja 2010b.

massa-olemiseen on toiminut koko länsimaisen ajattelun ja tieteen perustana, sekä sen, millaisia ongelmia tämän perustan unohtaminen on aiheuttanut.¹⁷⁴

11.3 Asennoituminen maailmassa-olemiseen terapiaperinteiden jäsentäjänä

Jos ihmisen asennoituminen maailmassa-olemiseen on ontologinen¹⁷⁵, on silloin irrotettu oma oleminen muusta olevasta ja tarkastellaan muuta olevaa, siis fyysistä, tarkasti mutta turvallisen välimatkan päästä, itse subjektina objektia katsellen. Tällä tavoin maailmassa eläen voidaan nähdä asioiden todellisuus (aitous) ja epä-todellisuus, mutta ei itse kokea sitä, koska minun ja muun välillä on aina välttämättä jo etäisyys. Tällaisen asennoitumisen omaava ihminen etsii totuutta, koska on varma, että sellainen on olemassa: hänen tavoitteenaan on viisas elämä. Jos asennoituminen maailmassa-oloon on metafyyssinen¹⁷⁶, ei totuudella ole enää merkitystä, sillä todellinen oleminen, todellisuus, on aina jo välttämättä ihmisen saavuttamattomissa. Metafyyssisesti asennoitunut ihminen puhuu mieluummin todennäköisyyksistä, koska mitään muuta varmaa ei ole. Hän etsii uusinta tietoa, johon suhtautuu aiempien ennakkokäsitystensä mukaisesti; hänen tavoitteenaan on tyytyväinen/onnellinen elämä. Jos asennoituminen maailmassa-olemiseen on ontinen¹⁷⁷, ei omasta olemisesta ja olevasta irrottautumista tapahdu kuin vasta kokemuksen jälkeen ja silloinkin vain siinä tapauksessa, että kokemus halutaan saada viestittävään muotoon. Tällöin eroa minun ja muun, siis kaiken muun maailmassa-olevan, välille ei käsitteellisesti rakenneta. Tällainen asennoituminen vaatii suoran, avoimen suhteen itsestä muuhun, ei totuuden etsijän (ontologista) tai tiedon hankkijan (metafyyssistä) asennoitumista. Jokainen ihminen on fyysisesti jo aina välttämättä osa fyysistä, eikä materiaaliselta olemiseltaan poikkea muusta olemisesta. Oman olemisen ja muun olemisen välissä on kuitenkin aina välttämättä jo olemassa tarve/pyrkimys suuntautua toiseen, sillä kukaan ihminen ei sisällä muuta kuin itsensä eikä voi selviytyä olemassaolosta vain itsensä avulla. Tämä tarve sanelee etiikan välttämättömyyden. Se, minkä asennoitumisen otamme omaan maailmassa-oloomme, ratkaisee siis, millaisia eettisiä tavoitteita meillä oman elämämme suhteen on, ja nämä tavoitteet koskettavat aina muitakin maailmassa-olevia. Ontisesti asennoituvan tavoite on ykseys, harmoninen elämä kaiken olevaisen kanssa. Kuvaavana esimerkkinä näiden kolmen erilaisen asennoitumisen eroista voisi olla suhtautuminen kokemukseen (näkemiseen) ja tietoon (uskomiseen). Metafyyssisesti asennoitunut toteaa: Uskon, kun näen. Vastaavasti ontologisesti asennoitunut toteaa: Uskon, sillä näen. Ontisen asennoitumisen omaava toteaisi: Uskon, siis näen.

¹⁷⁴ Heideggerin mukaan ongelmat alkoivat jo Platonin, mutta erityisesti Aristoteleen filosofien, eli fyysisen ja logoksen eriytymisen, myötä; kts. Heidegger 2010a, 170-181.

¹⁷⁵ kts. luku 7.5.1.

¹⁷⁶ kts. luku 7.5.2.

¹⁷⁷ kts. luku 7.5.3.

Pyrkimys sielun ymmärtämiseen ja tutkimiseen alkaa jo esisokraateista. Tarve ymmärtää ihmisen sielua ja ihmistä osana muuta fysistä oli keskeistä erityisesti Herakleitoksen ajattelussa. Hänen mukaansa ”*Sielulla on oma lakinsa, joka kartuttaa itse itseään*” (Herakleitos 1971, 45). Tämä laki tai periaate on logos, jonka vain harvat oivaltavat, sillä logoksen oivaltaminen vaatii odottamista, kuulemista ja katsomista, siis suoraa suhdetta ympäröivään maailmaan. Herakleitokselle logos tarkoitti jatkuvaa muutosta, olemisen-muuttumisen-tilaa, jossa vain muutoksen oivaltaminen mahdollistaa fysiksen ymmärtämisen sellaisena, kuin se on. Toisaalta Herakleitos myöntää, että ”*Sielun ääriä ei löydä, vaikka kulkisi kaikki tiet: niin syvä on sen laki*” (Herakleitos, 22). Ihminen ei koskaan ymmärrä täysin ihmisenä olemisen mysteeriä, sillä juuri sielu on se paikka fysiiksessä, joka piiloutuu ja paljastuu, antaa näyttää jotakin itsestään, ja vetäytyy taas tietämisen ulottumattomiin. Se, että ymmärrämme fysiiksen (ja siis myös sielun) luonteen jatkuvana piiloutumisena ja paljastumisena, joka itse asiassa on oman itsemme piiloutumista ja paljastumista, antaa mahdollisuuden tarkastella vain sitä, minkä voimme tietää. Koska sielu on sekä piiloutuva että paljastuva, on sielun rakenne jo itsessään dialektinen. Tästä dialektisestä jännitteestä, joka välttämättä jo aina sielussa on, syntyy käsitys sielun tiedostamattomasta ja tietoisesta puolesta. Tärkeää on kuitenkin ymmärtää, että sielun dialektiikka ei ole stabiilia; tietoinen ja tiedostamaton puoli eivät pysy aina samoina, vaan ne muuttuvat paitsi itsessään, myös toisikseen. Heideggerin mukaan juuri Parmenideen ja Herakleitoksen ajattelusta löytyy olemisen, eli fysiiksen¹⁷⁸ – ja siis myös sielun - alkuperäinen vastavuoroinen suhde, jossa logos ja fysis eivät vielä ole eriytyneet (Heidegger 2010a, 132-141 ja 158-169)

11.4 Tietoisien ja tiedostamattoman suhde maailmassa-olemiseen asennoitumiseen

Antiikin kreikkalaisten käsite ´sielu´ tarkoitti ihmisen kaikkia elämän toimintoja (vastakohtana materiaalisille elintoiminnoille), joista tietoinen ja tiedostamaton olivat yksi osa. Tietoisuudella tarkoitetaan kaikkea sitä, mikä muodostaa ihmisen maailmankuvan koettuina merkityssuhteina. Maailmankuva muodostuu niistä asioista, jotka asettavat ihmisen kokemukselliseen suhteeseen todellisuuteen, eli maailmaan – siis ymmärtämis- ja merkitysyhteyksistä. Tiedostamattomalla tarkoitetaan ” *kokemista, joka ei-vielä (tai ei-enää) ole koordinoitunut merkityssuhteena tiedostettuun maailmankuvaan. - - maailmankuvan tietty vaihe ei ikään kuin voi ´sijoittaa´ tai se ei ´tarvitse´ jotakin kehkeytymässä olevaa merkityssuhdetta vallitsevan jäsenyksensä puitteisiin*” (Rauhala 1984, 112 ja 114-115). Maailmankuva siis käsittää sekä tietoisien että tiedostamattoman. Asennoituminen maailmassa-olemiseen on tämän maailmankuvan sisällä jo olemassa olevien merkitysyhteyksien kokemista (ja ymmärtämistä) suhteessa maailmaan. Asennoituminen maailmassa-olemi-

¹⁷⁸ Heideggerilla oleminen tarkoittaa alkuperäisesti samaa kuin fysis, kts. Heidegger 2010a, 185.

seen on siis aina ihmisen olemisen ajasta ja -paikasta riippuvaista. Ihmisellä on kuitenkin mahdollisuus muuttaa maailmankuvaansa muodostamalla uusia merkitysyhteyksiä ja tulkitsemalla niitä omissa ymmärtämisyhteyksissään (Rauhala 1984, 114). Tällöin on mahdollista myös se, että oma asennoituminen maailmassa-olemiseen muuttuu. Oman asennoitumisen muuttaminen vaatii kuitenkin harvinaista oman olemisen-paikan uudelleenmäärittelyä suhteessa olemiseen eli fysikseen. Tämä voi tapahtua vain laajan filosofisen tutkimisen ja ymmärtämisen tai eksistentiaalisen kriisin kautta.

Se, miten tietoisesta ja tiedostamattomasta vastavuoroisuus fysiksessä (ja siis myös sielussa) tulkitaan, riippuu ihmisen maailmankuvan sisällä syntyvästä asennoitumisesta maailmassa-olemiseen. Sekä nyt tiedostamattomasta että nyt tiedostetun muuttumiseen itsessään vaikuttavat omat kokemukset, ikä, ympäristö ja oman ymmärryksen lisääntyminen (tai vähentyminen). Nyt tiedostamaton muuttuu tietoiseksi silloin, kun oivallan, mihin oma toimintani kulloisellakin hetkellä perustuu, vaikka en tietoisesti ole pystynyt sitä perustelevaan. Esimerkiksi puhelimen soivessa näytön numero voi aiheuttaa suurta ahdistusta ja paniikkihäiriön omaisen tilan, vaikka numero itsessään olisi tietoisesti täysin vieras. Tilanteen myöhempi tarkastelu kuitenkin paljastaa, että kyseinen numero kuuluu ihmiselle, joka aiheutti puhelun vastaanottajalle pelkoa kaukana menneisyydessä. Paniikkireaktio voidaan nyt ymmärtää ja perustella, vaikka oma toiminta juuri silloisessa tilanteessa näytti tietoisesti täysin perusteettomalta.

Nyt tietoinen muuttuu tiedostamattomaksi silloin, kun jo tiedetty muuttuu niin vieraaksi, etten kykene sitä enää ymmärtämään tai perustelevaan. Esimerkiksi oma sairaus voi muuttaa oman arkielämän tai sen osan, vaikkapa työssäkäynnin, niin refleksinomaiseksi, etten ole tietoisesti läsnä koko työpäivän aikana, vaikka keskustelenkin muiden kanssa tai ratkon työhön liittyviä asioita. Työ saattaa muuttua niin itselle vieraaksi, ulkokohtaiseksi, etten kykene ymmärtämään, saati perustelevaan, miksi olen siinä paikassa, missä nyt olen. Kuitenkin tietoinen ja tiedostamaton puoli ihmisen sielussa muuttuvat koko ajan, eikä koskaan voi tulla hetkeä, jolloin kaikki olisi paljastuneena, ikään kuin eteen asetettuna, pysähdyksissä ja ymmärrettynä. Herakleitoksen sanoin ”*Ei ole mahdollista astua kahta kertaa samaan virtaan, sillä kaikki koko ajan hajoaa ja yhdistyy ja lähenee ja loittonnee*” (Herakleitos 1971, 37). Tämä ajatus kaiken olemassa olevan eli fysiksen ja siis myös sielun dialektisestä jännitteestä on ominainen filosofialle, mutta sen tulkintatavat ovat olleet erilaisia riippuen siitä, millainen asennoituminen maailmassa-olemiseen kullakin ajattelijalla tai koulukunnalla on ollut. Ontologisesti asennoituminen kantaa Platonin perinnettä, jossa tietoinen edustaa järkeä ja todellisuutta, ja tiedostamaton havaintojen irrationaalisuutta suhteessa todellisuuteen.¹⁷⁹ Oikean tiedon tunnistaminen ja tästä seuraava katharsis johdattavat ihmisen oikeaan (eettiseen) toimintaan, jossa oikea tieto muuttaa elämän suuntaa (Cushman 2007, 55-73 ja 77-97). Metafyysinen asennoituminen kantaa aristoteelista perinnettä, jonka mukaan sekä tietoinen (se, mikä on todellistunut) että tiedostamaton (se, mikä on vielä todellistumatta) voidaan asettaa tarkastelun alle

¹⁷⁹ Tätä kuvaa hyvin Platonin luolavertaus, jota voidaan pitää paitsi ideaopin, myös ihmisen sielun rakenteen kuvauksena. kts. Platon: Valtio VII 514a-520a.

niissä määrin, kuin välineitä näiden tutkimiseen ja selittämiseen on saatavilla.¹⁸⁰ Samaa aristotelista perinnettä jatkoi Immanuel Kant esittäessään, että se, mitä vain voimme tietää, on itse asiassa oman tietoisuutemme jo muokkaamaa niiden kokemusten perusteella, joita meillä on siihenastisessa elämässämme ollut. A priori tietoa voi olla vain sellainen tieto, jota ei voida kokemuksen kautta posturoida, mutta joka eittämättä kuuluu ihmiskunnan yhteiseen tietoisuuteen. Tällaista tietoa oli Kantin mukaan esimerkiksi tietoisuus Jumalasta ja moraalista. Suurin osa kaikesta tiedosta oli kuitenkin a posteriori, tietoa kokemuksen jälkeen, ymmärryksen kategorioiden muokkaamana. Tietoisuus oli siis jotakin, joka jo itsessään rakensi, muokkasi ja yhdisteli saatua tietoa. Tiedostamaton oli se osa, joka ei ollut tullut tietoisuuden muokkauksen kohteeksi. Mutta Kant myönsi, että tiedostamaton on silti tärkeä vastavoima ihmisen ihmisyydelle:

”Itse asiassa huomaamme, että mitä enemmän kehittynyt järki pohtii elämän nautinnon ja onnellisuuden tarkoitusta, sitä etäämmälle ihminen loittonee todellisesta tyytyväisyydestä; sen vuoksi monella – eikä vähimmin järjen käytössä kokeneimmilla, jos he vain ovat kyllin avomielisiä sen tunnustaakseen – syntyy määrätynlainen misologia, so. viha järkeä vastaan. Sillä he huomaavat – punnittuaan kaikkia etuja, mitä heillä on kaikkeen tavalliseen ylellisyyteen kuuluvien välineiden keksimisestä, vieläpä tieteistekin (mitkä heistä näyttävät lopulta ymmärryksen ylellisyydeltä) –, että he ovat siten itse asiassa hankkineet itselleen vain enemmän räsitusta kuin saavuttaneet onnellisuutta. Sen tähden he vihdoin enemmän kadehtivat kuin halveksivat arkipäiväisempiä ihmisiä, jotka suuremmassa määrässä seuraavat pelkkää luonnonvaistoa eivätkä anna järkensä paljonkaan vaikuttaa tekemisiinsä ja jättämissiinsä. Ja on myönnettävä, ettei niiden arvostelu, jotka tahtovat suuressa määrin vaimentaa sitä kerskailevaa ylistämistä, että järki muka edistää elämän onnellisuutta ja tyytyväisyyttä, tai vieläpä arvioida sen nolaa pienemmäksi, suinkaan ole lähtenyt napolisemisestä ja kiittämättömyydestä kohtalon hyvyyttä kohtaan, vaan että näiden arvostelujen perustuksena on tiedottomasti heidän olemassaolonsa toisen ja paljon arvokkaamman tarkoituksen aate. Tämän tarkoituksen toteuttajaksi – eikä onnellisuuden – järki on aivan erikoisesti määrätty, ja sen ylimmän velvoituksen tieltä saavat suurimmaksi osaksi väistyä ihmisenyksityistarkoitukset.” (Kant 1990, 79.)

Kantille elämän tarkoitus ei ollut onnellinen tai tyytyväinen elämä, vaan velvollisuuden täyttäminen. Velvollisuuden täyttämällä hän tarkoitti moraalilain noudattamista eli kategorista imperatiivia.¹⁸¹ Sekä kategorinen imperatiivi että Jeesuksen kultainen sääntö ja Konfutzen moraaliperiaate ovat kaikki sisällöltään samanlaisia. Epäilemättä muinakin aikoina, muissakin kulttuureissa on tämä sama periaate noussut ihmislähtöisen etiikan kulmakiveksi, koska se noudattaa universaalia moraalialue: lähimmäisenrakkautta.

Ontinen asennoituminen maailmassa-olemiseen kantaa esisokraattista perinnettä, jonka mukaan minun ja muun välissä ei ole mitään, sillä olemme samaa fysistä, jolla on sama toimintaperiaate, logos. Tietoinen ja tiedostamaton pitävät aina jo sisällään toisensa sielun kokonaisuudessa ja siinä muutoksessa, jossa toinen muuttuu toisekseen jatkuvassa paljastumisen ja piiloutumisen tapahtumisessa. Tämän perinteen mukaan kumpaakaan ei voida asettaa erillisen (empiirisen) tarkastelun kohteeksi, pysäyttää tiettyyn hetkeen, jolloin esillä olisi vain

¹⁸⁰ kts. Aristoteles 1990, 122-149.

¹⁸¹ ”Toimi niin, että aina voit toivoa, että toimintasi periaate tulisi yleiseksi laiksi”, Kant 1990, 86.

puhtaasti tietoinen tai tiedostamaton sielun osa. Esisokraattista perinnettä jatkoivat fenomenologinen ja hermeneuttinen koulukunta Husserlin ja Heideggerin ajattelun pohjalta. Husserlille tietoisuuden kohde on aina jo välttämättä suhteessa tiedostavaan minään, eikä tämä tiedostaminen ole luonteeltaan pysähtynyt, ulkopuolista tarkkailua vaan tiedostavan minän prosessi, jossa minä tulen tietoiseksi siitä, joka "vaatii" tiedostetuksi tulemistaan. Vastaavasti tässä tietoisuuteen-tulemisen-prosessissa ne emootiot, jotka heräävät (tai herättyvät) tiedostamattomasta, kuuluvat aina jo samaan tietoiseksi tulemisen prosessiin, eikä niitä voida pitää edes tietoisuuden kohteesta erillisinä assosiaatioina, saati kausaalisenä tapahtumaketjuna, jota voitaisiin tarkastella minun ja tietoisuuteni kohteen välisenä erillisenä empirisenä prosessina. (Husserl 2002, 89-91.)

Heideggerin ajattelussa olennaista oli olemassaolon ensisijaisuus olevaan nähden. Sen sijaan, että pohtisimme, miksi tai miten jokin (oleva) on, meidän pitäisikin suuntautua kohti ei-mitään, joka vasta paljastaa olemisen merkityksen – ei olevassa, vaan olemisen-tapahtumisessa, joka ei jähmetä olevaa täksi tai tuoksi olevaksi, jota voidaan sitten tarkastella erillisenä olemisesta. Heideggerin mukaan perinteinen metafysiikka on toiminut juuri jähmettävällä tavalla:

"Vastatessaan olevia sinänsä koskevaan kysymykseen metafysiikka on esittänyt olemisen jo ennalta. Se puhuu välttämättä ja siksi jatkuvasti olemisesta. Mutta metafysiikka ei tuo olemista sinänsä kieleen, koska metafysiikka ei pohdi olemista sen totuudessa eikä totuutta paljastumisena eikä tämän paljastumisen olemusta. Totuuden olemus näyttyy metafysiikalle alati ainoastaan toissijaisena muotona, totuuden tietämisenä ja sen todistuksina. Paljastuminen voisi kuitenkin tarkoittaa jotain perustavampaa kuin totuutta merkityksessä *veritas*. *Aletheia* voisi olla sana, joka tarjoaisi tähän asti tietymättä jääneen vihjeen essen ajattelematta jääneestä olemuksesta. Jos on niin, silloin metafysiikalle ominainen esittävä ajattelu ei varmasti koskaan voi saavuttaa tätä totuuden olemusta, omistautuu se sitten kuinka innokkaasti tahansa esisokraattisen filosofian historialliselle tutkimiselle; sillä tämä ei nimittäin ole mikään esisokraattisen ajattelun renessanssi – sellainen yritys olisi joutava ja mieletön – vaan tarkkaavaisuutta paljastumisen olemuksen saapumiselle, tähän asti sanomattomalle, jota olemisen on ilmoittanut olevansa. Sillä välin olemisen totuus on säilynyt kätkeytynä metafysiikalta läpi sen pitkän historian Anaksimandroksesta Nietzscheen. Mistä syystä metafysiikka ei muista sitä? Johtuuko muistamattomuus vain metafysiikan ajattelun luonteesta? Vai kuuluuko metafysiikan olemistapaan, että sen oma perusta vetäytyy siltä, koska kätkeytymättömyyden noustessa esiin sen ydinosa, nimittäin kätkeytyneisyys, säilyy poissaolevana kätkeytymättömän hyväksi, jotta kätkeytymätön siten voisi ensin ilmentyä olevana?" (Heidegger 2010b, 12-13.)

Vastauksena siihen, miten ei-mikään voi paljastua, Heidegger tuo esiin ahdistuksen. Silloin ihminen ei pysty eikä halua tarttua olevan kokonaisuuteen hallitukseen tai ymmärtääkseen sen, vaan myöntää, että oleva on kadoksissa, vieras, käsittämätön. Ihminen jättää olevan olemisen silleen¹⁸², katsellen ja kuunnellen, yrittämättäkään tarttua olevaan kiinni. Vain ahdistuksen kautta ihminen kadottaa olevan kokonaisuuden, joka pitää ihmisen kiinni väärässä turvallisuudentunteessa oman elämänsä jähmettyneeseen perustaan nähden. (Heidegger 2010b, 39-45.)

¹⁸² kts. Heidegger 2002: Silleen jättäminen (suom. Reijo Kupiainen). Lyhyessä teoksessa Heidegger esittelee yhden ajattelunsa tärkeimmistä ja mielestäni selkeimmistä käsitteistä, jonka kautta ymmärtää ihmisen suhdetta omaan maailmassa-olemiseensa.

Ihmisen tietoisuus ja tiedostamaton kytkeytyvät Heideggerillakin olemisen eli fyysisen dialektiseen piiloutumiseen ja paljastumiseen. Ihminen omassa olemisessaan on jatkuvaa piiloutumista ja paljastumista, itselleen ja muille. Omaan olemiseen liittyvä ahdistus on sekä tietoista että tiedostamatonta: se muuttuu itsessään iän ja ajan myötä, mutta se muuttuu myös toisekseen riippuen siitä, miten kulloinkin oman olemassaolon paikkani maailmassa käsitän. Tietyllä hetkellä voin tuntea olevani kotonani omassa olemisessani, kunnes jotakin tapahtuu minussa tai maailmassa, joka muuttaa oman olemassaoloni paikkaa tässä-ja-nyt. Silloin voi tiedostamaton tulla tietoiseksi ja se, mikä vielä hetki sitten oli minulle tietoista, muuttua tiedostamattomaksi. Ahdistus olemisen-tilana läpäisee sekä tietoisesta että tiedostamattomasta, näyttäytyen milloin tietoisena (tunnen olevani ahdistunut ja ilmennän nimeämäni tunnetta käyttäytymällä kuten arvelen ahdistuneen henkilön käyttäytyvän), milloin tiedostamattomana (ahdistukseni ilmenee irrationaalisena käyttäytymisenä), kuitenkin niin, että vasta ahdistuksen ilmestyminen olemisen-tilanani todellistaa ahdistuksen olemassaolon. Se, miten ahdistus ilmistyy (minulle ilmenee, tulee minulle ilmeiseksi), vaatii jonkin laukaisevan tekijän, muutoksen, joka muuttaa minun käsitystäni itsestäni suhteessa muuhun.¹⁸³

11.5 Terapiaperinteisiin perustuva jako filosofiseen ja psykoanalyttiseen terapiaan sekä psykoterapioihin: tulkintoja ja kritiikkiä

Esisokraattinen (ontinen), platoninen (ontologinen) ja aristotelinen (metafyysinen) perinne ovat kulkeneet eri ajattelijoiden ja filosofisten koulukuntien ajattelussa läpi 2500-vuotisen historian eri muodoissaan, jättäen jälkensä filosofiseen etiikkaan mutta myös vaikuttaen modernilla ja postmodernilla aikakaudella eri tieteenaloihin. Erityisesti psykologia on saanut hyötyä filosofisen etiikan eri teorioista ja näiden soveltamisesta. Psykologian oma erityisala on kuitenkin suppeampi kuin filosofisen etiikan, keskittyen ihmisen mielen – jota ensin kutsuttiin sieluksi, myöhemmin psykologiassa psyykeksi – rakenteisiin, dynamiikkaan ja toimintaan suhteessa muihin ihmisiin.

Kun lääketieteen tietoja ja taitoja yhdistettiin filosofiseen etiikkaan, syntyi filosofinen terapia, *therapeia*. Tämä ala edustaa sekä esisokraattista että platonista perinettä: riippumatta siitä, onko asennoituminen maailmassa-oloon ontinen vai ontologinen, ihminen nähdään kummassakin perinteessä kokonaisuutena, jossa sielu ja ruumis vaikuttavat toinen toisiinsa. Tämän vaikuttamisen ymmärtäminen, *logos*, on myös fyysisen, siis kaiken muun, ymmärtämistä. Molemmissa perinteissä on myös pyrkimys totuuden ja todellisuuden yhdistämiseen, joka voi olla mahdollista vain silloin, kun myönnetään universaalien arvojen¹⁸⁴

¹⁸³ Olen käsitellyt muutoksen syitä aiemmin luvuissa 9 ja 10.

¹⁸⁴ arvot, jotka nousevat todellisuudesta ja jotka voidaan oivaltaa ajattelun ja dialogin avulla. Universaalien arvojen olemassaolo oli Platonille edellytyksenä oikealle tiedolle ja

olemassaolo. Nämä arvot mahdollistavat sellaisen eettisen järjestelmän, jossa ihmiselämän tarkoitus on universaalien arvojen toteuttamisen mukainen: arvokas (arvosisältöinen) elämä.

Filosofinen terapia siis noudattaa esisokraattis-ontista tai platonis-ontologista perinnettä. Filosofisen terapian ehkä parhain lähestymistapa ihmiseen on holistinen¹⁸⁵ ihmiskäsitys. Filosofisia ihmiskäsityksiä on perinteisesti ollut myös eksistentiaalinen (ihmisen olemassaolo edeltää olemusta), essentialistinen (ihmisen olemus edeltää olemassaoloa), naturalistinen (ihminen nähdään luonnonoliona) ja kulturalistinen (ihmisen ympärillä oleva kulttuuri muokkaa ihmisen sellaiseksi, kuin hän on) ihmiskäsitys, mutta ihmisen kokonaisvaltaisen olemisen-tavan huomioon ottaminen filosofisessa terapiassa toteutuu ideaalisimmillaan juuri holistisessa ihmiskäsityksessä. Filosofinen terapia ei voi noudattaa aristotelis-metafyysistä perinnettä, sillä sen (aristotelis-metafyysisen perinteen) asennoituminen maailmassa-olemiseen ei sisällä tarvetta totuuden ja todellisuuden yhdistämiseen, ihmisen ja fyysisen yhteisen logoksen ymmärtämisen pyrkimykseen eikä aidosti universaalien, fyisiksestä itsestään nousevien arvojen olemassaolon myöntämiseen. Aristotelisestä perinteestä syntyneet erillistieteet sen sijaan noudattavat metafyysistä asennoitumista maailmassa-oloon ja kullakin on omaan tieteeseensä sopiva ihmiskuva. Psykologia metafyyssisenä tieteenä on oman kehityksensä myötä synnyttänyt useita erilaisia ihmiskuvia. Psykologiaan ja psykiatriaan pohjautuvat psykoterapiat, psykoanalyttinen terapia ja analyttinen psykoterapia noudattavat omien persoonallisuusteorioidensa pohjalta syntyneitä käsityksiä, joissa ihminen nähdään esimerkiksi joko passiivisena tai aktiivisena, tiedostamattoman ohjaamana tai tietoisesti omaa elämäänsä eteenpäin kuljettavana, psyyken rakenteeltaan jäykkänä tai joustavana, vaikutuksille alttiina tai niitä torjuvana, ydinminää puolustavana tai oppimisen kautta minää rakentavana sekä sisältä päin ohjautuvana tai ulkoapäin ohjautuvana. Nämäkin terapiasuuntaukset voivat olla filosofisesti suuntautuneita tai filosofisesti sovellettuja, mutta ne noudattavat oman erityisalansa persoonallisuusteoriaa ja pohjautuvat aristoteliseen perinteeseen, joka siis noudattelee metafyysistä asennoitumista maailmassa-oloon.

Eräs kaikkein onnistuneimpia aristotelis-metafyysisen perinteen filosofiasta tulkintatavoista on Erich Frommin edustama filosofis-psykoanalyttinen terapia. Vaikka Fromm pitäytyykin freudilaisessa perinteessä ja Freudin kehittämässä persoonallisuusteoriassa, hänen tulkintansa ihmisen osasta maailmassa on huomattavasti laajempi¹⁸⁶ ja liittyy siihen, miten ihminen perusluonteensa mukaisesti asennoituu maailmassa-olemiseensa:

tätä kautta oikealle, siis eettiselle, toiminnalle. Myös Aristoteles myönsi universaalien arvojen olemassaolon, mutta sellaisina, jotka ovat tutkimisen kautta selvitettävissä olloista itsestään, ja aina niihin sidoksissa. Kts. Hadot 2004, Platonin osalta 74-76 ja Aristoteleen osalta 78-81.

¹⁸⁵ Eräs hyvin perusteltu ihmiskäsitys on Lauri Rauhalan eksistentiaaliseen fenomenologiaan perustuva holistinen ihmiskäsitys, joka ottaa aina huomioon ihmisen kehollisuuden, tajunnallisuuden ja situationaalisuuden kokonaisuuden; kts. Lauri Rauhala 2005a ja 2009, logoteoreettisen tulkinnan osalta Purjo 2010, 111-128.

¹⁸⁶ Frommin näkökulma on selkeästi sosialistis-marxilainen ja hän ottikin kantaa yhteiskunnallisiin ongelmiin tästä näkökulmasta, mutta myös esitteli oman, Freudista poikkeavan

”Ihmiset ovat toistensa kaltaisia, sillä kaikki he elävät samassa inhimillisessä tilanteessa, eikä kukaan välttä sen eksistentiaalista kaksijakoisuutta; mutta ainutkertaista on se millä tavoin kukin inhimillisen ongelmansa ratkaisee. Persoonallisuuden ilmenemismuotojen loputon rikkaus on ihmisen persoonallisuudelle sinänsä luonteenomaista”. (Fromm 1984, 63.)¹⁸⁷

Fromm kritisoi erityisesti Freudin psyko-seksuaalista luonneteoriaa ajalleen ominaisena selityksenä sille, miksi neuroottista käyttäytymistä näytti esiintyvän keskiluokkaisten porvarisnaisten keskuudessa huomattavassa määrin enemmän kuin muissa ihmisryhmissä. Freudin keskeinen teoria siitä, että terveen ihmisyksilön kehitys kulkee oraalisen, anaalisen ja esigenitaalisen vaiheen kautta genitaalivaiheeseen ja että mielenterveyden häiriöt johtuvat yksilön jäämisestä jollekin tietylle genitaalisuutta aiemmalle kehitystasolle¹⁸⁸, painottaa liikaa seksuaalisuuden merkitystä ihmisen varhaislapsuudessa. Seksuaalisuus oli tuolloin, 1800-luvulta 1900-luvun puoleenväliin asti tabu, sallittu ainoastaan yläluokkaan kuuluville miehille ja naisille. Seksuaalisuuden tukahduttaminen ja (porvaris)naisen olemuksen epäseksuaalistaminen ajoivat monet naiset etsimään keinoja oman olemassaolonsa todellistamiseen muilla keinoin, pyörtyilemällä, fantasioimalla, ahdistuksella, pakkoneuroottisella käytöksellä ja kaikella muulla, joka tuolloin oli naiselle sallitun käytöksen rajoissa. Koska Freudin asiakaskunta lähes kokonaan koostui näistä ahdistuneista porvarisnaisista, joihin Freudilla itsellään oli alentuva, esineellistävä suhtautuminen (toinen mahdollisuus olisi ollut myöntää oma riippuvaisuus naisesta ja tämän rakkaudesta ja myöntää näin oma heikkoutensa suhteessa naiseen), teoria näytti todistavan itse itsensä. Mutta, kuten Fromm kirjassaan ’Freud ja freudilaisuus’ osoittaa, aikansa patriarkaalinen ajattelu, porvarillisen materialismin henki sekä tarve kontrolliin ja hallintaan vinouttivat Freudin ajattelutapaa niin, että erityisesti hallinnan tarve nousi tärkeimmäksi sekä ihmisluontoa, että Freudin omaa ajatusmaailmaa, määrittäväksi tekijäksi. (Fromm 1980, 12-18¹⁸⁹, 66-81¹⁹⁰.)

Fromm myöntää kuitenkin, että kaikkein tärkeimmät Freudin oivalluksista, nimittäin alitajunta ja sen merkitys yksilön elämässä sekä unientulkintateoria, ovat eittämättä vaikuttaneet merkittävästi 1900-luvun psykologiatieteessä (Fromm 1980, 8,75 ja 82). Freudin ansiona voidaan pitää myös sitä, että Freud kritisoi aikansa katolista kirkkoinstituutiota avun laiminlyönnistä ja ihmisyyteen kuuluvan viettikäyttäytymisen (*villi-ihmisyyden*) synnillistämistä (Huhtinen 1996, 40). Freudin keksimät menetelmät tuoda alitajunta tietoisuuden ulottuviin assosiaatioiden ja unien tulkinnan avulla mullistivat käsityksen siitä, että ihminen olisi ulkoapäin tulevien ärsykkeiden ohjailtavissa niissä määrin, kuin aiemmin kuviteltiin.¹⁹¹ Freud, kuten myös Fromm, pitivät alitajuntaa kaikkein olennaisimpana osana ihmisen psyykeä, sinä osana, joka on vastuussa luonteenpiirteistä ja

symboliikan tulkintansa ja mielenterveyshäiriöiden diagnostiikan, joka pohjautuu psykoanalyysin lisäksi sosiaalisten prosessien tutkimiselle. Kts. Fromm 2007 symboliikan tulkinnan osalta ja Fromm 1967 & 1976 mielenterveyshäiriöiden diagnostiikan osalta.

¹⁸⁷ Kts. tarkemmin Fromm 1984, 63-135.

¹⁸⁸ Kts. esim. Freud 1989: Toteemi ja tabu.

¹⁸⁹ Freudin ajattelun virheellisyyksiä koskien.

¹⁹⁰ psykoseksuaalista luonneteoriaa koskien.

¹⁹¹ Tarkemmin Freud 1995: Unien tulkinta.

luonteen kehityksestä, temperamentista ja etenkin mielenterveyden ongelmista. Mutta, toisin kuin Fromm, jota kiinnosti enemmän ihmisen terve kehitys ja siihen vaikuttavat, erityisesti ihmisen ja hänen ympäristönsä väliset suhteet sekä eksistentiaalinen kaksijakoisuus, oli Freud erityisen kiinnostunut lapsuuden psykoseksuaalisen kehityksen ongelmista, jotka – ratkaisematta jääneinä – vaikuttivat ihmisen koko elämään eriasteisina mielenterveyshäiriöinä. Freudin 'Seksuaaliteoriassa' tekstissä 'Anatomisten sukupuolieroavuuksien psyykkisiä vastineita' Freud kirjoittaa aiheesta vakuuttavasti:

"Niin omat tutkimukseni kuin oppilaitteni työt vaativat yhä ehdottomammin, että neurootikkojen analyysin on perin juurin selvitettävä myös potilaan ensimmäisen lapsuusvaiheen, hänen sukupuolielämänsä varhaiskukoistuksen tapahtumat. Vain tutkimalla perusteellisesti synnyntänsä viettirakenteen ensi ilmauksia ja varhaisimpien lapsuudenelämysten vaikutuksia voidaan päästä selville myöhemmin ilmenevän neuroosin ponninvoimista ja välttyä erehdyksiltä, joihin kypsyysajan uudet muodosteet ja kerrostumat muutoin viekoittelisivat. Tällä vaatimuksella ei ole pelkästään teoriaan sitoutuvaa merkitystä, se on myös käytännössä tärkeä, sillä se erottaa meidän pyrkimyksemme niiden lääkäreiden toiminnasta, jotka keskittyvät yksinomaan häiriöiden parantamiseen ja soveltavat psykoanalyysin menetelmiä vain joiltakin osin." (Freud 1971, 179.)

Esimerkiksi lapsuuden normaaliensaarsististen tarpeiden tyydyttämättä jättäminen saattoi aikuisena johtaa sairaaseen narsismiin ja vaikeissa tapauksissa jopa psykoosiin. Vastaavasti onnistuneesti ratkaistu oidipuskompleksi näkyi tasapainoisena avioliittona, jossa mies hallitsi naista tämän ollessa ehdottoman kuuliainen miehelleen. (Freud 1971, 136-146 ja 155-175, Fromm 1980, 54-66 ja 35-54.) Freudin persoonallisuusteorian heikkoutena mutta samalla myös voimana voidaan pitää alitajunnan laajuutta ja tutkimattomuutta. Tällä tarkoitan sitä, että melkein mitä hyvänsä mielenterveyden ongelmaa voidaan lähestyä alitajunnan tutkimisella, siis saattamalla alitajuisesti ratkaisematon asia tietoiseen, jossa oivallus tästä ratkaisemattomasta aloittaa parantumisprosessin. Näissä tapauksissa alitajuinen ikään kuin pyrkii murtautumaan kohti tietoisuutta, Egoa, jonka tehtävänä on tulkita nämä alitajuisesta murtautuvat viestit.¹⁹² Mutta mitään siitä, mitä kunkin alitajunta pitää sisällään, ei voida sanoa. Voidaan sanoa vain siitä, mikä tulee tietoisuuden tarkastelun kohteeksi. Oman tulkintani mukaan erityisen tärkeää olisikin ymmärtää, että alitajuisen luonteeseen kuuluu, että se pysyy piilossa tiedostamattomana, eikä ole edes tarkoitus saada sitä esille, nähtäväksi, jähmettyneenä tilaan, jossa sitä voidaan tutkia jonakin, joka on.

Silloin, kun tiedostamaton (freudilaisittain alitajunta) tulee tietoiseksi, ei kyse ole enää tiedostamattoman (alitajunnan) toiminnasta, vaan tietoisuuden. Tiedostamaton (alitajunta) on osana sielun (psyhyken) dialektiikkaa, jatkuvaa piiloutumisen ja paljastumisen prosessia, jossa piiloutuva paljastuu silloin, kun siihen on tarvetta. Tarve nousee olemisesta itsestään välttämättömyytenä ymmärtää. Vain silloin, kun koemme välttämättömyyttä ymmärtää, ymmärtämämme asiat tulevat tietoisuuteen. Kun jokin tietoisuutemme sisältö muuttuu tiedosta-

¹⁹² Hyvänä esimerkkinä tällaisen alitajunnasta murtautuvan tutkimisesta ja tulkitsemisesta on Freudin teos "Arkielämämme psykopatologiaa" (2005), jossa Freud tutkii tyypillisiä virhesanontoja, virhetekoja ja erehdyksiä alitajunnan tarkoituksellisinä viesteinä.

mattomaksi, ei tarvetta välttämättömään ymmärtämiseen tämän sisällön osalta ole juuri silloin noussut olemisesta itsestään. Tietoinen ja tiedostamaton muuttuvat koko ajan, näyttäen meille jotakin ja piilottaen meiltä jotakin, eikä kaiken samanaikainen paljastaminen ole edes mahdollista, sillä hetki sitten paljastunut asia on muuttanut jo minua niin, etten ole enää sama, kuin silloin, kun oivalsin paljastumisen. Tämä paljastuminen on muuttanut minun olemisen-paikkaani maailmassa siten, että se, mikä äsken oli, kuten myös se, mikä tulee olemaan, ovat piiloutuneet odottamaan ymmärtämisen välttämättömyyttä, joka nousee olemisesta itsestään. Fromm käyttää tästä olemisen (tietoisien) ja ei-enää- tai vielä-olemisen (tiedostamattoman) jännitteestä termiä eksistentiaalinen kaksijakoisuus. Tällä hän tarkoittaa sitä, että ihminen, vaikka on olennaisesti osa muuta maailmaa, ei koe olevansa sopusoinnussa itsensä tai muun kanssa, koska hän aina välttämättä tavoittelee jotakin, joka pysyy piilossa: merkitystä omalle olemassaololleen sellaisena olentona, joka tietää elävänsä kohti kuolemaa. Frommin mukaan yksi ihmiselämän suurista tragedioista on se, että ihminen käsittää toteuttavansa vain murto-osan siitä, mitä olisi voinut toteuttaa; että hänen olemassaolonsa ei koskaan voi todellistua täysin edes suotuisimmissa olosuhteissa, sillä kuolema päättää näiden mahdollisuuksien todellistumisen. Näin Fromm sitoo ihmisenä olemisen eksistentiaalisen kaksijakoisuuden myös aikaan, siihen ihmisen olemisen-hetkeen, jona hän jättää merkkinsä maailmaan. Ihminen on siten aina myös ymmärrettävä historiallisena olentona, joka voi todellistua vain siinä ajassa ja paikassa, joka on hänelle annettu. (Fromm 1984, 52-63.)

11.6 Ihmisen tutkiminen ja ymmärtäminen eri terapiamuotojen näkökulmasta

Tutustuessaan Freudin (1856-1939), Jungin (1875-1961) ja Heideggerin (1889-1976) ajatteluun Viktor Frankl (1905-1997) kehitti omaa oppiaan logoterapiasta, samaan aikaan kuin Erich Fromm (1900-1980) filosofis-psykoanalyttistä terapiaansa. Frankl oli käynyt Freudin lähimpien oppilaiden luennoilla ja oli ollut kirjeenvaihdossa Freudin kanssa¹⁹³ sekä tunsii Jungin ja Heideggerin tuotantoa, mutta yhteyttä Frommiin ei tunneta. Franklin logoterapia kuitenkin poikkesi psykoanalyttisestä tai analyttis-psykologisesta perinteestä suuresti, vaikkakin Frommin filosofis-psykoanalyttinen teoria lähenee joiltakin osin Franklin logoterapiaa. Vaikka logoterapiaa on erityisesti USA:ssa, mutta myös Suomessa, pidetty, ja edelleen pidetään, yhtenä humanististen psykoterapioiden terapiamuotona¹⁹⁴, on tämä käsitys täysin väärä. Psykoterapiat ovat niitä terapiamuotoja, jotka ovat kehittyneet aristotelis-metafyysisestä perinteestä, psykologiatieteen

¹⁹³ Frankl 2000, 48-51.

¹⁹⁴ Esimerkiksi lukion psykologian oppikirjoissa ja wikipediassa logoterapia esitellään osana humanistisia psykoterapioita (kts. esim. Mielen Maailma 5: Persoonallisuus ja mielenherveys (WSOY/Sanoma Pro), 66-67 ja <https://fi.wikipedia.org/wiki/Psykoterapia#Logoterapia>), mutta myös osana eksistentiaalisia psykoterapioita, kts. Huttunen & Kalska 2015, 300-301.

kehittymisen myötä. Ne noudattavat omia persoonallisuusteorioitaan ja omaavat omat tutkimus- ja diagnosointimenetelmänsä. Esimerkiksi käyttäytymisterapia omaa behavioristis-kognitiivisen persoonallisuusteorian, jolla on oma, behavioristinen ihmiskuvansa ja oma tapansa tutkia ja selittää ihmisen käyttäytymistä. Psykoanalyysi ja analyttinen psykoterapia ovat niin ikään kehittyneet aristotelis-metafyysisestä perinteestä, joskin näiden syntytaustana oli psykiatria. Olennaista kuitenkin on, että kaikki eri psykoterapiat, psykoanalyysi ja analyttinen psykoterapia omaavat saman peruslähtökohdan: kaikkia ihmisiä voidaan tutkia tietyin spesifein menetelmin, joiden syntyyn on vaikuttanut metafyyminen asennoituminen maailmassa-olemiseen. Tämä asennoituminen on jättänyt huomiotta ihmisen olemassaolon paikan luonnollisena osana fysistä asettaen ihmisen kaikesta muusta erilliseksi objektiksi, joka tästä asemasta käsin päättää, mitä ja miten kaikki maailmassa on. Huolimatta siitä, että saamme koko ajan muistutuksia olemassaolomme yhteisyydestä koko fysiksen kanssa esim. luonnonkatastrofeihin (joita pitäisi ennemmin kutsua ihmisen aiheuttamiksi katastrofeiksi muulle luonnolle), pandemioihin, kasvihuoneilmionä, lisääntyvinä mielenterveysongelmina, nälänhätinä ja liikalihavien ihmisten sairauskuolemia, nämäkään eivät saa ymmärtämään tämän etääntymisen suuruutta.

Koska aristotelisen perinteen mukaan kaikkea voidaan tutkia erillisinä olina, myös ihmistä voidaan tutkia tällaisena. Ja koska muuta, varmaa todellisuutta kuin ihmisen luoma (tutkima, selittämä, ihmisen näkökulmasta tulkittu) todellisuus ei ole¹⁹⁵, on ihmisellä oltava erityisasema muuhun nähden: ihmisen on siis myös oltava olemassa eri periaatteen, logoksen, mukaan kuin muu maailma. Tähän käsitykseen perustuen on luotu kuvitelma, että ihminen on jotakin ylivertaista suhteessa muuhun, ja tämän takia itse asiassa ihmisellä, ja vain ihmisellä, on oikeus olemiseen, ja kaiken muun maailmassa olevan on oikeutettava jotenkin - edes hyötynä - olemassaolonsa ihmiselle. Johtopäätöksenä tästä on sinänsä kaunis ja eettinen periaate siitä, että ihminen on arvokas sinällään, yksilönä, joka käyttäytyy oman logoksensa mukaisesti. Ongelmana on vain se, että ihmisen arvo itsenään (siis itseisarvo) saavutetaan muun fysiksen kustannuksella. Ihmisyyden logos on kuitenkin se, joka kiinnostaa metafyyssisen asennoitumisen omaavia ihmisen tutkijoita: psykiatreja, psykologeja, psykoterapeutteja, sosiologeja, antropologeja jne. On selvää, että ihmisen ihmisyyys, ihmisluonto, on yhteinen kaikille ihmisille, ja tämä ihmisen ihmisyyden luonne, inhimillisuus, erottaa ihmisen muusta fysiiksestä. Mutta tämä ero on kuitenkin vain käsitteellinen, sillä juuri ihmisluonto osana fysistä on olemassa tavalla, joka antaa olemisen paljastua meissä: pitäisikin ennemmin puhua logoksen ihmisyydestä kuin ihmisyyden logoksesta. Logoksen ihmisyyys tarkoittaa sitä, että oivaltaessaan asioita ihminen antaa fysiiksen paljastua itsessään, sielussaan, joka muuttuu aina uuden oivalluksen myötä paljastaen osan todellisuudesta, toisten osien jäädessä piiloutuneiksi, ja tämä todellisuuden paljastuminen ja piiloutuminen ihmisen sielussa on se logos, periaate, joka on yhteinen kaikelle. Se on yhteinen kaikelle, koska ihminen on osa fysistä ja toimii fysiiksen piiloutumisen ja paljastumisen paikkana samalla

¹⁹⁵ Aristotelis-metafyysisessä perinteessä todellisuus on aina jo välttämättä saavuttamattomissa, joten se, mitä voidaan tietää, on ihmisen postuloimaa tietoa; kts. luku 7.5.2.

tavoin kuin kaikki muukin fyksessä: se hetki, jolloin koemme jonkin asian merkityksen, on fyksen vaatimus ja tarve paljastua, ei meidän tapamme paljastaa jotakin fyksestä, ei meidän tapamme asettaa jotakin erillisen tarkastelun ja analyysin kohteeksi. Mitä enemmän irrotamme palasia fyksestä erillisen tarkastelun kohteiksi, sitä enemmän tiedämme siitä, mitä nämä palaset meille edustavat, mutta emme mitään muuta.

Ihmistä voidaan siis tutkia, ja on tutkittu, palasina kokonaisuudesta, joka on jäänyt ymmärtämättä tai - Heideggerin termein - 'unohdettu'¹⁹⁶. Eksistentiaalis-fenomenologis-hermeneuttisen filosofian luonteeseen kuitenkin kuuluu ihmisen kaikkien olemispuolien – tajunnallisuuden, kehollisuuden ja situationaalisuuden – ymmärtäminen osana fyksistä, kaiken maailmassa-olemisen kokonaisuutta.¹⁹⁷ Sekä eksistentiaalinen terapia että logoterapia ovat filosofista terapiaa, sillä kummassakin nähdään ihminen erottamattomana osana olemisen kokonaisuutta, eksistentiaalisen terapian asennoitumisen ollessa ontologinen, logoterapiassa ontinen. Eksistentiaalista terapiaa kutsutaan usein eksistentiaalisiksi psykoterapiaksi, vaikka eksistentiaalisesti suuntautunut psykoterapia on itse asiassa filosofisesti suuntautunutta psykoterapiaa, kuten Gestalt-terapia¹⁹⁸, kun taas eksistentiaalinen terapia on puhtaasti platonis-ontologisesta perinteestä syntyneitä filosofista terapiaa. Eksistentiaalisen terapian syntyyn vaikuttaneena filosofina pidetään Martin Buberia, joka sai vaikutteita oman dialogisen filosofiansa kehittämiseen esim. Friedrich Nietzsche¹⁹⁹ ja Søren Kierkegaardilta. Eksistentiaalisen terapian pohjalta löytyy kuitenkin Platonin kehittämä dialektinen (sokraattinen) metodi, jossa kyselyn, kyseenalaistamisen, vastaväitteiden ja johdattamisen kautta ihminen oivaltaa totuuden asiasta, joka on aiemmin näyttäytynyt ilmeisenä. Eksistentiaalisen terapian vahvuus on ihmisen oman vapauden ja tästä seuraavan oman vastuun korostaminen: koska olen maailmaan heitettyä, vailla edeltävää eksistenssiä, on minun luotava itseni siinä ajassa ja tilassa, missä nyt olen, mutta koska kaikki muutkin ovat samassa tilanteessa, toisen kunnioittaminen myös itseään luovana yksilönä asettaa minulle vastuun omasta toiminnastani suhteessa toiseen. Olen siis aina vastuussa itsestäni paitsi itselleni, myös toisille. Päämääränä on totuuden oivaltaminen, eli siis totuudellinen (viisas) elämä, joka on saavutettavissa dialogin ja ymmärtämisen avulla. Martin Buber puhuu läsnäolosta, joka on Minun ja Sinun välillä, mutta joka puuttuu Minän ja Sen väliltä. Tällä hän tarkoittaa eroa, joka on ihmisen ja fyksen välillä²⁰⁰, mutta ei läsnäolevassa yhteydessä kahden ihmisen välillä:

”Maailma kokemuksena kuuluu perussanaan Minä-Se. Perussana Minä-Sinä aikaansaa yhteyden maailman.

¹⁹⁶ Kts. Heidegger 2010b, Johdanto: Paluu metafysiikan perustalle.

¹⁹⁷ Lauri Rauhalaan kehittämä holistinen ihmiskäsitys on ihanteellisin eksistentiaalis-fenomenologis-hermeneuttisen suunnan teoria ihmisen ymmärtämisestä kokonaisuutena, kts. Rauhala 1993, 67-82 ja Rauhala 2005.

¹⁹⁸ Kts. esim. <http://www.suomenhahmoterapia.fi/>

¹⁹⁹ Sekä Buber että Frankl saivat vaikutteita Nietzsche²⁰⁰, erityisesti käsityksestä oman olemassaolon suhteesta olevaan, ja tämän suhteen kyseenalaistamisen välttämättömyydestä; kts. luku 9.2.2.

²⁰⁰ ontologisen perinteen mukaisesti, kts. luku 7.5.1.

Yhteyden maailma vallitsee kolmessa ulottuvuudessa. Ensiksi: elämä luonnon yhteydessä. Siellä yhteys väreilee hämärässä ja kielen alapuolisena. Olennot liikkuvat vastapuolenamme, mutta eivät kykene tulemaan luoksemme ja meidän Sinä-sanomisemme niille pysyy kielen kynnyksellä. Toiseksi: elämä ihmisten yhteydessä. Siellä yhteys on ilmeinen ja kieltä luova. Me voimme antaa ja saada Sinän. Kolmanneksi: elämä henkisen maailman yhteydessä. Siellä yhteys on kätkeytynyt pilviin, mutta ilmaisee itsensä, kielettömänä, mutta kieltä luovasti. Emme havaitse Sinää ja tunnemme itsemme kuitenkin kutsutuiksi; me vastaamme - hahmottaen, ajatellen, toimien: sanomme olemuksellamme perussanan, kykenemättä suullamme sanomaan Sinä. Mutta kuinka saatamme sisällyttää jonkin kielen ulkopuolella olevan perussanan maailmaan? Jokaisessa ulottuvuudessa, jokaisen meille läsnä olevaksi tulevan kautta, me katsomme ikuisen Sinän liepeisiin, kussakin me havaitsemme henkäyksen siitä, jokaisen Sinän kautta me puhuttelemmme ikuista, jokaisessa ulottuvuudessa sen laadun mukaisesti." (Buber 1999, 28-29.)

Buberille elämä henkisen maailman yhteydessä tarkoittaa pyrkimystä viisauteen, siis elämää yhteydessä ikuisen totuuteen, joka hänelle merkitsee Jumalaa, kuten Kierkegaardillekin. Eksistentialisessa terapiassa kuitenkin olennaista on se, että ihminen, luomalla oman elämänsä ja merkityksensä, omien merkitysyhteyksiensä pohjalta riippumatta siitä uskooko johonkin yliluonnolliseen vai ei, luo perustan elämälleen. Tämä perusta antaa mahdollisuuden omien tarkoitusten toteuttamiseen ja muiden ihmisten kohtaamiseen läsnäolevassa yhteydessä. Eksistentialisen terapian heikkous löytyy mielestäni kuitenkin juuri tästä läsnäolevasta yhteydestä. Jos kaikki on ihmisyyden puitteissa ihmiselle mahdollista, ja tätä mahdollisuuksien vapautta rajoittaa vain toisen vapaan ihmisen ihmisyyden kunnioittaminen kohtaamalla toinen läsnäolevassa yhteydessä, voivatko Minun ja Sinun arvot olla sisällöltään koskaan yhteisiä, muutoin kuin sattumalta? Jos universaaleihin arvoihin päästäänkin yhteisellä dialogilla, eikö niitä voi myös dialogin puitteissa muuttaa toiseksi niin, että esimerkiksi vallitsevan yhteiskuntarakenteen tavoitteet vaikuttavat arvojen sisältöihin? Toisaalta, miksi pitäisi-kään olla universaaleja arvoja, jos toisen ihmisen ihmisyyden kunnioittaminen ei sitä minulta vaadi: voihan olla, että omaa elämääni luodessani luon myös tilanteen mukaan sellaisia omia arvoja, jotka ylittävät yhteisen moraalin.

Jos olen vastuussa vain itsestäni itselleni ja toisille, ei läsnäolevassa yhteydessä kukaan ole vastuussa siitä, mitä siinä silloin tapahtuu Minulle ja Sinulle: Minun ja Sinun suoraa suhdetta kohtamisena. Kohtaaminen on tapahtumista, jossa Minä ja Sinä ovat vastuussa myös toinen toisistaan, eivät vain itsestään itselleen tai toiselle. Molemmipuolisen vastuun on oltava olemassa, jotta kohtaaminen läsnäolevana yhteytenä voi ylipäättään tapahtua, muutoin kyseessä on Minun ja Sinun vierekkäin-oleminen, jossa kyllä tapahtuu toisen tunnistaminen ja hänen ihmisyytensä kunnioittaminen, mutta ei mitään muuta. Se, että kohtaamisessa Minä olen vastuussa Sinusta, edellyttää sellaisen arvoperustan, jota ei voida luoda kohtaamisen aikana, vaan on sen oltava jo olemassa Minussa. Muutoin jokainen Minun ja Sinun kohtaaminen olisi kuin vapaamatkustajana olemista: hypään junaan silloin kun huvittaa, mutta jos minulta vaaditaan jotakin (matkalippua), pakenen paikalta heti kun voin. Tällainen elämän vapaamatkustajuus ei ole kohtaamista, vaan pakenemista: siinä Minä pakenee Sinua oman olemassa-olemisensa oikeutuksen taakse, ymmärtämättä sitä välttämätöntä yhteyttä, joka Minulla ja Sinulla - ilman kohtaamistakin - elämän junassa on. Sinä ja Minä ovat

osa fysistä, joka paljastuu jokaisessa Sinun ja Minun kohtaamisen tapahtumassa. Tällöin myös ne universaalit arvot, jotka nousevat fysiiksestä itsestään²⁰¹, ovat olemassa jokaisessa kohtaamisessa. Yhteisiin arvoihin ei siis voida päästä pelkän kohtaamisessa tapahtuvan dialogin avulla; tämä tarkoittaa myös sitä, että dialogi ei voi muuttaa näitä arvoja kulloisenkin yhteiskuntarakenteen tavoitteiden mukaisiksi eikä Minä omalla olemassa-olemisellaan voi luoda sellaisia omia arvoja, jotka voisivat ylittää tai ohittaa fysiiksestä Minussa paljastuvat universaalit arvot. Tällöin ”oma moraali” tarkoittaisi lähinnä ihmisenä olemiseen kuuluvan vastuun välttelyä, pakenemista paikalta heti, kun voi. Vastaavasti vastuuttomuus tarkoittaa sitä, että Minulta puuttuu paitsi vastuu Sinusta, myös vastuu Minusta: tällöin vastuu Minusta kuuluu Sinulle tai Sille (fysiikselle), eikä edes läsnäolevaa yhteyttä voi syntyä, kohtaamisen tapahtumisesta puhumattakaan.

11.7 Logoterapian tausta ja asema suhteessa psykoanalyysiin ja psykoterapioihin

Logoterapia filosofisena terapiamuotona pohjautuu esisokraattiseen perinteeseen, ja sen asennoituminen maailmassa-olemiseen on ontinen. Tämä tarkoittaa pyrkimystä suoraan suhteeseen minun ja fysiiksen välillä, ja tämän suhteen välttämättömän perustan ymmärtämistä. Logoterapian taustalla on Viktor Franklin kehittämä logoteoria, jota pidetään eksistentiaalis-fenomenologisena teoriana mutta joka oman tulkintani mukaan sitoutuu myös fenomenologis-hermeneuttiseen filosofian suuntaukseen.²⁰² Sen ihmiskäsitys on holistinen, eli ihminen nähdään kehollis-tajunnallis-situationaalisenä olentona, joka on aina jo erottamattomasti osa fysistä. Tämän vuoksi on selvää, että logoteoria pitää universaaleja arvoja todellisina, fysiiksestä itsestään meissä paljastuvina arvoina, joiden toteuttaminen tarkoituksellisina olentoina on meidän vastauksemme maailmassa-olemiselle. Franklin mukaan tahto tarkoitukseen on ihmisessä syvällä oleva pyrkimys ymmärtää, mitä maailma haluaa meiltä kysyä omalla olemassaolollamme. Se on myös se paikka ihmisessä, joka sekä erottaa meidät muusta fysiiksestä että yhdistää meidät muuhun, jatkuvassa paljastumisen ja piiloutumisen tapahtumisessa, jossa oma suuntautuminen kohti fysistä ja pyrkimys ymmärtää paljastaa meille sen, mikä aiemmin piiloutui. Tätä Frankl kutsuu itsen transsendenssiksi.²⁰³ Franklin mukaan jokaisella ihmisellä on myös kyky nähdä oma tilanteensa ja

²⁰¹ Logoteoria pitää sisällään oletuksen siitä, että universaalit arvot todella nousevat fysiiksestä itsestään, ja että ne ymmärretään tajunnan henkisen ulottuvuuden tietoisien osien kautta. Vaikka henkisen ulottuvuuden tietoinen osa ei olisikaan aktivoitunut, eivät universaalit arvot lakkaa olemasta, vaan ne nousevat tietoiseen silloin, kun ihmisellä tulee tarve välttämättömään ymmärtämiseen, esim. toisen kohtaamisessa. Huomioi, että ’tarpeella’ ei tarkoiteta somaattista tai psyykkistä tarvehierarkian mukaista tarvetta, vaan ymmärtämisen välttämättömyyttä, joka ilmaantuu henkisen ulottuvuuden aktivoitumisessa tapahtuvassa suuntautumisessa tilanteeseen.

²⁰² Olen käsitellyt Franklin logoteorian ja fenomenologis-hermeneuttisen suuntauksen yhteyttä luvussa 7.

²⁰³ Kts. Frankl 2008, 45–63.

asennoitua siihen valitsemallaan tavalla, riippumatta siitä, kuinka sairas ihminen on. Tämän hän huomasi tutkiessaan psykiatrina potilaitaan, jotka kärsivät erilaisista psyykkisen alueen häiriöistä, mutta pystyivät silti ”näkemään” oman sairautensa osana itseään, eikä jonakin sellaisena, joka hallitsee koko olemista. Koska jokaisella oli kyky tällaiseen itsessä etäännyttämiseen²⁰⁴, täytyi siis ihmismielessä olla ulottuvuus, joka oli jäänyt psykologisen tutkimuksen ja hoidon ulkopuolelle, ulottuvuus, joka oli kaikille yhteinen ominaisuus ja josta käsin jokaista voitaisiin kutsua terveeksi. (Frankl 1986a, 11-18, Frankl 2014, 41-43.)

Frankl tunsu hyvin Freudin, Jungin ja Adlerin psykologiset teoriat ja arvosti niitä, mutta oli sitä mieltä, että empiirinen tutkimus paljasti sellaista uutta tietoa ihmismielestä, joka ei kuulunut aiempien ihmispsykyä koskevien teorioiden piiriin. Niinpä hän kehitti järjestelmällisen diagnosointimenetelmän, jota kutsui eksistenssianalyysiksi²⁰⁵: menetelmässä kerättiin kysymyksillä tietoa potilaan elämäntilanteesta, suhteista muihin ihmisiin, eletyn elämän merkityksellisistä hetkistä ja ihmisistä, mutta myös suhtautumisesta omaan olemassaoloon, elämän tarkoituksiin (tai tarkoituksettomuuden kokemuksiin), uskoon ja kuolemaan. Frankl huomasi, että monilla potilaista oli syvä tarkoituksettomuuden tai vieraantumisen tunne suhteessa omaan olemassaolonsa. Tämä tunne näkyi psyykkisenä pahana olona, joka ilmeni potilaan käyttäytymisessä tai toiminnassa. Koska potilaan käyttäytymisen tai toiminnan anomaliat olivat sellaisia, joiden vuoksi useimmat potilaat oli sairaalaan otettu (esim. itsemurhayritykset, pakko-neuroosit, ahdistuneisuus, aggressiot, depressiivisyys), potilaan hoito keskittyi tämän ilmenemismuodon hoitamiseen, parantamiseen tai poistamiseen. Vasta sitten voitiin keskustella potilaan kanssa siitä, mikä on se syy, jonka sai potilaan pahanolon ilmenemään tietyillä tavoilla. Tässä vaiheessa potilaan paha olo ilmeni psyykkisenä häiriönä, jota pidettiin varsinaisena häiriön lähteenä. Useat potilaat eivät kuitenkaan osoittaneet mitään merkkiä hoidon ja terapian vaikutuksesta. Heitä pidettiin ”parantumattomina” tapauksina, vaikka kyseessä paljastuikin olevan sellainen häiriö, joka ei kuulunut lääketieteen tai psykologian alueeseen, kuten Frankl, potilaita tutkiessaan, havaitsi. Nämä potilaat kärsivät noogeenisestä neuroosista²⁰⁶, elämän tarkoitukseen liittyvistä ongelmista, jotka saattoivat johtaa eksistentiaaliseen tyhjiöön²⁰⁷, tilaan, jossa ihminen – tietoisesti tai tiedostamattaan – kärsi jostakin tarkoituksen vääristymiseen liittyvästä häiriöstä. Psykiatrina Frankl oli tottunut empiirisen aineiston tutkimiseen ja tunsu sen omaksi alueekseen; omaan tutkimusaineistoonsa perustuen hänen oli kuitenkin pakko muuttaa aiempia käsityksiään ihmismielen rakenteesta, mielenterveyden ja mielen sairauden määrittelystä sekä mielenterveyshäiriöiden hoidosta. Tämä johti eroon psykoanalyttisestä, analyttisen psykologian ja psykoterapian piiristä – asia, joka toi Franklille itselleen surua, mutta johti hänet etsimään vastauksia käsityksiinsä filosofian piiristä. (Frankl 2000, 48-68.)

²⁰⁴ Kts. Frankl 2004, 3-4.

²⁰⁵ Kts. tarkemmin Frankl 2004, 227-236. Katso myös eksistenssianalyysin kuvailua luvuissa 5.2. ja 12.3.

²⁰⁶ Kts. Frankl 2004, 151-154.

²⁰⁷ Kts. Frankl 1967, 42-58.

Frankl koki, että vain filosofinen kysymyksenasettelu saattoi antaa perustan, joka toi esiin sen ihmismielen ulottuvuuden, joka oli tähänastisessa psykiatrisessa ja psykologisessa tutkimuksessa jätetty huomaamatta. Tämä ulottuvuus oli henkinen (noolooginen) ulottuvuus²⁰⁸. Frankl kuvaa henkisen ulottuvuuden asemaa ihmisen olemassaolossa esittämällä kuvan sylinteristä, kartiosta ja pallosta, joiden ylhäältäpäin lankeava varjo on kaikilla samanlainen, vaikka itse esi-
neet ovat täysin erilaisia. Näitä esineitä voidaan tutkia paitsi materiaalisina objekteina, myös merkityksellisinä, psykologisina objekteina. Ne näyttävät ja tuntuvat materiaalisesti erilaisilta, mutta niillä voi olla muotonsa puolesta myös erilainen merkitys. Kuitenkin, tietystä näkökulmasta, kaikki ovat samanlaisia. Niin on myös ihmisten laita: kaikilla on keho, toisistaan poikkeava, jota voidaan tutkia esim. biologisin ja fysikaalisin menetelmin, sekä oma mieli, tajunta, jota voidaan tutkia esim. psykiatrisin ja psykologisin menetelmin. Jokainen ihminen on siis erilainen keholtaan ja tajunnaltaan, ja näitä eroja ja yhtäläisyyksiä voidaan tutkia eri menetelmin, jotka antavat yksiulotteisen tuloksen, tieteenalasta riippuen. Mutta jäljelle jää ulottuvuus, joka on kaikilla sama, riippumatta siitä, miten ihmiset muuten toisistaan keholtaan ja tajunnaltaan poikkeavat. Tätä henkistä ulottuvuutta ei voida tutkia sellaisin menetelmin, jotka ottavat huomioon vain yhden ihmisen ulottuvuuksista, sillä henkinen ulottuvuus läpäisee koko ihmisen olemassaolon: ihminen on aina kokonaisuus, jonka osia ei voida erotella erillisen tarkastelun kohteiksi samalla myöntämättä sitä, että ihminen on maailmaan avoin ”järjestelmä”, jota ei voida ymmärtää yhdestä suljetusta ulottuvuudesta käsin, vaikkapa vain lääketieteen keinoin. Ihmistä ei myöskään voida redusoida vain yhteen ulottuvuuteen, sillä kaikki ulottuvuudet vaativat toinen toisensa ol-
lakseen itse olemassa. Tätä teoriaa Frankl kutsuu ulottuvuusontologiaksi²⁰⁹.
(Frankl 1988, 24-26.)

Itse reduktionismiin Frankl ottaa selvän kielteisen kannan:

Ennen kuin vastaamme Kantin ja psalmirunoilijan kysymykseen ”Mikä on ihminen?”, meidän on käännettävä se kysymykseksi ”Missä ihminen on?” Mistä ulottuvuudesta löytyy ihmisen ihmisuus? Jos lähdemme reduktionismin tielle väittämällä apriorisesti, ettei ihminen ole mitään muuta kuin eläin, emme liioin pysty löytämään mitään muuta. Tätä voi verrata vitsiin rabbista, jonka puheille tuli kaksi miestä. Toinen väitti, että naapurin kissa oli vienyt häneltä kaksi kiloa voita ja pistellyt sen poskeensa. Kissan omistaja sanoi, ettei se ollut koskaan edes pitänyt voista. Rabbi punnitsi kissan, ja katso, se painoi tarkalleen kaksi kiloa. ”Tässä on siis voi”, rabbi tuumasi, ”mutta missä on kissa?” Entä missä on ihminen, jos tutkimuksemme pitäytyy biologiseen ulottuvuuteen ja rajoittuu biologistiseen projektiioon? (Frankl 2008, 169/13. & Frankl 1988, 25.)

Vaikka Frankl puhuu ulottuvuusontologiasta, on hänen perustava näkökulmansa ihmisen maailmassa-olemiseen selvästi ontinen. Hänen mukaansa olemassaolo on se perusta, johon nähden voimme ymmärtää sitä, *miten* ihminen on (olemassa maailmassa), ja vasta sitten määritellä, *mitä* ihminen on. Ihminen on

²⁰⁸ Frankl käyttää termiä ”noolooginen ulottuvuus” synonyyminä henkiselle ulottuvuudelle. Tämä siitä syystä, että henkinen ulottuvuus (*Spiritual dimension*) voidaan englanniksi tulkita myös hengelliseksi ulottuvuudeksi, ja tämä aiheuttaa tulkinnallisesti vääriä konnotaatioita, Frankl 1967, 73-74.

²⁰⁹ esitelty luvussa 6.2.

aina suhteessa muuhun; tämä kuuluu hänen olemisen-tapaansa. Ihminen myös etsii tarkoituksia omalle olemassa olemiselleen; tämäkin kuuluu hänen olemisen-tapaansa. Suuntautuneisuus itsestä ulos ja tarkoitusten etsiminen ihmisen olemassa-olemisen-tapoina viittaavat siihen, että olemassaolon tarkoitukset, joita etsimme, löytyvät ihmisen suhteesta muuhun: muihin ihmisiin, eläimiin, luontoon – siis fysikseen.²¹⁰ Se, että löydän oman olemassaoloni tarkoituksen suhteesta muuhun, vaatii kuitenkin muutakin kuin tämän suhteen olemassaolon oivaltamisen. Koska eläminen on jatkuvaa tapahtumista (tai muuttumista), on tarkoitusten toteuttaminen suhteessa muuhun se tapa, jolla ihminen voi vastata elämälle, joka häneltä kysyy. Ja koska olemme samalla aina osa muuta (fysistä), se miten tarkoituksia toteutamme, löytyy fysiksestä itsestään, niinä universaaleina arvoina, jotka meidän tietoisuutemme paljastaa välttämättömässä tarpeessa ymmärtää.

11.8 Logoteoreettinen tajunnanteoria

Logoteorian ihmiskäsitykseen sisältyvä tajunnanteoria perustuu Franklin ulottuvuusontologiaan²¹¹, mielenterveyshäiriöiden diagnostiikkaan²¹² ja persoonallisuusteoriaan, joka pohjautuu Franklin kymmeneen teesiin ihmisen persoonasta.²¹³ Tajunnanteoriassa ihmisen mielen (tajunnan) rakenne voidaan kuvata seuraavasti. Tajunta muodostuu sekä psyykkisen ulottuvuuden tietoisesta ja tiedostamattomasta osasta, että henkisen ulottuvuuden tietoisesta ja tiedostamattomasta osasta. Psyykkisen ulottuvuuden tiedostamaton osa on aina yhteydessä somaattiseen todellisuuteen oman kehomme kautta. Psyykkisen ulottuvuuden tietoinen osa on yhteydessä intra- ja intersubjektiiviseen todellisuuteen omien emootioidemme, oppimisen, havaitsemisen, tarkkaavaisuuden sekä ihmis- tai muissa suhteissa saamamme palautteen ja tästä seuraavan oman toiminnan ja ajattelun ymmärtämispyrkimyksen kautta. Henkisen ulottuvuuden tiedostamaton osa on yhteydessä ylikuonolliseen todellisuuteen omien uskomustemme, uskon (tai uskonnon) ja omantunnon kautta. Henkisen ulottuvuuden tietoinen osa puolestaan on yhteydessä situationaaliseen todellisuuteen oman maailmassa-

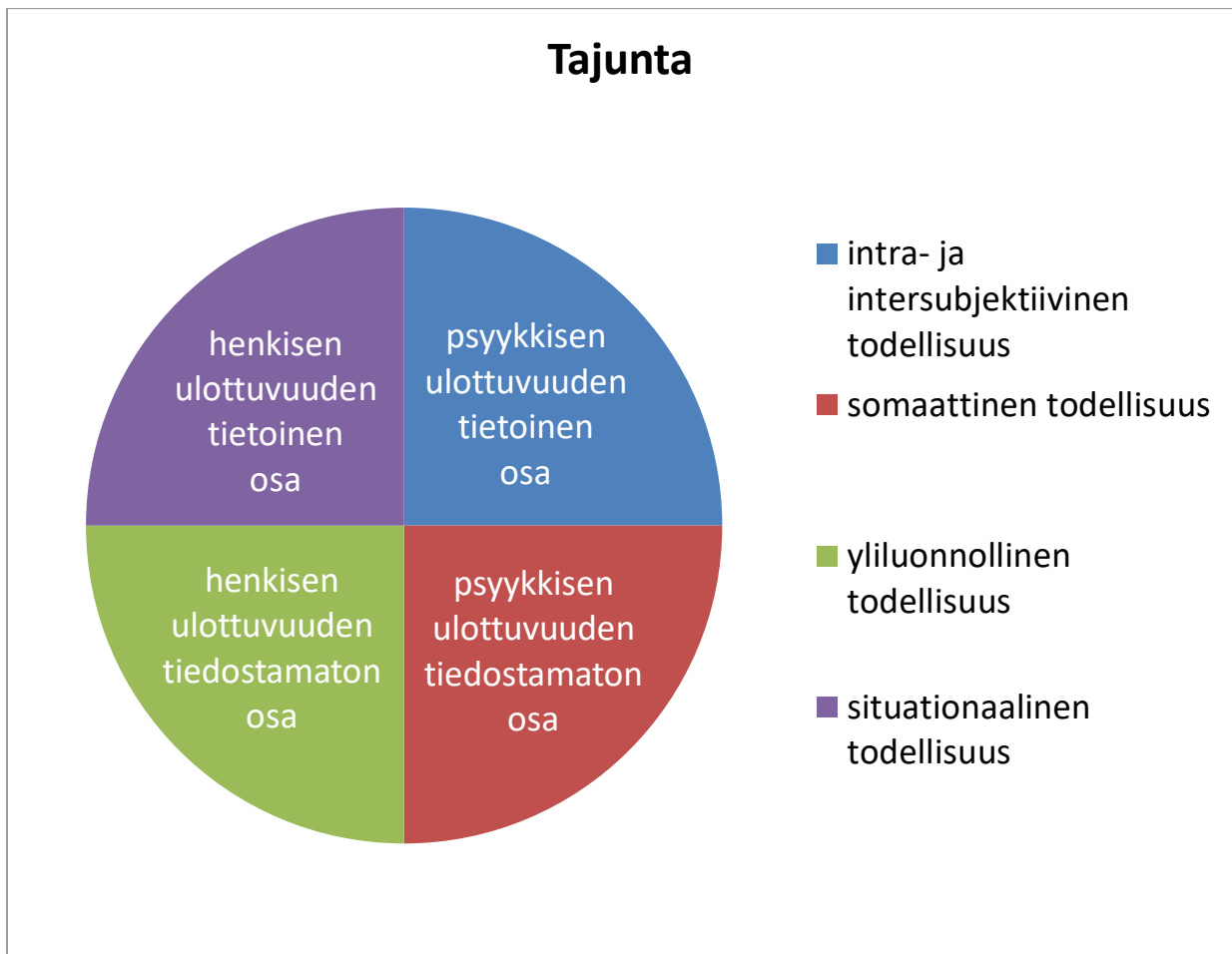
²¹⁰ Vaikka Frankl tekee selvän eron ihmisen ja eläimen välille persoonallisuusteoriassaan (10 teesiä ihmisestä), ontinen asennoituminen edellyttää vastuuta eläimistä yhtä hyvin kuin ihmisistäkin. Nykyisten tutkimusten perusteella voitaisiin kuitenkin päätellä, että persoonuus oman identiteetin ymmärtämisenä on olemassa joillakin eläinlajeilla, ja moraalinen argumentointi koskisi näin ollen myös näitä lajeja. Silloin Franklin persoonallisuusteoriaa pitäisi korjata. Kts. Purjo 201, 64-65 teesi 9 ja Kortetmäki & Slavov 2012, 3-10.

²¹¹ Frankl 1988, 15-30. Esitelty myös luvussa 6.2.

²¹² Teoksessa "On the theory and Therapy of Mental Disorders" (2004) Frankl esittelee oman diagnostiikkansa mielenterveyden häiriöiden synnystä somaattis-psykykkisinä, psyykkisinä ja henkisinä häiriöinä, kunkin ihmisen ulottuvuusontologisen alueen (kehollisen, psyykkisen ja henkisen) ollessa häiriön syntytaustana.

²¹³ Selkein esitys Franklin persoonallisuusteoriasta yhdistettynä ulottuvuusontologiaan ja holistiseen ihmiskäsitykseen löytyy Timo Purjolta 2016, 55-69. Teesit esitelty myös luvussa 6.1.

olemisen paikkamme kautta, muiden (ja muun) kohtaamisena, vastuullisuutena ja tarkoitusten toteuttamisena.



Kuva 7. Logoteoreettinen tajunnanteoria (Kärsimyksestä rakkauteen 2017, 173.)

Kaikki tajunnan ulottuvuuden osat ovat limittyneet toisiinsa, sillä ne edellyttävät toistensa olemassaolon toimiakseen, aivan kuten holistisessa ihmiskäsityksessä kehollisuus (somaattinen todellisuus), tajunnallisuus (intra- ja intersubjektiiivinen todellisuus) ja situationaalisuus (situationaalinen + ylluonnollinen todellisuus) muodostavat ihmisenä olemisen kokonaisuuden. (Niiles-Mäki & Saadeaho 2020, 25-32.)

Tajunnan psykkisen ulottuvuuden tiedostamaton osa on aina yhteydessä somaattiseen todellisuuteen ihmisen aistimusten, reaktioiden tai unennäkemisen kautta. Esimerkiksi passiivisen orientaatiorefleksiin²¹⁴ aikana ärsyke – siis jokin fysiksestä paljastuva - laukaisee orientaatioreaktion kohti ärsykettä, tarkkaavaisuuden hetkeksi kiinnittyessä ärsykkeeseen. Mutta tämä reaktio ei tule tajunnan psykkisen ulottuvuuden tietoisin osan käsittelemäksi ilman välttämätöntä tarvetta ymmärtämiseen; se siis pysyy ei-vielä-todellistuneena tiedostamattomassa.

²¹⁴ tarkkaavaisuuden tahatonta suuntaamista ärsykkeen aiheuttajaa kohti.

Jos ärsyke tulee psyykkisen ulottuvuuden tietoisien osan käsittelemäksi, ei se enää kuulu ei-vielä-todellistuneeseen, vaan tulee tietoiseksi välttämättömän ymmärtämisen tarpeen todellistuuksessa tulkituksi havainnoksi. Tämä tulkittu havainto otetaan osaksi psyykkisen ulottuvuuden tietoista osaa intra- tai intersubjektiiivisen todellisuuden kautta, riippuen siitä, mikä alunperäinen ärsyke fyysisestä paljastui. Havainnon merkitys minussa tai minulle johtaa tajunnan henkisen ulottuvuuden aktivoitumiseen silloin, kun havainnon ymmärtäminen tai tulkinta ei tuota tulosta (en osaa tulkita, en pysty ymmärtämään) psyykkisen ulottuvuuden tietoisessa osassa tai silloin, kun havainto vaikuttaa minun olemisen-paikkaani maailmassa, tulevaisuuteeni tai minun ja muun suhteeseen. Tällöin havainnon merkitys johtaa sen tarkoituksen etsimiseen omassa situaatiossani. Jos havainnon tarkoitusta ei löydy omasta situaatiosta, on se silloin tullut osaksi tajunnan henkisen ulottuvuuden tiedostamatonta osaa, jossa havainnon tarkoitus todellistuu uskomuksena, uskona tai omantunnon sisältönä, tarkoituksen liittyessä yliluonnolliseen todellisuuteen. Yliluonnollinen ei tässä merkityksessä viittaa mihinkään paranormaaliin ilmiöön tai tapahtumiseen, vaan sellaiseen todellisuuteen, joka ei ole somaattisen, intra- tai intersubjektiiivisuuden tai ihmisen situationaalisuuden kautta todellistettavissa, mutta kylläkin niihin palautettavissa. Frankl kritisoi Jungin kollektiivisen piilotajunnan sisältämiä arkkityyppejä²¹⁵, sillä hänen mukaansa uskonnollisuus henkisen ulottuvuuden tiedostamattoman osan todellistamana ei ole synnynäistä tai biologisiin elementteihin kahlittua, perittyä kollektiivista piilotajuntaa, vaan yliluonnollisessa (transsendenttisessä) todellisuudessa olemassa olevaa henkistä tiedostamatonta:

” Mutta yhä edelleen – samoin kuin Freudilla – Jungillakin alitajunta, ja niin muodoin myös uskonnollinen alitajunta, on elementti, joka määrää persoonaa. Mutta meille alitajuinen uskonnollisuus, ja aivan yleisesti henkinen alitajunta, on ratkaisevaa alitajuisten tiedostamattomuuden tilassa olemista – eikä alitajuisten viettivoimien tilassa olemista; meille henkinen alitajunta ja varsinkin alitajuinen uskonnollisuus ovat ”transsendenttista alitajuntaa”, eivät siis määräävää vaan olemassa olevaa alitajuntaa. Sellaisena se kuitenkin kuuluu (alitajuiseen) henkiseen olemassaoloon mutta ei psykofyysiseen todellisuuteen. ---

Näin uskonnollisuudesta tulee inhimillisen psykofyysikumien ilmiö – vaikka se todellisuudessa kuitenkin on tämän psykofyysikumien kantajan, nimittäin henkisen persoonan ilmiö. Jungilla kyse on uskonnollisten kuvien kohdalla kollektiivisen piilotajunnan persoonattomista kuvista, jotka voidaan löytää yksilön piilotajunnasta enemmän tai vähemmän valmiina – nimenomaan psykologisina tosiasioina, psykofyysisen todellisuuden osina; ja siitä ne työntyvät itsenäisinä, jolleivat pakosta läpi – ikään kuin meidän persoonamme yli. Mutta me olemme sitä mieltä, että tiedostamaton, piilotajuinen uskonnollisuus astuu esiin ihmisestä itsestään, hänen persoonastaan (ja on tässä mielessä todella olemassa oleva) sikäli kuin se ei jää persoonallisuuden syvyyksiin, henkiseen piilotajuntaan latenttina, tukahdutettuna uskonnollisuutena.” (Frankl 1987, 60-61.)

Esimerkkinä tajunnan toiminnasta voisi olla ärsyke, joka on äkillinen herääminen unesta. Tämä aiheuttaa aina jonkin tai joitakin kehollisia reaktioita, esim. sydämen sykkeen kiihtymisen. Jos tarvetta välttämättömään ymmärtämiseen ei nouse, ihminen palaa takaisin uneen, ja sydämen sykekin hidastuu normaaliksi

²¹⁵Kts C.G. Jung 2014. Teokseen on koottu Jungin arkkityyppeihin liittyvä ydinkirjallisuus vuosilta 1934-1954.

unisykkeeksi. Mutta jos välttämätön tarve nousee, tilanteen ymmärtämiseen tarvitaan psyykkisen ulottuvuuden tietoista osaa. Silloin ihminen yrittää ymmärtää, miksi heräsi unesta. Jos syy heräämiseen löytyy intra- tai intersubjektiiivisesta todellisuudesta, pystyy ihminen ymmärtämään joko unensa sisällön yhteyden omaan heräämiseen tai muiden ihmisten (tai muun sellaisen, johon minä olen juuri nyt omalla olemisellani sidoksissa tai suhteessa) aiheuttaneen äkillisen heräämisen, ja käsittelee tätä asiaa tietoisuudessaan. Jos ihminen ei löydä heräämiseensä ymmärrettävää syytä somaattisesta tai intra/intersubjektiiivisesta todellisuudesta (esim. somaattinen syy voisi olla lihaskipu ja intra/intersubjektiiivinen syy tulevan esitelmän aiheuttama jännitys, joka purkautui painajaisena), hänen tarpeensa välttämättä ymmärtää siirtyy henkisen ulottuvuuden tietoisesta osan käsiteltäväksi niin, että ihminen sitoo heräämisen osaksi omaa todellisuuttaan yrittäessään ymmärtää, mikä hänen elämäntilanteessaan aiheutti äkillisen heräämisen, ja mitä tarkoitusta tuolla heräämisellä oli. Esimerkiksi tarkoituksettomuuden tunne tai elämän tarkoituksen menetys voivat aiheuttaa univaikeuksia. Jos äkillisen heräämisen tarkoitusta ei edelleenkään ymmärretä, mutta tarve välttämättömään ymmärtämiseen on, tulee heräämisen tarkoitus tajunnan henkisen ulottuvuuden tiedostamattoman osan osaksi ei-vielä- tai ei-enää-todellistuneessa muodossa, osana ylikuonnollista todellisuutta. Tällöin esim. omantunnon tuskat, varmuus Jumalallisesta läsnäolosta tai usko siihen, että jotakin selittämätöntä on tapahtumassa (minussa tai muussa), aiheuttavat tiedostamatta kehollisen reaktion, joka taas paljastuu tai ei paljastu tietoisuudessa, riippuen siitä, nouseeko tarvetta välttämättömään ymmärtämiseen. Koko tajunnan toiminta on muuttumista tiedostamattomasta tietoisuuteen, ja päinvastoin niin, että todellisuudesta paljastuu jotakin tiettyä silloin, kun tarve sen välttämättömään ymmärtämiseen on olemassa, muun todellisuuden (fysiikan) olevan silloin piilossa, ei-enää tai ei-vielä -todellistuneena.

11.9 Mielen terveyden häiriöt ja hoito logoteoreettisen tajunnanteorian näkökulmasta

Logoteoreettisen tajunnanteorian ymmärtäminen on tärkeää koetettaessa hahmottaa mielen terveyshäiriöiden syntyä ja hoitoa. Ne häiriöt, jotka syntyvät tajunnan psyykkisen ulottuvuuden tiedostamattoman ja tietoisesta osan yhteisvaikutuksessa, ovat selkeästi psyykkisiä mielen terveysongelmia, joita hoidetaan psykiatrian ja psykologian menetelmin. Silloin ongelma löytyy intra- ja intersubjektiiivisesta todellisuudesta²¹⁶, joka aina on välttämättömässä yhteydessä somaattiseen todellisuuteen. Tällöin psyykkisesti sairaan ihmisen kehokin oireilee selkeästi havaittavalla tavalla (joko ihmiselle itselleen selkeänä tai muille selkeänä), ja tämä vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen; häiriön ilmestyessä se ilmenee ihmisen omassa toiminnassa eri tavoin, riippuen siitä, onko häiriö intrasubjektiiivisessä todellisuudessa syntynyt (ihmisen oman psyykkisen rakenteen häi-

²¹⁶ esitelty edellisessä luvussa 11.8.

riö) vaiko intersubjektivisen todellisuuden (Ihmisen omat kokemukset suhteesta muihin tai muuhun, esim. traumaattiset tapahtumat) aiheuttama häiriö. Esimerkiksi skitsofreniassa häiriö syntyy intrasubjektivisessa todellisuudessa, ja ilmenee selkeästi somaattisena henkilön toiminnassa. Monet persoonallisuushäiriöt, kuten sairas narsismi – erotuksena terveestä narsismista, joka on ihmisen omaan olemiseen kuuluva piirre – ovat puolestaan syntyneet intersubjektivisessa todellisuudessa, esim. omien kokemusten, kiintymyssuhdeväristymien tai hyväksikäytön aiheuttamina. Vaikka narsisti tuntee olevansa ”elämänsä kunnossa”, voivat muut ihmiset havaita hänen toiminnassaan poikkeamia, jotka ilmenevät äkillisinä mielialan vaihteluinä, vastuuttomuutena ja usein erilaisina addiktioina (päihteet, huumeet, pelaaminen, seksi, läheisriippuvuus), vaikuttaen aina myös somaattisesti. Olennaista on, että tällaisia häiriöitä hoidetaan tajunnan psyykkisen ulottuvuuden keinoin, psyyken lääkkeillä, psykoanalyysillä tai sopivalla psykoterapialla. Jos häiriö on selkeästi tajunnan psyykkiseen ulottuvuuteen kuuluva, ei pelkästään logoterapia voi auttaa, vaan sitä voidaan käyttää täydentävänä jatkohoitona sen jälkeen, kun vastetta varsinaiseen hoitoon on jo saatu.

Logoterapian alueeseen kuuluvat ne häiriöt, jotka syntyvät tajunnan henkisen ulottuvuuden tietoisesta ja tiedostamattomasta osan yhteisvaikutuksessa. Tällöin kyseessä ovat situationaalisessa todellisuudessa tai yliluonnollisessa todellisuudessa syntyvät häiriöt. Näitä häiriöitä ovat tarkoituksen väristymisen häiriöt, jossa ihminen ei koe olevansa olemassa tavalla, joka vastaisi hänen tarvettaan ymmärtää tai tulla ymmärretyksi.

”Henkisen ulottuvuuden häiriöt liittyvät oman elämänsä eteenpäin kuljettamisen mielekkyyteen, joka logoteorian mukaan koetaan tarkoituksellisesti. Jos yksilö kokee oman elämänsä tarkoituksettomana, ei hän koe elämässään mieltä, eikä halua tai kykene kuljettamaan omaa eikä toisten elämää eteenpäin. Pitkittyessään tällainen kokemus saattaa johtaa eksistentiaaliseen tyhjiöön. Eksistentiaalisen tyhjiön syntytaustana on siis tarkoituksen kokemiseen liittyvät väristymät: 1. tarkoitus on kadotettu tai menetetty, josta seuraa oman elämän kokeminen merkityksettömänä, esim. läheisen tai oman terveyden menettämisen, avioeron, työttömyyden tai itsemääräämisoikeuden menettämisen takia. 2. tarkoitusta ei ole koskaan ollut, koska omia päämääriä ei ole koskaan ollut, esimerkkinä nuorten tai nuorten aikuisten ns. eksistentiaalinen ahdistus, elämän angsti tai uusavuttomuus. 3. tarkoitus on väristynyt sellaiseksi, ettei ihminen tunnista sitä enää omakseen, esim. työnarkomania, huippu-urheilu, oma ideologinen tai uskonnollinen vakaumus tai 4. tarkoitus on tahallisesti väristetty niin että ihminen on ymmällään, koska omaksuttu tarkoitus sotii omaa henkistä tiedostamatonta vastaan, esim. ahtaat uskonnolliset yhteisöt, poliittinen tai ideologinen ilmapiiri tai deprivaatio. Kaikissa näissä tapauksissa kyseessä on kokemus jonkin puuttumisesta, jonkin, joka on kadotettu, joka on ymmärretty väärin tai jota ei ole koskaan ollutkaan; omasta paikasta maailmassa.” (luku 10.)

Noogeeninen neuroosi²¹⁷ tarkoittaa häiriötä, jossa ihminen kärsii jostakin edellä mainitusta tarkoituksen kokemiseen liittyvästä väristymästä, jonka syntyperustana on joko situationaalinen tai yliluonnollinen todellisuus. Häiriö ilmestyy ihmisessä, perustasta riippuen, jonkin tarkoituksen väristymän kautta, ja se ilmenee esim. ahdistuksena, masennuksena, itsetuhoisuutena ja aggressiivisuutena. Jos neuroosia ei tunnisteta tai sitä hoidetaan psyykkisen ulottuvuuden häiriönä, ihminen liukuu eksistentiaaliseen tyhjiöön, jossa elämä koetaan itselle vie-

²¹⁷ Kts. tarkemmin esim. Frankl 2004, 151-154 ja 171-181.

raana, eikä otetta oman elämän eteenpäin kuljettamiseen ole olemassa. Ongelmana kuitenkin on, että häiriön ilmenemismuodot sekä psyykkisen ulottuvuuden että henkisen ulottuvuuden häiriöissä ovat hyvin samankaltaiset. Tämän vuoksi tulisi eksistenssianalyysia käyttää jo diagnosointivaiheessa. Silloin voitaisi olla varmoja siitä, mistä tajunnan ulottuvuuden häiriöstä todellisuudessa on kyse.

Logoterapian, psykoanalyysin ja psykoterapioiden hoitomuodot ovat toisistaan poikkeavia. Tämä selittyy paitsi historiallisella erolla – jossa eri perinteiden tapa ymmärtää maailmassa-oleminen vaikutti terapioiden kehittymiseen – myös eri terapiamuotojen tajuntaa käsittelevillä teorioilla: psykoanalyysissa psykoanalyyttista persoonallisuusteoriaa²¹⁸, psykoterapioissa behavioristista, kognitiivista, oppimisteoreettista, psykodynaamista ja humanistista persoonallisuusteoriaa²¹⁹ sekä logoterapiassa logoteoreettista tajunnanteoriaa käsittelevillä teorioilla. Näistä psykoanalyttinen ja psykoterapioiden persoonallisuusteoriat ovat aristotelis-metafyysistä perinnettä ja psykiatrian sekä psykologian menetelmin tutkittavissa. Eksistentiaalinen terapia on platonis-ontologista perinnettä ja sen menetelmät ovat filosofisia. Eksistentiaalisessa terapiassa ei kuitenkaan ole varsinaista tajunnanteoriaa, vaan se nojaa eksistentiaaliseen ihmiskäsitykseen, joka on filosofinen ihmiskäsitys²²⁰. Logoterapia on esisokraattis-ontista perinnettä, ja perustuu logoteoreettiseen tajunnanteoriaan. Logoteoria puolestaan perustuu eksistentiaalis-fenomenologiseen filosofiaan, ja sitä (logoteoriaa) voidaan tulkita fenomenologis-hermeneuttisesti. Logoteoria nojaa myöskin holistiseen ihmiskäsitykseen. Siinä ihminen nähdään kokonaisuutena, joka on aina omasta olemisen-paikastaan ja -ajastaan käsin suuntautuneena muuhun. Logoterapian hoitomenetelmät – vaikka logoterapiassa puhutaan mieluummin auttamismenetelmistä – ovat näin ollen filosofiaan perustuvia: sokraattinen eli dialektinen metodi, konfrontaatio, dialogi, reflektio (dereflektio), itsereflektio (paradoksaalinen intentio), huumori, suggestiomenetelmä ja logodraama ovat menetelmiä, joiden perustana on filosofinen kysymyksenasettelu ja joiden kautta on tarkoituksena oivaltaa oman henkisen ulottuvuuden olemassaolo aktiivisena toimijana.²²¹ Koska henkinen ulottuvuus – sekä tietoinen että tiedostamaton osa – on kaikille yhteinen ulottuvuus, on logoterapiassa lähdettävä liikkeelle tästä terveestä perustasta. Vaikkakin tarkoituksen kokemiseen liittyvät vääristymät löytyvät juuri henkisen ulottuvuuden alueelta, se, että ne koetaan vääristymisenä, on terve reaktio. Vääristyminen ilmistyy ihmiselle vieraantumisen ja tarkoituksettomuuden tunteena, ja ilmenee erilaisina käyttäytymis-, toiminta- ja ajatteluhäiriöinä. Se,

²¹⁸ Tarkempi selvitys psykoanalyysin ja psykoanalyttisen psykoterapian tieteenfilosofisesta taustasta ja tästä kumpuavasta persoonallisuuden teoriasta verrattuna psykoterapioihin Luukkosen teoksessa ”Psykoanalyttinen psykoterapia vs. kognitiivinen psykoterapia” 2003.

²¹⁹ Kts. Huttunen & Kalska (toim.) 2015.

²²⁰ Eksistentiaalinen terapia mielletään usein virheellisesti psykoterapioihin kuuluvaksi terapiaksi, vaikka sen perusta on filosofiassa eikä psykologiassa. Eksistentiaaliset psykoterapiat sen sijaan ovat terapiamuotoja, joissa keskitytään ihmisen transsendentaalisen kokemuksen merkitykseen esim. kuoleman kohtaamisessa. Kts. Huttunen & Kalska 2015, 300-301.

²²¹ Auttamismenetelmien selkein esittely löytyy teoksesta ”Finding meaning in Life – Logotherapy” 1979. Tässä tutkimuksessa luvussa 8.

että tapahtuu oivallus henkisen ulottuvuuden olemassaolosta, ja että kaikilla ihmisillä on tuo ulottuvuus, vasta aloittaa logoterapiaprosessin.

11.10 Logoterapiaprosessi ja logoterapian merkitys suhteessa muihin terapiamuotoihin

Logoterapiaprosessi on parhaimmillaan vertaisryhmäterapiassa.²²² Tämä johtuu siitä, että ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden toimijat – itsen transsendenssi ja itsessä etäännyminen – ovat kummatkin aina sidoksissa sekä situationaaliseen että yliluonnolliseen todellisuuteen. Itsessä etäännyttäessä jotakin tapahtuu minussa suhteessa omaan olemisen-paikkaani; ymmärrän, että se, mitä minussa tapahtuu, tapahtuu myös toisissa, toisissa paikoissa, toisina aikoina, eikä ole vain minun omaa, yksilöllistä tapahtumistani. Esimerkiksi masentunut ymmärtää olevansa jotakin muutakin kuin vain ”minun masennukseni”, sillä masennusta on muillakin, muissakin kuin minun olemisen-paikassani, muinakin aikoina kuin juuri nyt. Ihminen oivaltaa, ettei ole yhtä kuin oma häiriönsä, vaan yhtä kuin hänessä tapahtuva suhde omaan olemisen-paikkaansa, jossa häiriö ilmestyy. Tämä suhde on kaikilla ihmisillä sama. Itsen transsendenssissa jotakin tapahtuu minun suhteessa muuhun; voin tunnistaa itseni muussa ja muun itsessäni ja oivaltaa, että olen – häiriöni kanssa – samassa paikassa, samaan aikaan, kokemassa jotakin samaa, joka tapahtuu meissä samalla tavalla. Itsessä etäännyminen ja itsen transsendenssi siis edellyttävät minun ja muun yhteyttä tavalla, joka mahdollistaa terveen reaktion epäterveeseen tilaan, ja jossa tätä reaktiota (sitä, miten epäterve tila kullakin ilmenee) voidaan vertaisryhmäterapiassa käsitellä logoterapeuttisin menetelmin.

Logoterapian tarkoituksena on auttaa ihminen oivaltamaan, miten kuljettaa omaa elämäänsä eteenpäin niin, että hänen elämänsä olisi arvokasta – siis arvoisältöistä – ja sellaisena tuottaisi muille hyvää. Logoterapiassa ei koskaan jäädä vain oman itsen merkitysten löytämisen ja niiden itselle hyvän tuottamisen tilanteeseen, vaan henkisen ulottuvuuden ominaisuuksien edellyttämänä suuntaudutaan aina itsestä muuhun. Oma onnellisuus ei siis koskaan ole logoterapian päämäärä, vaan se tulee ”sivutuotteena” siitä, että tarkoituksarvoja – niitä tarkoituksia, joissa arvot toteutuvat (luomis- tai aikaansaamisarvot, eläytymis- tai kokemisarvot ja luomis- tai aikaansaamisarvot)²²³ – toteuttamalla omassa elämässä ihminen osaa kuljettaa elämäänsä eteenpäin, samalla ymmärtäen oman vastuunsa paitsi itsestään, myös muusta. Tämä vastuu ei koske vain muita ihmisiä, vaan koko fyysistä: muita eläimiä, luontoa ja sitä, mikä on ei-enää-todellistunutta

²²² Esimerkiksi Elisabet Lukasilla on yksityiskohtainen esimerkki logoterapeuttisesta perheterapiasta, jota voidaan myös pitää vertaisryhmäterapiana. Vaikka tarkoituksen vääristymä ilmentyisikin vain yhdellä perheenjäsenellä, se ilmestyy situationaalisen todellisuuden ja henkisen ulottuvuuden jännitteisyyden kautta myös muissa perheenjäsenissä. Kts. Lukas 2014, 241-250. Myös Lukasien kehittämä dereflektio-ryhmä on vertaisryhmäterapiaa; Lukas 1981, 190-219.

²²³ saks. *Wertkategorien*; kts. luku 6.3. ja Frankl 2014, 91-95.

tai ei-vielä-todellistunutta. Voitaisiinkin todeta, että esisokraattinen pyrkimys harmoniseen elämään fyysisen yhteydessä on implisiittisenä olemassa yhtä hyvin logoterapian sisällä.

Logoterapeuttisen vertaisryhmäterapien tarkoituksena on siis auttaa ihmistä ilmentämään itseään tarkoituksarvoja toteuttamalla. Kun henkisen ulottuvuuden häiriö ilmistyy (siis tulee kokijalleen ilmeiseksi), on taustalla jokin tarkoituksen vääristymisen kokemus, ja se näkyy pahana olona psyykkisen ulottuvuuden osien ollessa yhteydessä somaattiseen ja intra- sekä intersubjektiiviseen todellisuuteen, esim. epämääräisinä kipuina, ahdistuksena, unettomuutena, mielialavaihteluina. Tässä vaiheessa ihminen ei osaa selittää, mitä hänessä ja hänelle on tapahtumassa. Tämä ilmistyminen aiheuttaa häiriön ilmenemisen ihmisen toiminnassa erilaisina käyttäytymis- ja ajattelun häiriöinä (jotka johtavat psykologisiin tutkimuksiin), esim. itsetuhoisuus, aggressiivisuus, addiktiot, neuroottinen käyttäytyminen, masennus. Tässä vaiheessa häiriö usein diagnosoidaan psyykkisen ulottuvuuden häiriöksi, koska häiriön ilmeneminen psyykkisessä ulottuvuudessa on niin ilmeistä. Kuitenkaan kyse ei ole aina psyykkisen ulottuvuuden häiriöstä. Häiriön selville saamiseksi tarvitaan jo tutkimus- eli diagnosointivaiheessa eksistenssianalyysia, joka erottaa psyykkisen ulottuvuuden häiriön henkisen ulottuvuuden häiriöstä. Jos kyseessä on henkisen ulottuvuuden häiriö, ei psykoterapia tai psykoanalyysi tuota tulosta, vaan hoitomuotona on käytettävä logoterapiaa, joka nimenomaan käsittelee henkisen ulottuvuuden häiriöitä, eli niitä kokemuksia, joita tarkoituksen vääristyminen ihmisen maailmassa-olemiselle aiheuttaa. Eksistenssianalyysin jälkeen (joka ei ole vain kysymysten esittämistä, vaan myös dialogia, jossa näkymätön, siis tarkoituksen vääristymisen kokemus ilmistymisenä, ja näkyvä, se, miten tämä kokemus hänessä ilmenee, saatetaan yhteen) ihminen ymmärtää, mitä hänessä ja hänelle on tapahtumassa. Tällöin tapahtuu myös oivallus siitä, että riippumatta siitä miten tarkoituksen vääristymisen kokemus hänelle ilmenee (itsetuhoisuutena, addiktiona, masennuksena jne.), henkinen ulottuvuus on kaikille olemassa. Ihminen ymmärtää myös, että ne kokemukset, jotka hänessä ilmistyvät (ahdistus, pahaolo, tunne siitä, että näin ei voi olla) ja sitten hänellä ilmenevät, ovat itse asiassa tervettä reaktiota epäterveeseen tilaan, jonka aiheuttaa henkisen ulottuvuuden ja situationaalisen todellisuuden välinen ristiriita. Tämä ristiriita on siis olemassaolon (situationaalisen todellisuuden) ja olemuksen (henkisen ulottuvuuden) välinen jännite, jossa ihminen on kadottanut oman maailmassa-olemisen-paikkansa, eikä tiedä, mistä sitä etsiä.

Vertaisryhmäterapiassa nämä maailmassa-olemisen-paikkansa kadottaneet ovat kuitenkin aina kohtaamisessa toistensa kanssa ja omaavat yhteisen terveen perustan (henkisen ulottuvuuden), jonka pohjalta terapia aloitetaan.²²⁴ Terapiassa aloitetaan kaikille yhteisten henkisen ulottuvuuden toimijoiden – itsessä etäännyttämisen ja itsen transsendenssin – aktivoimisella, joka tarkoittaa oman elä-

²²⁴ Lyhyt, mutta konkreettinen teos eri alojen terapeuttien kokemuksista ja terapiaprosesseista käyttäen logoterapiaa on "Healing Ministry" (2013). Teoksessa on runsaasti esimerkkejä siitä, miten henkisen ulottuvuuden perustalta voidaan aloittaa yksilö- ja ryhmäterapiaprosesseja.

män kuvaamista muille sanallisesti tai kirjallisesti. Vähitellen, omien (ja muiden) merkityksellisten kokemusten käsittelyn kautta päästään siihen, millaisia tarkoituksia jokainen elämällään näkee, ja millaisia tarkoituksia elämällä voisi olla. Nämä tarkoitukset sidotaan aina universaaleihin arvoihin - hyvyys, kauneus, totuus, oikeudenmukaisuus, rakkaus - jotka nousevat fysiksestä itsestään ja ovat kaikille ihmisille yhteisiä. Oman elämän tarkoituksia löydetään harjoittelemalla tarkoituksisarvoja omassa elämässä ja kuvailemalla niitä ryhmässä. Lopulta jokaisella on elämässään tarkoituksisarvoja, joita toteuttamalla oma, uusi maailmassa-olemisen-paikka löytyy, ja onnellisuus on tästä toteuttamisesta seuraavaa sivutuotetta. Tärkeintä tässä on kuitenkin hetken tarkoitusten oivaltaminen omassa elämässä: kun ihminen osaa kuljettaa omaa elämäänsä eteenpäin, hän kykenee oivaltamaan kunkin hetken oman arvon ja tarkoituksen. Se, miten kukin jatkossa omaa olemassaoloaan tarkoituksisarvoja toteuttamalla ilmentää, on jo oman valinnan tulosta, valinnan, joka syntyy henkisen ulottuvuuden ja situationaalisen todellisuuden pyrkimyksestä harmoniaan.

Logoterapian, kuten myös eksistentiaalisen terapian, juuret ovat siis filosofisessa perinteessä, psykoanalyysin ja psykoterapioiden taas psykiatrian ja psykologian erillistieteissä. Tämä muokkaa filosofisen ja psykiatris-psykologisen terapian asemaa ja merkitystä ihmisen auttamisessa. Kummallakin terapiaperinteellä on selkeä, oma tehtävänsä auttamistyössä: psykoanalyysi ja psykoterapiat hoitavat ihmisen tajunnan psyykkisen ulottuvuuden häiriöitä, logoterapia ja eksistentiaalinen terapia keskittyvät ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden ongelmiin. Ihminen on kuitenkin kokonaisuus, eikä tajuntaa voida pilkkoa erillisiin, muusta tajunnasta erotettaviin osiin; tämä tarkoittaa sitä, että filosofisen terapian, psykoanalyysin ja psykoterapioiden on täydennettävä toisiaan ja löydettävä yhteisymmärrys siitä, mitä koko ihmisen auttaminen parhaimmillaan tarkoittaa. Mikään teoria (ainakaan logoteoria!) ei ole koskaan täysin valmis ja aukoton, sillä fysis muuttuu koko ajan, ihminen sen mukana, paljastaen välillä - välttämättömän ymmärtämisen tarpeesta - itsestään jotakin sellaista, mikä ei ennen ole nousut ymmärtämisen kohteeksi, jonkin toisen jäädessä silloin piiloon. Viktor Franklin omin sanoin:

"We must remain aware of the fact that as long as absolute truth is not accessible to us (and it will never be), relative truths have to function as mutual correctives. Approaching the one truth from various sides, sometimes even in opposite directions, we cannot attain it, but we may at least encircle it." (Frankl 1986a, xiii.)

12 MITEN TAJUNNAN HENKISEN ULOTTUVUUDEN HÄIRIÖT VOIDAAN EROTTAA TAJUNNAN PSYKKISEN ULOTTUVUUDEN HÄIRIÖISTÄ: EKSISTENSSIANALYYSIIN JA LOGOTERAPEUTTISEEN TAJUNNANTEORIAAN PERUSTUVA HÄIRIÖIDEN KAKSIVAIHEINEN EROTUSDIAGNOSTIIKKA

12.1 Miten sielusta tuli tajunta? Sielun filosofisesta historiasta

Alun perin sielu (*psykhé*) käsitteenä tarkoitti elävän olennon kaikkia elämän-toimintoja, vastakohtana materiaalisille elin-toiminnoille. Sielu käsitti siis laajan määrän erilaisia elämään kuuluvia aktiviteetteja, joista tietoisuuden toiminta oli vain yksi sielun aktiviteeteista (Nussbaum 1994,13, alaviite 170). Erityisesti esisokraatikot Parmenides (510-440 eaa.) ja Herakleitos (535-475 eaa.) olivat kiinnostuneita sielun ja *fysiksen*²²⁵ yhteydestä. Parmenideelta on jäljellä vain yksi oppirunokokoelma, 'Luonnosta', jonka sisällöstä vain 160 säkeistöä 800:sta on enää olemassa. Säkeistöissä kerrotaan monimutkaisesti totuuden etsimisestä ja kuolevaisen ihmisen mahdottomuudesta ymmärtää itsen (sielun) suhdetta olevaan ja ei-olevaan.²²⁶ Herakleitoksella sen sijaan on useita fragmentteja, joissa pohditaan sielun ominaisuuksia ja suhdetta *logokseen*²²⁷. Erään fragmentin mukaan " *Kuiva*

²²⁵ kreikkal. φύσις, fysis, luonto, tarkoitti luontoa itsessään, sellaisena kuin se on. Luonnonfilosofiassa (esisokraatikoilla) "...luonto sellaisena kuin se on itseksensä erotetaan siitä, millaisena me sen käsitämme" (Varto 1993, 138). Ihmistä pidettiin olennaisena osana fysistä, eikä ihmisen olemisen-tapaa erotettu fysiksen olemisen-tavasta.

²²⁶ Kts. tarkemmin Palmer, John, "Parmenides", The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Fall 2016 Edition), Edward N. Zalta (ed.), forthcoming URL = <http://plato.stanford.edu/archives/fall2016/entries/parmenides/>.

²²⁷ Logoksella (kreikkal. λόγος) tarkoitettiin "...kreikkalaisessa ajattelussa kaikkea sitä filosofista, joka on vastakohtana myyttille, yksilölliselle käsitykselle ja havainnolle. Se sisälsi siis ajattelun, puheen, säännönmukaisuuden, suhteen ja ymmärryksen. Sanalla ei ole selvää merkitystä vaan on se yleensäkin se tapa, jolla kaikki on ilmiästä riippumatta – laki, luonto, luonnonjärjestys, kosmos – ja erityisesti ihmisen tapa ymmärtää tämä." (Varto 1992a, 88.)

sielu (on) viisain ja paras”, toisessa fragmentissa todetaan, että ”Sielun ääriä ei löydä vaikka kulkisi kaikki tiet; niin syvä on sen laki”. Edellisen kanssa samansuuntaisessa fragmentissa ilmaistaan asia näin: ”Sielulla on oma lakinsa, joka kartuttaa itse itseään”. (Herakleitos 1971, 46,22,45.) Herakleitos yhdistää sielun ja logoksen kuvaamaan samaa olemisen yhteenkietoutuneisuutta fyysisessä, jossa sielun laki, logos, on samaa kuin fysiikan logos. Tämä sekä sielun että fysiikan logos on jatkuvaa muuttumista, jatkuvaa piiloutuneisuuden ja paljastuneisuuden vuorottelua, jossa vasta tämän jatkuvan muuttumisen ymmärtäminen paljastaa logoksen olemassaolon. Voitaisiin myös sanoa, että Herakleitoksella ”kuiva sielu” on logoksen oivaltamisen synonyymi. Mutta, muutoksen mukaisesti, kuiva sielu voi ”kastua”; tällöin logos ei näyttäydy fyysisessä (ja siis myös sielussa) ja ihminen ei sielun kastuessa saat tietoon ja ymmärrettäväksi niitä asioita, jotka fyysisessä sillä hetkellä ovat piiloutuneina. Herakleitos käyttää sielun ominaisuuksista puhuesaan metaforallista kieltä näyttääkseen sielun itsessään-muuttumisen luonteen (vrt. sielun kastuminen ja kuivuminen). Voitaisiinkin sanoa, että jo Herakleitoksella tulee näkyviin tietoisien ja tiedostamattoman suhde ihmisen ajattelussa.

Platonilla (427-347 eaa.) ja Aristoteleella (384-322 eaa.) oli esisokraattisesta ajattelusta poikkeavat teoriansa sielusta. Platonilla esiintyy ajatus sielun kolmijaosta.

”Niin kuin valtio jakaantuu kolmeen kansalaisluokkaan, siten myös jokaisen ihmisen sielu jakaantuu kolmeen osaan, - - Yksi osa on se jolla ihminen oppii, toinen se jolla hän kiivastuu. Kolmas on niin monimuotoinen, että emme ole voineet käyttää siitä vain yhtä erityistä nimeä vaan olemme nimittäneet sitä sen tärkeimmän ja voimakkaimman ominaisuuden mukaan. Niiden rajujen himojen vuoksi, joita se kohdistaa syömiseen, juomiseen, sukupuolielämään ja kaikenlaiseen näihin liittyvään, sanomme sitä himoitsevaksi osaksi” (Platon 1981, IX 580d-580e.)

Platonilla nämä sielun osat taistelevat keskenään. Ehdottomasti viisain on se sielun osa joka oppii, eli järkisielu. Platonin mukaan vain filosofit omaavat sielun, jossa järkisielu ohjaa muita sielun osia, ja tämän vuoksi valtion hallitsijan tulisi olla aina filosofi: ”Valtioissa on joko filosofien tultava kuninkaiksi tai sitten niiden, joita me nyt sanomme kuninkaiksi ja hallitsijoiksi, on ryhdyttävä toden teolla ja vakavasti harrastamaan filosofiaa, - - sen sijaan kaikki ne luonteet, jotka nyt suuntautuvat yksinomaan toiseen tai toiseen (sielun osaan), on pakostakin suljettava pois” (Platon 1981, 473d). Sielun kiivastuva osa, intosielu tai tunnesielu, tarvitsee järkisielun ohjausta ja perustelua toimiakseen moraalisesti oikein. Sielun himoitseva osa, himosielu, tarvitsee kasvatusta pystyäkseen vastustamaan erilaisia himoja ja haluja (Platon mainitsee himosielun kohdalla erityisesti rahanhimon) ja toimiakseen kohtuullisuuden hyveen mukaisesti. Platonille sielun kolmijako kuvastaa myös valtion jakaantumista kolmeen kansalaisluokkaan: filosofeihin eli hallitsijoihin, joilla sielun määräävänä osana oli järkisielu, taistelunhaluisiin vartijoihin eli sotilaisiin, joilla sielun määräävänä osana oli into- tai tunnesielu ja hyötyä tavoitteleviin kauppiaisiin ja (käsi)työläisiin, joilla sielun määräävänä osana oli himosielu. (Platon 1981, 580d-581c). Platonille sielun määrittely ominaisuuksiensa kautta palveli erityisesti yhteiskuntafilosofista teoriaa, joka teoksessa ’Valtio’ esitellään. Dialogissa ’Faidon’ Platon Sokrateen suulla pyrkii osoittamaan sielun

kuolemattomuuden yhdistelemällä Parmenideen ja Herakleitoksen ajattelua: sielu ei voi kadota ihmisen kuolemassa, sillä se on laadultaan toista kuin ruumis²²⁸, joka on materiaa, kun taas sielu kuuluu ideoiden maailmaan, ja on ikuinen. Luonnonlakien mukaan mikään ikuinen ei voi kadota, ja jos sielu oli olemassa jo ennen yhdistymistään ruumiiseen, se on olemassa vielä ruumiin hajottuakin. Toisaalta kaikki se, mikä on olemassa, tulee olevaksi vastakohtansa kautta, koska mitään uutta ei voi syntyä tyhjästä (ei-olevasta). Vastakohtat siis muuttuvat toisikseen ikuisessa kiertokulussa, jatkuvassa muutoksessa; näin ollen elämä muuttuu kuolemaksi, joka muuttuu taas elämäksi. kuolema on siis elämää, ja elämä kuolemaa, ja koska sielu ei-materiaalisena on olemassa elämässä, sen on oltava ei-materiaalisena olemassa myös kuoleman jälkeenkkin olevassa elämässä. (Platon 1979, 76a-81a.)

Aristoteles, toisin kuin Platon, ei pidä sielua ruumiista erillisenä, eikä näin ollen myöskään kuolemattomana. Aristoteleen käsityksen mukaan sielu ei voi olla olemassa ilman ruumista, mutta ei myöskään tarkoita samaa kuin ruumis. Jokaisella ruumiilla – eli siis elävällä oliolla – on oma sielunsa, joka ei voi olla aktuaalistua samanlaisena toisen olion sielun kanssa. Aristoteleen näkemys sielusta pohjautuu teleologiaan, eli ajatukseen siitä, että jokaisella oliolla on olemassaololleen syy ja päämäärä, ja päämäärä aktualisoituu olion potentiaalisissa, siis siinä, millaiseksi olio voi tulla. Sielulla on tässä aktuaalistumisessa merkittävä osa. Elävän olion materia on sen potentiaalisuutta. Olion muoto taas tekee tästä potentiaalista sen, millaiseksi se voi tulla. Muoto siis aktuaalistaa olion potentiaalisuuden. Aristoteleelle olion sielu on se muoto, joka aktuaalistaa olion potentiaalisuuden ja tekee oliosta sen, mikä siitä voi tulla. Näin ollen jokaisen olion sielun kyvyt sanelevat sen, mitä olio voi olla ja mitä se ei voi olla. Aristotelesta voidaan pitää nykyisen mielenfilosofiassa käytävän keskustelun perusteella hyvinkin modernina ajattelijana, sillä – toisin kuin Platonilla – Aristoteleen mukaan kaikilla elävillä olioilla on sielu. Kasvien, eläinten ja ihmisten sielujen kyvyt ovat toisistaan poikkeavia, ja niihin vaikuttaa se, millaisia aistimisen tasoja olioilla on. Aristoteles pitää ihmisen sielua hierarkkisesti korkeimpana sielun ajattelukyvyyn takia, eläimillä ei korkea-asteista ajattelukykyä Aristoteleen mukaan ole. Toisaalta Aristoteles jaottelee eläimet ja kasvit hyvinkin tarkasti ja hierarkkisesti omiin kategorioihinsa sen mukaan, millaisia sielun kykyjä (lähinnä olion osien tai elinten toimimiseen, ravinnonsaantikykyyn, lisääntymiskykyyn, aistimiseen ja havainnoimiseen liittyen) oliolla on. (Aristoteles 2006, 414a5-416b15 ja 188-192.)

Aristoteles kiinnostui sielusta sielun itsensä takia, jonakin sellaisena, joka on jokaista oliota määrittävä erityisominaisuus, ja jota ei voida irrottaa oliosta. Tosin Aristoteles teoksessaan *'Sielusta'* jätti auki mahdollisuuden siihen, että sielun ominaisuuksista järki voisi olla ruumiista erillinen, ikään kuin kaiken olevaisuuden ”mieli” (Aristoteles 2006, 413a20-416b30 ja 190). Tämä tuli myöhemmin tarkoittamaan liikkumatonta liikuttajaa (Aristoteles 1990, 215-219, luvut 6.-7). Sielu tarkoitti siis olion olemusta omine lajityypillisine kykyineen ja piirteineen

²²⁸ Ruumiilla tarkoitetaan Platonin filosofian kohdalla elävää ihmistä ja Aristoteleen filosofian kohdalla elävää oliota, ei siis kuollutta materiaalista kehoa, jollaiseksi käsite ruumis nykyisin mielletään.

kuitenkin niin, että jokaisella yksittäisellä oliolla on oltava oma sielunsa olion erityisluonteen (materian ja muodon yhdistelmän) takia. Vaikka jokaisella oliolajilla Aristoteleen mukaan onkin sille tyypilliset sielun kyvyt, nämä kyvyt aktualisutuvat olioilla eri tavoin; tämä tekee jokaisesta oliosta muista olioista erillisen. Aristoteleelle sielu liittyi aina elävän olion olemassaolemiseen, tämän potentiaalisuuden aktualisoitumiseen ja sen näkymiseen olion käyttäytymisessä. Tavaltaan Aristoteleesta voidaan pitää behavioristisen psykologian edelläkävijänä.

Kristinuskon synty (n.30 jaa.) muutti radikaalisti aiempaa, hyvinkin teoreettista länsimaisen filosofian ajattelutapaa sielusta. Kristinuskon myötä sielun merkitys muuttui todelliseksi ja määrääväksi tekijäksi myöhäisantiikin- ja keskiajan ihmiselle.

”kuolema oli läsnä keskiajan ihmisten arkielämässä paljon näkyvämmän kuin tänään. Usko kuolemanjälkeiseen elämään joko taivaassa tai helvetissä oli hyvin verevää ja todellista. Maallisen vaelluksen epävarmuus sai ihmisen herkästi uskomaan sielun kuolemattomuuteen. Tämä usko oli keskiajan ihmiselle samanaikaisesti lohdullinen ja pelottava – jälkimmäinen siksi, ettei ollut varmoja takeita sielun nousemisesta ylös taivaaseen eikä myöskään sen vajoamisesta alas kiirastuleen tai helvettiin. Tästä syystä kirkolla ja papistolla eli tuonpuoleisen elämän portinvartijoilla oli merkittävä asema yhteiskunnassa ja ihmisen elämässä. Ihmisen katse oli keskiajalla suuntautunut tuonpuoleiseen elämään tavalla, johon 2000-luvun maallikon tai tapakristityn on erittäin vaikea eläytyä.” (Pietikäinen 2014, 35.)

Eryteisesti kirkkoisät Augustinus (354-430 jaa.) ja Tuomas Akvinolainen (1225-1274 jaa.) - joista edellinen tukeutui Platonin filosofiaan, jälkimmäinen Aristoteleen filosofiaan - vaikuttivat näkemyksiin sielusta keskiajalla. Menevämmättä syvemmälle Augustinuksen tai Tuomas Akvinolaisen uskonnonfilosofioihin voidaan todeta, että kristinuskon myötä filosofinen teoretisointi sai väistyä uskonnollisen dogmatiikan tieltä. Molemmilla kirkkoisilla filosofia toimi teoreettisena työkaluna kristinuskon oppien puolustamiseen ja kehittämiseen. Esimerkiksi Augustinuksella kolminaisuusopin perustana toimi Platonin sielun kolmijako, Tuomas Akvinolaisella kristinuskon Jumala tarkoitti samaa – ja voitiin perustella samoin – kuin Aristoteleen liikkumaton liikuttaja.²²⁹ Tuomas Akvinolainen myös puolusti kuolemattoman sielun käsitystään juuri Aristoteleen sielun järki-osalla, joka Akvinolaiselle tarkoitti jokaisessa ihmisessä olevaa sielua, joka kuoleman jälkeen pelastuu ja tulee osaksi Jumalan yhteyttä tai tuomitaan helvettiin ikuisiksi ajoiksi.

Myöhäisantiikin ajalla ja keskiajalla (n. 100-1500 jaa.) kristinuskon vaikutus länsimaisen ihmisen käsitykseen sielusta oli siis hyvin suuri. Jumalan luoman sielun kuolemattomuutta pidettiin tosiasiana, ja tämä asia yhdistettynä katolisen kirkon kiirastulioppiin aiheutti suurta pelkoa kärsimysten jatkumisesta myös kuoleman jälkeen. Sielu käsitettiin edelleen, esisokraattisen perinteen mukaisesti, elämän-toiminnoiksi vastakohtana materiaalisille elin-toiminnoille; se sisälsi tietoisuuden eli ajattelun ja ymmärtämisen lisäksi tunteet, halut, moraalien ja kaikkien näiden mukaan toimimisen. Ei siis liene kummallista, että oppi kiirastulesta aiheutti hysteristä pelkoa läpi koko keskiajan. Vasta paaviuden rappio 1300-lu-

²²⁹ Augustinuksen osalta kts. Gioia 2008, 125-168 ja Bernstein 1993, 327-330, Tuomas Akvinolaisen osalta Davies 1993, 21-38 & 215-220 ja Työrinoja 1996, 39-42.

ulta alkaen aloitti hiljaisen vastarinnan kytemisen, joka puhkesi 1500-luvulla uskonpuhdistuksen ja vastauskonpuhdistuksen myötä uskonsotina Euroopassa. Vaikka kiirastuliopista ja anekaupasta hiljalleen luovuttiinkin, tilalle tulivat noitavainot. Ihmisen sielu ja ruumis olivat edelleenkin Jumalan omaisuutta, ja sielun antamisesta Saatanan käsiin rankaistiin mielikuvituksellisilla kidutustavoilla ja lopulta kuolemalla. Koska kristinuskon mukaan ruumis oli alempiarvoisena alisteinen sielulle, olivat ruumiin-toiminnot sielun tahdon alaisia. Ruumiin vajavaisuus fyysisinä poikkeamina tai kipuina koettiin Jumalan rangaistuksena tai koettelemuksena, jonka tarkoituksena oli puhdistaa sielua. Poikkeavaa käyttäytymistä sen sijaan pidettiin sielun vajavuutena, joka johtui tietoisesta toimimisesta Saatanan hyväksi; tämän vuoksi poikkeavasti käyttäytyneet leimattiin noidiksi, jotka vehkeilivät Saatanan kanssa ja ansaitsivat pahimman mahdollisen rangaistuksen. Hitaasti ajan kuluessa uskonnollinen fanaattisuus kuitenkin väheni, ja luonnollisemmat selitykset ihmisen elämänkaaren tapahtumille saivat jalansijaa.

”Lääkärit alkoivat uuden ajan alussa suhtautua skeptisemmin uskonnolliseen kiihkoiluun. Vielä 30-vuotisen sodan aikana (1618-1648) ja vähän sen jälkeen noitavainot olivat erittäin yleisiä. Lääkärit Länsi-Euroopassa ja varsinkin Englannissa -- alkoivat tuolloin sanoutua irti noitavainoista. He panivat merkille yhteyden uskonnollisuuden ja hulluuden välillä --. 1600-luvulla elänyt varhainen neurologi Thomas Willis (1621-1675) poisti paholaisen mielisairauden syistä ja selitti riivauksen hermojen ja aivojen vammoiksi tai häiriöiksi. Eräs toinen englantilaislääkäri, innokas Isaac Newtonin (1643-1727) tieteellisten ajatusten kannattaja, selitti kveekareiden ja muiden luholaisten uskonnolliset visiot hulluudeksi, joka johtui ”lämpimien aivojen vahvemista impulsseista”. Kolmas lääkäri puolestaan näki riivauksen ja muut perinteisesti paholaisen kontolle laitettut sairaudet ”vulgaareiksi virheiksi (...) lasten ja naisten möröiksi”. Näissä kannanotoissa näkyi materialistisen ”aivoparadigman” nousu ja samalla antiikin naturalistisen lääketieteen paluu.” (Pietikäinen 2014, 55.)

Uuden ajan alussa filosofi Rene’ Descartes (1596-1650) täsmensi sielun käsitettä poistaen siitä kristillisen sisällön. Hänen dualistisen käsityksensä mukaan sielu ja ruumis ovat ihmisen kokonaisuudessa olevia erillisiä osia, joilla on erilaiset toimintaperiaatteet. Sielu tuli tarkoittamaan ihmisen kokemusulottuvuutta, jossa toimintaa ohjaa järki, ratio. Sielu oli vapaa, kun taas ruumis oli aineellisen maailman lakien alainen ja noudatti luonnonlakeja. Tällöin ruumista voitiin pitää ikään kuin mekaanisena koneena, joka kantaa sielua. Koska sielu sijaitsi ruumiissa, oli sielulla oltava jokin lokaatio ja yhteys sitä kantavaan ruumiiseen. Descartes oli hyvin selvillä siitä, että ruumis saattoi vaikuttaa sielun toimintaan yhtä hyvin kuin sielu ruumiin toimintaan (esim. nälkä vaikuttaa ajattelun laatuun, jo pelkkä ajatus voi saada aikaan fyysisen pahoinvoinnin), joten Descartesin ratkaisu ongelmaan oli sijoittaa sielu käpyrauhaseen. Tämä ratkaisu - joka myöhemmin on saattanut Descartesin muutoin ansiokkaan filosofian turhaan kyseenalaiseksi - oli tuolloin välttämätön sen selittämiseksi, miten sielu ja ruumis ovat yhtä, vaikka niillä on selkeästi omat toimintaperiaatteensa ja oma ontologiansa. (Pietikäinen 2014, 61 & Rauhala 2005b, 9-10.)

”XXX. Että sielu on liittyneenä ruumiin kaikkiin osiin yhteisesti.

Jotta kaikki nämä asiat ymmärrettäisiin täydellisemmin, on kuitenkin aiheellista tietää, että sielu on tosiaan liittyneenä koko ruumiiseen ja ettei todellisuudessa voida sanoa, että sielu olisi pikemminkin ruumiin jossakin osassa kuin muissa, koska

ruumis muodostaa ykseyden ja on jollain tavalla jakamaton. Tämä jakamattomuus johtuu elinten järjestyksestä. Ne liittyvät toisiinsa niin, että jos joku niistä poistetaan, tämä saattaa koko ruumiin puutteelliseksi. Tämä johtuu myös siitä, että sielu on luonnoltaan sellainen, ettei se mitenkään liity ulottuvuuteen, kokoon tai muihin ruumiin muodostavan aineen ominaisuuksiin, vaan ainoastaan ruumiin elinten muodostamaan yhdistelmään kokonaisuudessaan. Tämän voi nähdä siitä, ettei voi mitenkään käsittää puolikasta tai kolmatta osaa sielusta eikä sitä, kuinka paljon tilaa se vie. Lisäksi sen voi nähdä siitä, ettei se mitenkään pienene, jos joku ruumiin osa poistetaan, vaan se eroaa siitä kokonaan, kun ruumiin elinten muodostama yhdistelmä hajoaa.” (Descartes 2005, 40.)

Descartesia voidaan Lauri Rauhalan mukaan pitää sinä filosofina, joka täsmensi sielun käsitettä kuvaamaan nykyaikaista käsitettä tajunnasta sellaisena, joka kuvaa ihmisen kokemusulottuvuutta eli tietoa, tunnetta, tahtoa, uskoa ja intuitiota. Rauhalan mukaan juuri Descartesin sielun käsite, jota voidaan pitää esikuvana tajunnan käsitteelle, onkin ollut ”- erinäisin muunnelmin – keskeinen lähtökohta uuden ajan filosofiassa ja inhimillistä kokemusta tutkivoissa empiirisissä tieteissä” (Rauhala 2005b, 9). Descartesin dualistinen näkemys sielusta ja ruumiista ja erityisesti sielun kuvaaminen mentaalisten toimintojen – ajattelun, tietämisen, tahdon, uskon, intuition, omantunnon – yksikkönä muuttikin käsityksen sielusta. Uusi käsitys sielusta oli esisokraatikkojen käsitystä suppeampi, Platonin sielun käsitystä tarkempi, Aristoteleen käsitystä laajempi ja idealistisempi sekä keskiajan kristillisen sielu-käsityksen hylkäävä. Descartesista lähtien käsitys ihmisen sielusta voitiinkin ymmärtää ennemmin tajunnaksi, sillä Descartesia aiemmat sielu-käsitykset ovat sisältäneet sellaisia merkityksiä ja ominaisuuksia, joita ei nykyiseen tajunnan käsitykseen enää voida liittää. Descartesille sielun sisältö mentaalisisina toimintoina ei enää sisältänyt uskonnollisia merkityksiä eikä esisokraatikkojen ontista käsitystä sielun ja fysioksen samuudesta, ei myöskään platonilaista jakoa ideaalisiin ominaisuuksiin tai käsitystä sielusta potentiaalisuuden aktuaalistumisena oliossa. Descartesin mukaan sielu oli jotakin laadullisesti täysin toisenlaista kuin ruumis (esimerkiksi sielun kuolemattomuus verrattuna kuolevaiseen ruumiiseen, kts. sitaatti xxx), vaikka hän tunnustikin tosiasiaksi sielun ja ruumiin kausaalisen yhteyden. Descartesille ”--mielen ja ruumiin yhteys on kokemuksellinen tosiasia, joten sen tarkemmaksi tuntemiseksi tarvitaan paremminkin tieteellisiä kokeita kuin filosofisia mietiskelyjä” (Pietarinen 2007,134).²³⁰

Descartesin jälkeen erityisesti Immanuel Kantin (1724-1804) tieto-oppiin perustuva ns. kopernikaaninen kumous²³¹ käänsi katseen ihmisen tietoisuuden tutkimiseen. Kantille transsendentaalinen tietoisuus – siis transsendentaalinen subjekti - tarkoitti ihmisen subjektiivista tietoa sekä omasta itsestä (tätä Kant kutsuu empiiriseksi apperseptioksi) että puhtaasti oman ajattelun toimintaa, jota ei voida aistia (puhdas apperseptio). Empiirisestä apperseptiosta (eli yksilön tietoisuudesta sellaisena, kuin se yksilölle ilmenee) voimme saada tietoa tutkimalla

²³⁰ Pietarinen painottaa käyttävänsä artikkelissaan käsitteitä 'sielu' ja 'mieli' toistensa synonyymeinä, kuitenkin käyttäen mieluummin termiä mieli, jossa ei ilmene suomen kielessä sielu- käsitteeseen liittyvää teologista merkitystä; kts. Pietarinen 2007, 133.

²³¹ Kantin mukaan tietoa ei voida saavuttaa pelkkien aistien avulla, vaan sekä aistitiedon että mielessä jo olevien ns. ymmärryksen kategorioiden synteessinä, jossa aistien kautta saatava tieto muokkautuu siksi, mitä vain voimme tietää. Tätä tietoa Kant kutsuu transsendentaaliseksi tiedoksi. Kts. Kant 2013 ja Kant 1997, 146-154.

tätä (tietoisuuden) sisältöä empiirisiin menetelmin. Psykologia perustuukin juuri empiirisen apperseption tutkimiseen. Mutta miten voidaan tutkia puhdasta apperseptiota, eli oman ajattelun toimintaa, joka on olemassa itsessään, mutta josta meidän on Kantin mukaan mahdotonta saada tietoa? Raili Kaupin artikkelia si-
teeraten:

”Minällä on siis Kantin mukaan kokemustietoa itsestään sikäli kuin minä sisäisen aistin kautta itselleen ilmenee. Ajattelevana transsendentaalisena subjektina sillä on vain tietoisuus siitä, että se on. Transsendentaalinen subjekti on tiedon edellytys, mutta kysyttäessä tietoa siitä joudutaan tietokykymme rajalle” (Kauppi 1988, 28).

Koska Kantin mukaan puhdas apperseptio on olemassa vain itsenään ja itsessään ja se toimii kaiken tiedon edellytyksenä – myös empiirisen apperseption edellytyksenä – on tämän oltava olemassa ennen muuta, jo annettuna jokaisella yksilöllä: ”*En voikaan tiedostaa sieluni muuten kuin sisäisen aistin kohteena niiden ilmiöiden välityksellä, jotka muodostavat jonkin sisäisen tilan; mutta se olento sinänsä, joka on näiden ilmiöiden perustana, on minulle tuntematon*” (Kant 1997, 161). Se, millainen tämä puhdas apperseptio on laadullisesti tai toiminnallisesti, kiinnosti Kantia kuitenkin vähemmän kuin tiedon edellytykset tai moraalin alkuperä. Kuitenkin juuri Kantin esittämä puhtaan apperseption käsite aloitti uudenlaisen ihmisen tajunnan tutkimuksen ja toimi ponnahduslautana erityisesti Husserlin fenomenologiassa.

Edmund Husserlin (1859-1938) esittämä fenomenologinen metodi pyrki tuomaan esille konkreettisen mallin siitä, miten transsendentaalisen minän (subjektin) kahtiajakoisuus ei muodosta ongelmaa minän ykseyden suhteen. Transsendentaalisen minän kahtiajakoisuudella tarkoitetaan kantilaisin termein empiiristä ja puhdasta apperseptiota, jotka yhdessä muodostavat transsendentaalisen minän (subjektin). Kuten Kantin, myös Husserlin lähtökohtana oli tiedon alkuperän etsiminen ja ns. luonnollisen asenteen²³² hylkääminen. Husserl katsoi, että koska tiedon alkuperänä pidettiin olevaa, ja koska tämä oleva oli aina kyseenalainen – siis varmuutta olevan olemisesta ei koskaan voitu todistaa – ei oleva voi toimia varman tiedon lähteenä. Täytyi olla jotakin, joka oli a priorista olevaan nähden. Koska meillä on olemassa tiedostus kohteesta, ja koska tämä tiedostus (Husserlin termein *cogitatio*) on meille ilmeinen, ennalta-annettu ja immanentti, ja koska tiedostamista voi myös tapahtua ilman reaalista kohdetta, on tiedostamisen (*cogitation*) oltava alkulähtökohta varman tiedon etsimiselle. Mutta koska kohteen tiedostamisessa syntynyt ilmiö (kreik. φαίνόμενο(v), *faínomeno(n)*) on subjektiivinen luonnoltaan, ei sitä voida pitää tieteellisen tiedon kriteerinä. Tarvitaan fenomenologinen reduktio, jossa minun tiedostukseeni liittyvät transsendentaaliset ominaisuudet, kuten minä, maailma, minäkokemukset

²³² Luonnollisella asenteella Husserl tarkoitti tieteellistä oletusta maailman olemisesta sellaisena, kuin se on. Husserlin mukaan kaikki tieteet, erityisesti luonnontieteet, asettavat kaiken yksinkertaisesti olevaksi, eivätkä ota huomioon tämän olevan (kohteen) ja sen tiedostamisen nyt-hetkessä tapahtuvaa prosessia, jossa muodostuu ilmiö. Ilmiö jää siis luonnollisessa asenteessa tutkimuksen ulkopuolelle. Vaikka psykologiassa tutkitaan juuri ilmiöitä, ne asetetaan oleviksi, siis objekteiksi, ja niitä tutkitaan ikään kuin muitakin maailmassa olevia olioita, ymmärtämättä että ilmiöt ovat tiedostamisen **toimintaa**, eivät asetettuja objekteja (Husserl 1995, 33-35).

ja aikakokemukset, kyseenalaistetaan ja jäljelle jää tiedostuksessa syntyvä puhdas ilmiö. Puhdas ilmiö on absoluuttinen annettu, josta objektiivisesti pätevän tekee sen intentionaalisuus (kohteeseen suuntautuminen) ja yleisyyaluonne (ymmärrän jonkin asian olemuksen yleisyyaluonteeseen, esim. punaisuuden, ilman yksittäisiä ilmeisiä punaisia kohteita (Husserl 1995, 79-81). Puhtaiden ilmiöiden konstituoitu todellisuus on elämismailma, reaalin ajallis-paikallinen todellisuus, jossa ilmiöt näyttävät todellisuutta eri kohdista, luoden merkitysyhteyksiä asteittaisessa prosessissa. (Husserl 1995, 43-44, 55-110.)

Transsendentaalinen minä tarkoittaa Husserlilla subjektia, joka on edellytyksenä ilmiön syntymiselle, mutta on enemmän kuin pelkkää tiedostamista eli *cogitativa*. Transsendentaaliseen minään kuuluu tiedostuksessa syntyvän ilmiön sisältävän intentionaalisuuden ja yleisyyaluonteeseen lisäksi merkitysyhteyksien luominen ja refleksiivisyys, jolla tarkoitetaan kykyä erottaa minäkokemukset puhtaasta ilmiöstä. Transsendentaalinen minä ei kyseenalaista tai sulkeista subjektiivisia minäkokemuksia; siihen tarvitaan fenomenologinen reduktio. Fenomenologinen reduktio vaatii filosofisen tai ankan tieteeseen asenteen vastakohtana luonnolliselle asenteelle, ja kuuluu tieteenfilosofian piiriin. Husserlin transsendentaalisen minän sisältö muistuttaa monelta osin myöhäisempien filosofien Lauri Rauhalan ja Viktor Franklin käsityksiä ihmisen tajunnasta. Se muistuttaa Rauhalan esittelemän tajunnan teorian tajuisen ulottuvuuden tietoisuuden osan sisältöjä²³³ ja Viktor Franklin ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden tietoisuuden osan sisältöjä²³⁴. Joka tapauksessa Husserlin tieto-kritiikin analyysi loi perustan uudentilaiselle tavalle tulkita ihmisen tietoisuutta tiedostamisen toiminta-luonteeseen ja intentionaalisuuden näkökulmista. Husserlin transsendentaalista minää voitaisiin kuvailla ihmisen tajunnaksi ilman psykologisia ominaisuuksia, tai pikemminkin psykologisten ominaisuuksien huomiotta jättämisellä. Tämä lienee ymmärrettävää, sillä Husserlilla ei ollut intressiä ihmisen psykologisten ominaisuuksien analyysiin. Husserl nimenomaan kritisoi psykologia-tiedettä väärästä perustuksen asettamisesta ja ihmisen tajunnan tutkimisesta luonnollisesta asenteesta käsin²³⁵.

" - - Moderni eksakti psykologia pitää itseään metodisesti täydellisenä ja ankan tieteellisenä, siitä tulee de facto epätieteellistä aina, kun se pyrkii jäljittämään psykofyyssisten säännönmukaisuuksien alueelle ulottuvan psyykkisen mieltä eli toisin sanoen tavoittelee todellista psykologista ymmärrystä; toisaalta se on yhtä lailla epätieteellistä aina silloin, kun psyykkistä koskevien, selkiytymättömien käsitysten puutteet johtavat syvempää tietoa tavoiteltaessa epäselvään ongelmanasetteluun ja pelkkiin näennäistuloksiin. Kuten aina, kokeellinen metodi on intersubjektiivisten tosiokokonaisuuksien kiinnittämisen kannalta elintärkeää. Silti se edellyttää jotain, mitä mi-

²³³ Rauhala 2005b, 40-50; Rauhalan teoria tajunnasta esitellään tässä luvussa myöhemmin.

²³⁴ Tajunnan henkisen ulottuvuuden toimijoita ovat itsen transsendenssi = itsen ulkopuolelle suuntautuminen (intentionaalisuus) ja itsessä etäntyminen = kyky erottaa oma psyykkinen tila eli minäkokemukset omasta ajattelustaan. Henkisen ulottuvuuden ominaisuuksia ovat omatunto, usko ja henkinen uhmavoima (kyky ylittää omat voimavarat yksittäisessä tilanteessa). Mailmankuvan muodostaminen merkitysyhteyksiä luomalla (tähän sisältyy ajattelun yleisyyaluonne) ja asennoituminen maailmassa-olemiseen mailmankuvan sisällä olevia merkitysyhteyksiä ymmärtämällä ja kokemalla yhdistyvät tahdossa tarkoitukseen, joka myös on henkisen ulottuvuuden ominaisuus.

²³⁵ Kts. alaviite 232.

kään koeasetelma ei voi tuottaa: tietoisuuden itsensä analyysin.” (Husserl 2016, 35-36.)

Huomionarvoista on, että Husserlin täsmällinen tiedostamisen (*cogitation*) analyysi toi nyt ensimmäistä kertaa esille tiedostavan minän muut kuin psykologiset ominaisuudet. Immanuel Kant oli toki jo tehnyt erottelun tietoisuuden empiirisen ja puhtaan apperseption välille, mutta Husserl jatkoi tästä pidemmälle, oivaltaen tiedostamisen toiminnan olevan ensisijaista tiedostettavaan kohteeseen nähden. Puhdas apperseptio on ennalta-asetettu ja immanentti, sillä se on edellytys ilmiön syntymiselle (toisin kuin tiedostettava kohde) ja sen ominaislaatuun kuuluvat toiminta ja (kohteen ja tiedostuksen välinen) intentionaalisuus. Empiirinen apperseptio sisältää tiedostavan minän kokemukset sellaisina kuin ne yksilölle ilmenevät, ja se edellyttää puhtaan apperseption toimintaa voidakseen itse olla olemassa ja toimia. Empiirisen apperseption intentionaalisuus on ilmiön ja tästä syntyvien sisäisten kokemusten välistä toissijaista intentionaalisuutta, joka ei korreloitu molemminpuolisesti; omat sisäiset kokemukset eivät vaikuta ilmiön syntymiseen tai olemassaoloon, mutta ilmiö vaikuttaa sisäisiin kokemuksiin eli minäkokemuksiin. Fenomenologinen reduktio tarkoittaa nähdäkseni juuri empiirisen apperseption tietoista haltuunottoa niin, että ilmiöstä syntyvät sisäiset kokemukset eivät muuttaisi ilmiöiden ymmärtämisyhteyksiä elämismaa-ilmassa eivätkä saisi aikaan esim. vääristynyttä maailmankuvaa tai luonnollista asennetta. Transsendentaalinen minä käsittää siis puhtaan apperseption, jonka yhtenä ominaisuutena on kyky erottaa empiirisen apperseption sisältämät minäkokemukset ilmiöstä. Sellainen minä, jossa minäkokemukset ja ilmiöt ovat molemminpuolisessa intentionaalisuussuhteessa, kuuluu transsendentaalisen minän ulkopuolelle, luonnollisen asenteen omaavien tieteiden – kuten psykologia ja lääketiede - ihmiskuvien piiriin. Tämän tutkimuksen tutkimuskysymyksiin ei kuitenkaan kuulu psykologian persoonallisuusteorioiden ja näistä muodostuvien ihmiskuvien sisällön- tai rakenteiden analyysi tajunnan määrittelyssä, vaan filosofinen tajunnan tutkiminen ja tulkitseminen filosofisesta traditiosta käsin. Siksi psykologia-tieteen kehittyminen ja psykologiset teoriat erityisesti tajunnan tutkimiseen liittyen on jätetty tutkimuksen ulkopuolelle.

Martin Heidegger (1889-1976) toi oman lisänsä ihmisen tajunnan ymmärtämiseen ja tulkitsemiseen maailmassa-olemisen ja ajallisuuden näkökulmasta. Heideggerin käsite *Dasein*²³⁶ kuvaa juurikin ihmistä, joka ymmärtää olemisensa maailmassa-olemisestaan käsin, mutta joka tämän vuoksi on pakotettu kysymään olemisen ja olevan eroa tai yhteyttä. Tätä kysymisen kokemusta Heidegger kutsuu ontologiseksi eroksi. Kysyvä ihminen, *Dasein*, suuntautuu kysymisessään itsensä ulkopuolelle, maailmaan, jossa sekä oleva (ontologinen) että oleminen (ontinen) järjestäytyvät joksikin, joka jo on.

”Heidegger katsoi, että *Dasein* transsendoimisen kyvyssään astuu yleiseen. Yksityinen maailma, joka on vain itseä varten, siirtyy transsendoimisessa (yliastumisessa)

²³⁶ *Dasein* on esitelty Heideggerin pääteoksessa ”*Sein und Zeit*” 1927 (suom. ”Oleminen ja aika” 2000, suomentanut Reijo Kupiainen). *Dasein*in myöhempiä tulkintoja on useita. Tu-keudun omassa tutkimuksessani Reijo Kupiaisen ja Juha Varton *Dasein*-tulkintoihin erityisesti maailmassa-olemisen ja hermeneuttisen kehän käsittämisen suhteen.

yleisempään horisonttiin. Tämä merkitsee ihmisen tulemista tietoisesti itsestään ja ympäristöstään, ihmisen kykyä ymmärtää olemisen, se, että jokin on. Tämä ymmärtäminen sisältää esiymmärryksen, jossa jokin on jo ymmärretty ilman, että se on asetettu varta vasten tarkastelun alle. Asettuessaan suhteeseen ympäristönsä kanssa ihminen ymmärtää näin ympäristönsä tiettyinä ehtoina, jotka konstituivat ihmisen olemista. Kun esimerkiksi ymmärrän, että ovi on ovi, on oven olemisen tietty ehto, joka konstituoivat minut esimerkiksi ovea avaavana tai ovea sulkevana olentona. Näin ihminen todellistuu aina jonakin, on suhteessa maailmaan jollakin tietyllä tavalla. ---

Ihmisen ja maailman konstituutio tapahtuu hermeneuttisessa kehässä. Esiymmärrykseen liittyvät ymmärtämisen a-prioriset lähtökohdat: 1) Vorhabe; se mikä meillä jo on hallussamme kokemuksemme horisontissa, 2) Vorsicht; se tapa, jolla me jo katsellemme objektia, ja 3) Vorgriff; se käsitys, joka meillä jo näin ollen on kohteesta. Näin maailmassa olemisemme määrää jo todellisuuteen suuntautuvan projektin suunnan ja laadun. Suhteessamme todellisuuteen muodostuu kehä, jossa suuntaudumme jo ymmärrettyyn jo ymmärrettynä. mutta hermeneuttinen kehä spiraalin muotoisena johtaa ymmärryksen laajenemiseen, jossa välimatka esiymmärrykseen kasvaa." (Kupiainen 1991,19-20.)

Heidegger – kuten Husserlkin – pitää muutosta olennaisimpana totuuden mahdollistajana. Husserlille cogitation ja kohteen välinen intentionaalinen suhde, jossa cogitation toiminta suhteessa kohteeseen synnyttää ilmiön, on alkulähtökohta totuuden mahdollisuudelle. Heideggerillekin totuus paljastuu muutoksessa, mutta ilman agenttia (cogitation toimintaa). Heideggerille muutos on tapahtumista, ei toimintaa. Muutos tapahtumisena on - -

"totuuteen kuuluvaa paljastumisen ja kätkeytymisen tapahtumista. Heidegger ymmärtää olemisen (nyt) jatkuvana tapahtumisena, jossa ei ole agenttia, vaan tapahtuminen viittaa todellisuuden aktiiviseen luonteeseen, jossa ihminen on osa tapahtumista. --- Todellisuus tulee tiedetyksi tämän tapahtumisen kautta. Tapahtumisessa olemisen avautuu ihmiselle, kun ihminen on osa tapahtumisen ja paljastumisen aktia" (Kupiainen 1991, 34).

Sekä Husserlille että Heideggerille intentionaalisuus on tajunnan (tällä tarkoitetaan Husserlilla transsendentaalista minää ja Heideggerilla Daseinia) ominaisuus, joka on jo ennalta olemassa. Husserlilla poiketen Heidegger tuo maailmassa-olemisen siksi perustaksi, johon nähden muutosta tapahtuu, ihmisen ollessa intentionaalisesti osa tätä tapahtumista. Husserlilla muutos tapahtuu cogitation ja kohteen intentionaalisen suhteen toimesta, synnyttäen ilmiön, joka on perusta totuudelle. Ihmisen tajunta itsessään on olemassa ennalta-asetettuna, ilmeisenä, ja vain tämän kautta voi (ihmisen) ymmärtäminen tapahtua. Husserlille olennaista oli se, *mitä* voimme ymmärtää, eli ilmiöitä. Heideggerille olennaista olikin se, *miten* voimme ymmärtää, eli omasta maailmassa-olemisemme ajasta ja paikasta käsin olemisen kätkeytymisen ja paljastumisen hetkittäistä ymmärtämistä silleen jättämisessä. Sekä Husserlille että Heideggerille maailman kokonainen haltuunotto ymmärtämisen nyt-hetkessä oli mahdottomuus; Husserlille ilmiöt näyttävät vain sen osan todellisuudesta, jonka toiminta kulloinkin paljastaa, Heideggerille maailmassa-olevaan asennoituminen silleen jättämisellä voi paljastaa minulle todellisuutta siltä osin, kuin itse siihen todellisuuteen kuulun.²³⁷ Silleen jättäminen olemisen asenteena tarkoittaa olemisen antamista tulla lähelle,

²³⁷ Tätä Heidegger kutsuu tienooksi (*Gegnet*) teoksessa Heidegger 2001: Gelassenheit. Suom.: Silleen jättäminen 2002 (suom. Reijo Kupiainen).

yrittämättä sulloa sitä jo ennalta tietyn terminologian, tieteenalan, ideologian tai uskonnon viitekehukseen.

Tajunnan näkökulmasta kaikkein merkityksellisintä oli tietoisien ymmärryksen lisäksi nyt tiedostamattoman tuominen filosofian piiriin entistä näkyvämmiin. Se, minkä Husserlilla cogitation toiminta paljastaa, on tietoista, muun jäädessä vielä tiedostuksen ulkopuolelle (siis tiedostamatta), kunnes uusi ilmiö esittää sen ilmeisyydessään. Heideggerilla se, mikä maailmassa-olemisen tapahtumisessa paljastuu silleen jättämisessä, on tullut tietoiseen ymmärrykseen, muun jäädessä vielä kätkeytyneeksi (tiedostamatta), kunnes kätkeytymisen ja paljastumisen jatkuvassa tapahtumisessa paljastuu tietoisuuteen jotakin uutta, muun jäädessä taas kätkeytyneeksi (eli tiedostamatta). Husserlille ilmiöiden suhteiden tutkiminen ja ymmärtäminen oli asteittainen prosessi kohti todellisuuden kokonaisvaltaista hahmottamista (joskin tämä oli Husserlille vain ideaali)²³⁸, Heideggerille maailmassa-olemisen kokonaisvaltainen haltuunotto ei olisi ihmiselle edes mahdollista olemisen kätkeytymisen ja paljastumisen tapahtuma-luonteen vuoksi. Tiedostamattoman käsittäminen tietoisien vastakappaleeksi ja samalla olennaiseksi osaksi ihmisen ja maailman suhdetta merkitsi uudenlaista käsitystä ihmisen tajunnan toiminnasta filosofisessa traditiossa. Husserlin fenomenologisen mallin ja Heideggerin fenomenologis-hermeneuttisen ajattelun jalostajana nimenomaan ihmisen tajunnan tutkimisessa voidaan Suomessa pitää Lauri Rauhala. Rauhalan teokset esittelevät filosofisen tajunnan teorian, jossa on nähtävissä fenomenologista ja fenomenologis-hermeneuttista traditiota sekä näiden traditioiden tulkintaa psykoanalyttisistä näkökulmasta.

12.2 Lauri Rauhalan teoria ihmisen tajunnasta²³⁹

Lauri Rauhalan (1914-2016) omaan filosofiseen ajatteluun ovat vaikuttaneet eniten Edmund Husserl, Martin Heidegger, Max Scheler (1874-1928), Nicolai Hartmann (1882-1950) ja suomalaisista Eino Kaila (1890-1958). Husserlin fenomenologiasta erityisesti intentionaalisuuden käsite, Heideggerin maailmassa-oleminen eksistentiaalinen perusolemuksena, Schelerin ajattelusta psyykkisen ja henkisen erottaminen omiksi ulottuvuuksikseen ja Hartmannilta henkisen eri ilmene-mismuodot (persoonallinen, objektiivinen ja objektivoitunut henki) vaikuttivat Rauhalan omaan ihmisen henkisen (ulottuvuuden) määrittelyyn. Eino Kailan ajattelua Rauhala vertaa osin Schelerin ajatteluun; Rauhala tosin toteaa, että Kailan henkisen tunnusmerkkinä pitämä tietoinen tarkoittaminen rajaisi ihmisen henkisen (ulottuvuuden) syntymään vasta noin 2-vuotiaana. Tämä tarkoittaisi Rauhalan mukaan sitä, että henkinen ei kuuluisi ihmisen olemukseen jo sisäsyn-

²³⁸ Husserl puhuu kohteen konstituoitumisesta tiedostuksessa, josta syntyvien ilmiöiden korrelaatioita ja yhteyksiä tutkimalla voimme luoda ymmärryksenmukaisen ykseyden, joka toimii tieteen lähtökohtana. Tämä tapahtuu vain asteittaisessa prosessissa. Kts. Husserl 1995.95-96.

²³⁹ Julkaistu artikkelina Fikkarissa 3/2018 ja muokattu väitöstutkimukseen sopivaksi.

tyisesti, mikä ajatus tekisi henkisen ulottuvuuden olemassaolosta jotakin yksilöllisestä kokemuksesta emergoituvaa. (Rauhala 2009, 49-56 ja 57-78.)

Rauhalan mukaan ihmisen tajunnallisuus on ymmärrettävä - -

”yhtenä ihmisen olemassaolon perusmuotona. Sen olemassaolo ja toiminta voidaan todeta merkitysten organisoitumisen prosessina. Merkitykset ovat laadullisesti erilaisia ja voivat ilmetä eri selkeysasteissa tiedostamaton-tietoisuus -ulottuvuudessa. Eri-laisuudestaan huolimatta merkitykset muodostavat olemuksellisesti yhtenäisen kokonaisuuden. Yhtenäistävä olemus niissä on mielellisyys. Missään muussa tunnetun universumin muodossa tai osassa vastaavaa mielten esiintymistä ja niillä operointia ei voida todeta”. (Rauhala 2005b, 85.)

Rauhalan mukaan tajunnallisuus on yksi ihmisen olemuspuolista, joita ovat tajunnallisuuden lisäksi kehollisuus ja situationaalisuus. Kehollisuudella tarkoitetaan ihmisen olemassaoloa orgaanisena tapahtumana ja situationaalisuudella olemassaolon suhteutuneisuutta ihmisen omaan elämäntilanteeseen. Nämä kolme ihmisen olemuspuolta paljastuvat Rauhalan mukaan ontologisessa analyysissä, eli ihmisen olemassaolon kokonaisuuden tutkimisessa ja ymmärtämisessä. Ontologisessa analyysissä voidaan todeta, että ihmisellä on edellä mainitut kolme olemassaolon perusmuotoa. Nämä perusmuodot tulevat esiin holistisessa ihmiskäsityksessä, joka Rauhalan mukaan on ontologisen analyysin looginen tulos. Jokaisella olemuspuolella on oma dynamiikkansa ja rakenteensa, josta seuraa kullekin olemuspuolelle ominainen problematiikka. Kehollisuuden problematiikka on, miten ja millaiset fysiologiset prosessit ovat elämän kannalta mielekkäitä tai epämielikkäitä. Tätä problematiikkaa tutkivat biologispohjaiset tieteet. Situationaalisen problematiikkana voidaan pitää suhteissa olemisen ongelmaa, joka muodostuu Rauhalan mukaan erilaiseksi aina sen mukaan, millaisia asiantiloja suhteessa ihmiseen tutkitaan. Tämän vuoksi situationaalista problematiikkaa tutkitaan monissa eri tieteissä, esim. historiassa, kielentutkimuksessa, maantieteessä, sosiaalipsykologiassa jne. Tajunnallisuuden problematiikkana voidaan pitää merkityksen ongelmaa. Tätä voidaan tutkia esim. psykologian, filosofian tai uskontotieteiden näkökulmasta. Tällöin saadaan tulokseksi merkitysyhteyksiltään erilaisia maailmankuvia, jotka esittävät todellisuutta tietystä merkityksen problematiikan viitekehystä. Olennaista Rauhalan mukaan on, että näiden olemuspuolien yhteenkietoutumisessa konstituoituu ihmisen kokonaisuus, josta muodostuu holistinen ihmiskäsitys. (Rauhala 2005b, 85-89.)

Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihmistä tutkittaessa ja ymmärrettäessä on aina otettava huomioon ihmisen kaikki kolme olemuspuolta, jotka edellyttävät toisiaan ollakseen itse olemassa, mutta jotka eroavat laadullisesti toisistaan. Jokaisella olemuspuolella on oma problematiikkansa ja sitä tutkivat tieteenalat, jotka eivät välttämättä sovi tutkimaan jotakin toista ihmisen olemuspuolista, tai tutkiessaan saavat aikaan tuloksia, jotka vääristävät ko. olemuspuolen mielekkästä ymmärtämisestä. Esimerkiksi neuropsykologiassa oletetaan aivojen ja merkitysten luomisen (tajunnan) välistä kausaationsuhdetta selittävän mekanismin olevan olemassa. Mekanismia ei kuitenkaan voida löytää, sillä tajunnan ja kehollisuuden olemuspuolien laatuerot estävät molempien tutkimisen mielekkäästi samoilla tutkimusmetodeilla ja -työkaluilla. Kuitenkin yhteiskunnan arvojärjestel-

män päätettäväksi yleensä jää, minkä olemuspuolen problematiikan tutkimusvälineitä suositaan ja laajennetaan myös muiden olemispuolien tutkimiseen käytettäväksi – monesti katastrofaalisin tuloksin. Hyvänä esimerkkinä tästä on ontologinen reduktionismi, jonka mukaan ylemmän tason ominaisuudet ovat joko alemman tason ominaisuuksien summa tai alemmasta tasosta suoraan emergentisti johdettavissa. Ajattelutapa on vaarallinen, sillä se kieltää ihmisen jokaisen olemuspuolen oman erikoislaatuisen ontologisen olemassaolon ja aiheuttaa väärillä tutkimustavoilla haittaa ihmisen kokonaisuuden ymmärtämiselle.

Ihmisen olemuksen perusjakona Rauhala käyttää jo Eino Kailan tekemää erotelua tajuisen ja tajuttoman välillä. Ihmisen olemus muodostuu siis kahdesta päätekijästä: tajuttomasta ja tajuisesta. Tajuihin puolestaan muodostuu tietoisesta ja tiedostamattomasta. Näiden vastavuoroisesta prosessista muodostuu tajunta (Rauhala 2005b, 40). Tajuton tarkoittaa kaikkea sellaista fyysis-orgaanista toimintaa, joka ei ole elämyksellistä tai kokemuksellista eikä siitä voi muodostaa merkitysyhteyksiä. Tajuisen tiedostamaton ja tietoinen ovat toistensa ääripäitä tajunnassa, ja kyse on Rauhalan mukaan enemmänkin merkitysten selkeysasteen vaihtelusta kuin kahdesta erillisestä tajuisen osasta. Koska tietoinen ja tiedostamaton ovat jatkuvassa prosessissa, ei voida tehdä selkeää jakoa tajuisen tiedostamattoman sisällön ja tajuisen tietoisien sisällön välillä. Pikemminkin kyseessä on se, että ”*Tiedostamaton ja tietoisuus on (siten) merkityksen ei-esiintymistä tai esiintymistä maailmankuvassa. Poissaolo tai läsnäolo on tässä merkitsevyyden poissaoloa tai läsnäoloa*” (Rauhala 2005b, 79). Rauhalan ajattelussa on selkeästi nähtävissä heideggerilainen todellisuuden paljastumisen ja kätkeytymisen periaate, jossa todellisuuden paljastumisen kokemus minussa (tietoisuudessa) edellyttää intentionaalisuutta, kätkeytyneen ollessa esi-tietoisena (tiedostamattomana) odottamassa intentionaalisuuden syntymistä. Tiedostamattomasta ei voida puhua ilman subjektia, jonka tietoisuudesta ja tiedostamattomasta on kyse, koska tiedostamattomat sisällöt ovat aina tietyn ihmisen kokemusulottuvuudessa, eivätkä nouse sieltä ilman intentionaalisuutta, joka asettaa ihmisen (tajuisen tietoisien) ja maailmassa-olon (situaation) suhteen.

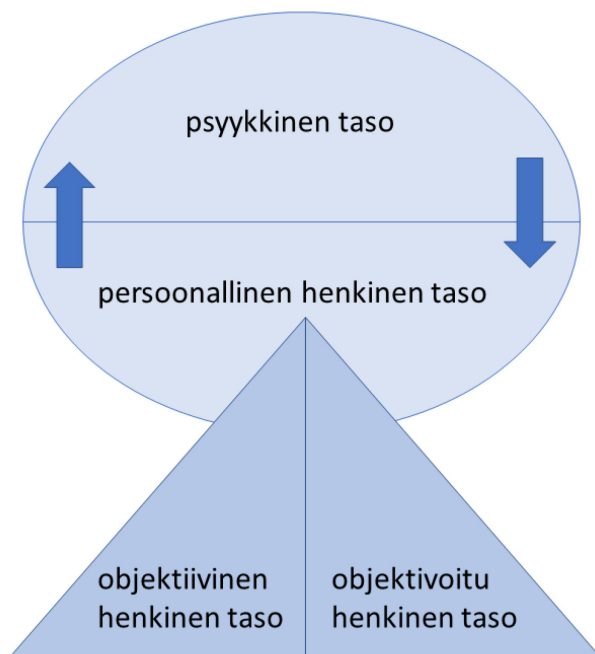
Rauhalan mukaan tajunta toimii tietoisuus-tiedostamaton -akselilla siten, että se näkyy merkitysten esiintymisenä tai ei-esiintymisenä maailmankuvassamme. Tietoisien ja tiedostamattoman alueita tajunnassa ei siten voida erottaa, vaan tajunta on tietoisien ja tiedostamattoman prosessia tajuisessa. Tässä tajunnan prosessissa on Rauhalan mukaan erotettavissa tajunnan psyykinen ja henkinen (ulottuvuus), joilla on oma situationaalinen säätöpiirinsä²⁴⁰. Psyykkiset merkityskokemukset ovat Rauhalan mukaan laadultaan intrasubjektiivisiä ja noudattavat vain yhtä arvokomponenttia, vitaalisuutta eli halua elämän ylläpitoon. Tällaisia ovat esim. emootiot, halut, toiveet, tunnekokemukset, motiivit ja aistinautinnot. Ne eivät pysty itsetiedostukseen eivätkä korkeatasoiseen elämän säätelyyn. Juuri itsetiedostus onkin Rauhalan mukaan tärkein henkisyyden tunnusmerkki. Sen avulla ”*ihminen ymmärtää olemassaolonsa kehkeytymisen ja voi parhaimmillaan ohjata sekä säädellä oman situationaalisen säätöpiirinsä tapahtumista.*

²⁴⁰ Situationaalinen säätöpiiri = ”*situaation komponentit ja niiden keskinäisistä suhteista (kon-teksteista) seuraavat tulkitut merkitysten aiheiksi, keho aivoineen ja yksilöllisen tajunnan sisällöllinen historiallisuus horisonttiperustana*” (Rauhala 2005b, 103).

Tämä säätely tapahtuu valintoina, - - Voidaan valita kokemukselle sellaisia sisällöllisiä aihepiirejä, että ne antavat elämälle rikastavaa ja onnellista tyydytystä” (Rauhala 2005b,119). Intersubjektiivisuuden kyky kuuluu henkisen ulottuvuuden alueelle, sillä se antaa mahdollisuuden saada tietoa ympäröivästä maailmasta suhteutettuna omaan horisonttiin, maailman ymmärtämisen ja maailmaan sisältyvien arvojen ymmärtämisen kokemuksia. Arvokokemukset sekä pyhyiden, uskon ja rakkauden kokemukset ovat osa persoonallista henkistä (ulottuvuutta).

Persoonallisen henkisen lisäksi on henkisessä (ulottuvuudessa) olemassa vielä kaksi muuta toimintatasoa: objektiivinen henkinen ja objektivoitunut henkinen. Objektiivinen henkinen reaalistuu Rauhalan mukaan kulttuuri-ilmiöissä, joita ovat esim. erilaiset instituutiot, muoti, tiede ja taide, arvot ja tavat sekä oikeusjärjestelmä, ja ne toimivat persoonallisesta hengestä suhteellisen riippumattomina. Objektiivinen henki – toisin kuin persoonallinen henki – on persoonatonta; sillä ei ole tajuntaa eikä tästä johtuen myöskään omaatuntoa tai vastuullisuutta. Objektivoitunut henki sisältää sellaiset tieteen ja taiteen tuotokset, joilla on inhimillistä kulttuurista pysyvyyttä. Se stabilisoi ja säilyttää kulttuuria, ja sen synnyssä persoonallinen henki tuotoksen luojana on ratkaisevan tärkeä. Persoonallisen hengen osuus objektivoituneen hengen toiminnassa vähenee kuitenkin asteittain ajan myötä, sillä tieteen ja taiteen pysyvät tuotokset eivät enää riipu niitä luoneiden yksilöiden olemassaolosta, vaan tuotoksista tulee osa kollektiivista kulttuuriamme (Rauhala 2005b, 119-121).

Rauhalan teoriaa ihmisen tajunnasta voitaisiin havainnollistaa seuraavan mallin mukaisesti:



Tajunnan psyykkinen ja persoonallinen henkinen taso muodostavat kokonaisuuden, jossa tietoinen ja tiedostamaton ovat jatkuvassa prosessissa (nuolet).

Objektiivinen henkinen ja objektivoitu henkinen taso ovat lähtökohdiltaan tajuntaan kuuluvia, mutta irtautuvat tajunnasta ajan kuluessa. Niihin ei kuulu tietoisesta ja tiedostamattoman prosessia.

Kuva 8. Lauri Rauhalan teoria ihmisen tajunnasta.

Tajunnan psyykkinen taso toimii intrasubjektiivisesti (on siis yhteydessä omiin kokemuksiinsa) ja on yhteydessä somaattiseen todellisuuteen. Tajunnan persoonallinen henkinen taso toimii intersubjektiivisesti (on yhteydessä myös psyykkisiin kokemuksiin) ja on yhteydessä situationaaliseen todellisuuteen. Tajunnasta lähtöisin olevat objektiivinen henkinen taso ja objektivoitunut henkinen taso ovat yhteydessä situationaaliseen todellisuuteen, mutta eivät toimi intra- eikä intersubjektiivisesti, koska ne irrottautuvat lähtökohdastaan ja ovat suhteellisen riippumattomia tajunnasta. Niiden toimintatapaa voitaisiin kutsua interobjektiiviseksi, sillä ne muokkaavat toistensa sisältöjä (yhteiskunnan arvoja, oikeuslaitosta, kauneuskäsityksiä, idealisaatioita, uskomusjärjestelmiä, tieteen ja taiteen harjoittamista ja niiden tuotoksia ym.).

Rauhalan mukaan persoonallinen henkinen on ihmisen rakenneominaisuus, joka on mahdollisuutena annettu jokaiselle ihmiselle. Jokaisen yksilön omana tehtävänä on sitten saattaa tämä henkisen potentiaali toimivaksi omassa elämässä. Rakenneominaisuutensa vuoksi onkin yhdentekevää, mistä henkisen alkuperä varsinaisesti johdetaan: onko kyseessä ihmiselle suotu "lahja", joka on kaikille ihmisille ennalta-annettu, vaiko ihmiseen emergenttina ominaisuutena ilmaantuva. Rauhala toteaa, että henkisen alkuperää eikä sen sisältöä voida tyhjentävästi määritellä, voidaan vain ainoastaan kuvata sen toimintaperiaatteita. Näitä toimintaperiaatteita ovat tajunnassa ilmenevät korkeammat merkitykset, jotka ovat sekä yleisiä (tiedon ja arvotajunnan suhteen) että yksilöllisiä (tajunnan sisäisten, persoonaa kehittävien merkitysten suhteen). Näihin yleisiin ja yksilöllisiin merkityskokemuksiin sisältyy aina itsetiedostus, joka on Rauhalan mukaan persoonalliselle henkiselle leimaa-antavin tunnusmerkki. Itsetiedostuksessa voidaan "a) oivaltaa merkitysten subjektina oleminen, b) oivaltaa merkitysten itsekohtaisen sääntelyn mahdollisuus, c) oivaltaa merkityksillä operoinnin persoonakohtainen vastuullisuus" (Rauhala 2009, 93). Merkityssuhteet jäsentyvät siis mielellisesti persoonallisessa henkisessä. Merkityssuhteiden jäsentymisen on jatkuva prosessi, eikä sitä voida Rauhalan mukaan tavoittaa millään kausaalilla syy-vaikutus -kaavioilla. Merkityssuhteiden jäsentymisen prosessi tietoisuus-tiedostamaton -akselilla toimii ihmisen yksilöllisen maailmankuvan muodostajana. Yksilöllinen maailmankuva ja tieteellinen maailmankuva ovat eri asioita, eikä niitä voida tarkastella yhteismitallisina käyttämällä niissä samoin nimettyjä merkityssuhteita mittarina, sillä kun yleiset henkiset merkitykset tulevat yksilöllisen maailmankuvan osaksi, ne samalla muuntuvat kyseisen yksilön oman kokemustodellisuuden mukaisiksi. Näin merkitykset voivat saada merkitsevyytensä vain omassa maailmankuvallisessa yhteydessään. (Rauhala 2009, 79, 87, 92-93, 101-102.)

Psykologina ja psykoanalytikkona Rauhala ottaa tajunnan persoonallisen henkisen (ulottuvuuden) häiriöt osaksi tajunnan häiriöiden kokonaisuutta, ja tarkastelee niitä luomansa filosofis-psykoanalyttisen mallin mukaisesti. Hänen mukaansa sekä tajunnan persoonallisessa henkisessä että psyykkisessä ulottuvuudessa ilmeneviä häiriöitä ei koskaan saisi kutsua sairauksiksi tai taudeiksi, vaan epäsuotuisiksi kokemuksiksi ja niistä muodostuviksi maailmankuviksi. Rauhala ei erottele tajunnan psyykkisen ulottuvuuden ja persoonallisen henkisen ulottuvuuden epäsuotuisia kokemuksia toisistaan, sillä hänen mukaansa

kummatkin ulottuvuudet toimivat prosessissa, jossa muodostuu maailmankuva. Rauhalan mukaan häiriöitä maailmankuvassa on useankaltaisia. Kyseessä voi olla merkityssuhteiden keskinäinen ristiriitaisuus, tai merkityssuhteet voivat olla epärealistisia tai liian epäselviä ilmentämään ihmisen suhdetta todellisuuteen. Edelleen merkityssuhteet saattavat puuttua kokonaan sellaisissa yhteyksissä, joissa niiden olemassaolo olisi tarpeellinen. Ihminen voi kokea sellaisia merkityksiä, joilla ei ole reaalista kohdetta, tai elämäntilanteessa esiintyy asioita, joille ihminen ei osaa antaa merkitysvastetta maailmankuvassaan. Ihmisellä voivat merkitykset jäädä irrallisiksi sirpaleiksi, joita ei kyetä liittämään johdonmukaisesti maailmankuvaan (esim. skitsofrenia), tai merkityksiä liioitellaan niin, että niistä muodostuu epäjohdonmukainen maailmankuva (esim. paranoia). Häiriötä ovat myös suhteettomat alemmuuden tunteet tai suuruuskuvitelmat, kykenemättömyys kantaa vastuuta, kykenemättömyys tavoittaa syvähenkisen kokemuksen vivahteita, yleinen arvotajunnan hämäryys ja syvähenkiset kokemukset, jotka työntyvät hallitsemattomina tajuntaan. Edellä mainittujen häiriöiden eli epäsuotuisien kokemusten määrällistä kerrostumista tai kasautumista samaan elämänvaiheeseen tai edellä mainittujen häiriöiden mahdollistavaa ja vahvistavaa osuutta elämäntilanteeseen kutsutaan psyykkiseksi häiriöksi. Kuitenkin Rauhalan mukaan näitä tulisi kutsua henkisten toimintojen häiriöiksi, sillä persoonallinen henkinen ikään kuin psyykkisen ”ylätasona” on vastuussa psyykkisten impulssien, vireiden ja vaateiden kontrollista ja ohjauksesta, ja jos se epäonnistuu tässä tehtävässä, on seurauksena epäsuotuisa maailmankuva. Psyykkisen ulottuvuuden motivaatioperustaiset tekijät voivat siis esiintyä liian voimakkaina tajunnassa, jotta persoonallinen henkinen ulottuvuus voisi ohjata toimintaa ja sen tuloksia suotuisasti. (Rauhala 2009, 103-105, 123.)

Rauhalan mukaan juuri psykoanalyttinen tutkiminen ja terapointi on merkityksillä operointia.

”Siinä koetetaan epäsuotuisia merkityskokemuksia purkaen ja uusia kehitellen ja vakiinnuttaen muuntaa maailmankuvaa siten, että saavutettaisiin oman persoonan puitteissa itseohjauksellinen ote elämään. Tätä itsestäanselvyydeltä tuntuvaa asiaa ei kuitenkaan näillä sovellusaloilla (*psykiatria ja psykologia*) tiedosteta tai ainakaan haluta myöntää, vaan puhutaan jatkuvasti itsepintaisesti sairauksien hoidosta” (Rauhala 2009, 107).

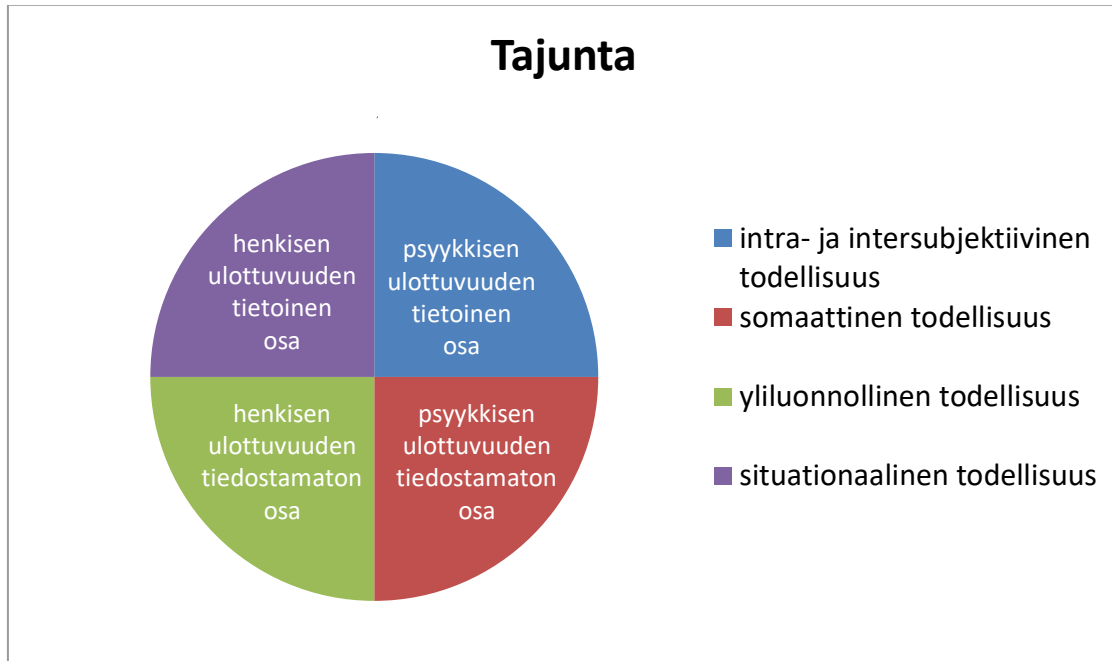
Rauhala siis kritisoi psykiatrian ja psykologian tieteenalojen käsityksiä siitä, millaisina tajunnassa esiintyvät häiriöt laadullisesti nähdään sekä etenkin sitä, miten niitä pyritään tutkimaan ja ymmärtämään. Kuitenkin Rauhala pitäytyy psykoanalyttisessä viitekehityksessä yhdistäen psyykkisen ja henkisen ulottuvuuden häiriöt maailmankuvan sisältämien merkitysyhteyksien vääristymisprosessin toiminnaksi niin, että psyykinen voi ilmetä liian vahvana tajunnassa, antaen henkiselle liian vähän mahdollisuuksia ohjata toimintaa suotuisaan suuntaan. Toisaalta Rauhala erottelee subjektiivisen maailmankuvan epäsuotuisuuden kehittymistä kahden perustekijän avulla: tilanteen ja tajunnan horisonttiperustan avulla. Tilanteen tilat tai siinä tapahtuvat negatiiviset muutokset toimivat ensimmäisessä tapauksessa lähtökohdina merkityskokemuksen muuttumiselle ja luovat epäsuotuisaa maailmankuvaa. Toisessa tapauksessa neutraali tai jopa

suotuisa situaatio tulkkiutuukin tajunnallisissa ymmärtämisyhteyksissä negatiivisella tavalla ja saa aikaan epäsuotuisaa maailmankuvaa (Rauhala 2009, 256-257). Oman tulkintani mukaan ensimmäisessä tapauksessa on kyse ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöistä, jotka ovat aina suhteessa ihmisen situaatioon. Toisessa tapauksessa kyseessä ovat ihmisen tajunnan psyykkisen ulottuvuuden häiriöt, jotka ovat suhteessa oman ulottuvuutensa aiempiin kokemuksiin sekä somaattisiin tuntemuksiin, mutta myös tulkitsevat uusia kokemuksia ulottuvuutensa mukaisesti. Jotta tällainen uusien kokemusten tulkitsemisen kautta tapahtuva merkitysyhteyksien muuttuminen suotuisaan tai epäsuotuisaan suuntaan olisi mahdollinen, tarvitaan nähdäkseni aluksi edes jonkin kaltaista intersubjektiivisuutta²⁴¹. Oman näkökulmani mukaan henkisen ulottuvuuden häiriöt, jotka ovat yhteydessä situaatioon, tulisi ymmärtää ja diagnosoida oman laatunsa mukaisesti, siis logoterapiaa käyttäen. Psyykkisen ulottuvuuden häiriöt, jotka ovat intrasubjektiivisia ja jossakin määrin intersubjektiivisia ja ovat yhteydessä myös somatiikkaan, tulisi ymmärtää ja diagnosoida oman laatunsa mukaisesti, siis psykiatrian ja psykologian tutkimusmahdollisuuksia käyttäen. Olen Rauhalan kanssa täysin samaa mieltä siinä, että tajunnan psyykkinen ja henkinen ulottuvuus toimivat aina samassa tajunnassa ja muodostavat yhdessä suotuisaa tai epäsuotuisaa maailmankuvaa, mutta – Rauhalan ajattelusta poiketen – niiden toimintaperiaatteista ja ontologiasta johtuen niissä ilmeneviä häiriöitä tulisi mielestäni pitää toisistaan erillisinä ilman yhteistä psykoanalyttista viitekehystä, jonka teoreettisena lähtöoletuksena on psyykkisen ulottuvuuden toimintaperiaatteiden (esim. motivaatio, tunnesäätely, psyykkinen itsesäätely, kehityskriisit) vaikutusvalta henkisen ulottuvuuden toimintaperiaatteiden (itsen transsendenssi (intentionaalisuus) ja itsessä etääntyminen) toimintakykyyn. Seuraavassa luvussa esittelen logoteoreettisen tajunnanteorian mahdollisuuksia tajunnan eri ulottuvuuksien tarkemmassa kuvaamisessa ja vertaan Rauhalan teoriaa tajunnasta logoteoreettiseen tajunnanteoriaan.

12.2.1 Logoteoreettinen tajunnanteoria suhteessa Lauri Rauhalan teoriaan ihmisen tajunnasta

Luvussa 11.8. *Logoteoreettinen tajunnanteoria* on esitelty seuraavan kuvan mukaisesti, miten ihmisen tajunta voidaan jakaa neljään ulottuvuuteen, joista jokaisella on oma yhteytensä ihmisen olemuspuoliin Rauhalan esittelemän ihmiskäsityksen (kts. edellinen luku) mukaisesti. Rauhalan teoria ihmisen kehollisuuden, tajunnallisuuden ja situationaalisuuden huomioon ottamisesta ihmistä tutkittaessa ja ymmärrettäessä toimii siis myös implisiittisenä perustana logoteoreettiselle tajunnanteorialle. Tajunnan kaikki ulottuvuudet edellyttävät toistensa olemassaoloa voidakseen toimia maailmankuvaa muodostavasti, mutta niillä on oman laatunsa mukaisesti erilaiset toimintaperiaatteet.

²⁴¹ Intersubjektiivisuudella tarkoitetaan tässä yleistä merkitystä intersubjektiivisuudesta, eli yhteistä kokemus- tai elämämaailmaa, jossa saadut omat kokemukset osataan tulkita yhteisesti ymmärrettyjen kokemusten muotojen kautta.



Kuva 9. Logoteoreettinen tajunnanteoria.

Logoterapian kannalta merkittävintä on selvittää, miten tajunnan henkisen ulottuvuuden tietoisin osa toimijat ja ominaisuudet eroavat tajunnan psyykkisen ulottuvuuden tietoisin ja tiedostamattoman osan toimijoista ja ominaisuuksista. Tämä johtuu siitä, että tajunnan henkisen ulottuvuuden tietoinen osa on se, jossa tapahtuvat tarkoitukseen liittyvät vääristymät ovat logoterapeuttisen auttamisen aluetta. Vastaavasti tajunnan psykkisen ulottuvuuden tietoinen osa on se, jossa tapahtuvat tajunnalliset negatiivisesti tulkitut ymmärtämisyhteydet ovat psykoterapian, psykoanalyysin ja psykologian auttamisaluetta, ja psykkisen ulottuvuuden tiedostamattomassa tapahtuvat negatiivisesti esitulkittavat merkityssisällöt ovat psykiatrian ja psykoanalyysin aluetta. Henkisen ulottuvuuden tiedostamaton osa, joka on yhteydessä yliluonnolliseen²⁴², sisältää uskon jumalaan tai jumaliin sekä pyhyiden kokemukset. Näissä tapahtuvat merkitysyhteyksien vääristymät ovat sielunhoidon ja pastoraalilogoterapian auttamisaluetta. Poikkeuksena tästä on tajunnan henkisen ulottuvuuden tiedostamattomaan osaan kuuluva ominaisuus, omantunto, jonka sisältö kyllä kuuluu tiedostamattomaan osaan mutta toiminta tietoiseen. Omantunnon kysymykset tai vääristymät voivatkin siksi olla sekä logoterapian että sielunhoidon tai pastoraalilogoterapian auttamisaluetta. Tajunnan psyykkisen ulottuvuuden tiedostamaton osa on se, jossa tapahtuvat häiriötilat ovat psykosomaattisia luonteeltaan ja siksi siis psykiatrian ja psykoanalyysin keinoin hoidettavia. Tajunnan jokaisella nel-

²⁴² Yliluonnollisella tarkoitetaan tässä sellaisia ihmisen kokemusmaailmaan kuuluvia asioita, jotka eivät ole lähtöisin situaatiosta, tajunnasta tai kehollisuudesta eikä niitä voida logoteoreettisen näkemyksen mukaan myöskään edellä mainittuihin palauttaa, esim. jumaluskoko tai pyhyiden kokemukset. Asiasta ollaan yleisesti montaa eri mieltä; reduktionismin mukaan usko jumalaan/jumaliin on aivojen sähkökemiallisen toiminnan tuotosta, psykoanalyttisesta näkökulmasta kyseessä on tajunnan tiedostamaton tarve tai halu suojautua itseä uhkaavilta tekijöiltä.

jällä osalla on omat merkityssisältönsä, jotka paljastuvat kyseisen tajunnan osaa tutkimalla. Se, miten näitä tajunnan ulottuvuuden osia voidaan adekvaatisti tutkia ja ymmärtää, riippuu kulloinkin kyseessä olevan tajunnan ulottuvuuden osan merkitysyhteyksien ymmärtämisestä merkityssisältöjen ontologian perusteella. Esimerkiksi tajunnan henkisen ulottuvuuden tiedostamattoman osan merkitysyhteyksien vääristymistä ei voida tutkia – tai vielä vähempää ymmärtää – psykiatrian menetelmin, aiheuttamatta haitallisia väärinymmärryksiä. Jos ahdistusta tai vihaa jumalasuhteessaan kokevaa ihmistä tutkitaan psykiatrian menetelmillä, hän saa hoidokseen lääkkeitä, jotka vähentävät ahdistuksen tuntemuksia somaattisesti. Maailmankuvaan epäsuotuisasti vaikuttavat merkitysyhteyksien vääristymiset eivät silti lakkaa olemasta. Psykoterapian menetelmillä ahdistuksen syytä lähdetäisiin tutkimaan menneisyyden traumoja aiheuttaneista tapahtumista, joiden tietoinen käsittely voisi asettaa ahdistuksen aiheen ymmärrettäväksi kokonaan uudesta näkökulmasta. Näin varmasti saataisiinkin jotakin hyvää aikaan, jos syy löytyisi tajunnan psyykkisen ulottuvuuden tietoisien osan merkitysyhteyksien väärin tulkkautumisesta. Ei liene olemassa aikuista ihmistä, jolla ei koskaan olisi ollut mitään traumaattisia kokemuksia elämässään, tässä mielessä psykoterapia olisi hyväksi kenelle tahansa ihmiselle. Ongelmana onkin se, että ihmisen jumalasuhte ei kuulu psyykkisen ulottuvuuden toimintaperiaatteiden – emootioiden, halujen, motivaation – piiriin. Psyykkinen ulottuvuus, toisin kuin henkinen ulottuvuus, ei omaa itsen transsendenssia eikä itsessä etäännyttämistä, jotka kummatkin ilmenevät ihmisen jumalasuhteessa. Ne ilmenevät kurottumisena kohti jumalaa ja itsen ja jumalan ymmärtämisenä erillisinä olemuksina, jossa suhteen merkityksellisyys tuo itselle vihan tai ahdistuksen tunteita, jotka osataan erottaa jumalasta. Jos näin ei tapahdu, kyseessä on psyykkinen tai psykosomaattinen häiriö, esim. skitsofrenia, jossa ihminen ei osaa erottaa itseään suhteesta jumalaan.

Psyykkisen ulottuvuuden tietoinen ja tiedostamaton osa omaavat erilaisia merkityssisältöjä (joista tiedostamattoman suhteen tiedetään ilmiselvistä syistä vain vähän) mutta samat toimintaperiaatteet. Psyykkinen ulottuvuus toimii motiivien, halujen ja emootioiden periaatteilla, tarpeena vitaalisuus eli halu elämän ylläpitoon. Psyykkinen ulottuvuus ei omaa itsen transsendenssia eikä itsessä etäännyttämistä, ei myöskään tahtoa tarkoitukseen eikä henkistä uhmavoimaa. Psyykkisen ulottuvuuden tiedostamaton osa on yhteydessä somaattiseen todellisuuteen, ja merkityssisältöjen yhteyksien negatiiviset (esi)tulkkautumiset tässä osassa ilmenevät aina myös kehollisesti. Koska kyseessä on psyykkinen tiedostamaton, usein vain somaattisen sairauden kautta saattaa paljastua häiriö psyykkisessä tiedostamattomassa. Siksi psykiatria mutta myös psykoanalyysi ovat parhaita tutkimis- ja auttamiskeinoja tällaisissa häiriöissä, joita kutsutaan psykosomaattisiksi häiriöiksi. Tajunnan psyykkisen ulottuvuuden tietoinen osa on yhteydessä intra- ja intersubjektiiviseen todellisuuteen. Tämän osan merkityssisältöjen merkitysyhteyksien tulkkautumisongelmat ilmenevät ongelmina tunteissa ja motivaatioissa sekä ihmissuhteissa saaduissa palautteissa. Psyykkisen ulottuvuuden tietoinen ja tiedostamaton ovat aina prosessissa, jonka vuoksi ne merkityssisällöt, jotka kulloinkin ovat tietoisien tutkimisen ja ymmärtämisen kohteina,

tulkkiutuvat eri tavoin kuin tiedostamattomassa olevat merkitysisällöt (jotka (esi)tulkkiutuvat kehon kautta). Siksi psykiatrien, psykologien, psykoterapeuttien ja psykoanalyttikoiden tulisi toimia yhteisymmärryksessä tajunnan psyykkisen ulottuvuuden häiriöitä tutkiessaan ja hoitaessaan. Tajunnan psyykkisen ulottuvuuden tietoisin ja tiedostamattoman osan prosessiluonteen takia neuroleptit yksin eivät koskaan riitä auttamaan ihmistä, jolla on epäsuotuisa maailmankuva, vaan siihen tarvitaan ihmisen oman maailmankuvan merkitysyhteyksien avaamista hänen horisonttiperustastaan käsin ja näiden tulkkiutumisten analysointia yhdessä terapeutin kanssa.

Lauri Rauhala ei omassa teoriassaan ihmisen tajunnasta erottele tajunnan psyykkisen ja (persoonallisen) henkisen ulottuvuuden häiriöitä omiksi häiriölaaduihin, vaan pitää niitä samankaltaisina, ihmisen maailmankuvaa epäsuotuisasti muodostavina merkitysyhteyksien tulkkiutumisina. Tosin Rauhala erottelee epäsuotuisan maailmankuvan muodostumiseen vaikuttavat tekijät (situaatio ja horisonttiperusta²⁴³) niin, että logoteoreettisen tajunnanteorian viitekehyksestä käsin tarkasteltuna voidaan selkeästi nähdä, miten situationaaliset tekijät liittyvät tajunnan henkisen tietoisin ulottuvuuden häiriöiden syntyyn ja vastaavasti, miten ihmisen horisonttiperustaan liittyvät negatiiviset tulkkiutumiset merkitysyhteyksissä liittyvät tajunnan psyykkisen tietoisin ja tiedostamattoman ulottuvuuden häiriöiden syntyyn. Rauhalalla horisonttiperustaiset tekijät vaativat aina alustukseen situaation, sillä situaation merkitysisältöjä (Rauhalan terminen situaation faktisuutta²⁴⁴) tulkitessaan omassa horisonttiperustassa voi ihmiselle vasta sen jälkeen syntyä sellaisia ymmärtämysyhteyksiä, jotka vaikuttavat maailmankuvaan epäsuotuisasti. Tällä tavoin situationaalinen todellisuus merkitysisältöineen (situationaalinen faktisuus) on aina ensin jo olemassa perustana jokaiselle horisonttiperustassa tapahtuvalle tulkkiutumiselle. Situationaalisilla tekijöillä Rauhala tarkoittaa esim. ihmisen elämistodellisuudessa tapahtuvia menetyksiä, onnettomuuksia, epäonnea ja läheisen kuolemaa, joista seuraa situationaalinen todellisuus merkitysisältöineen, esim. huolekkuus, ahdistuneisuus, katkeruus, pelot, hylätyksi tai osattomaksi tuleminen tunteet, aggressiivisuus jne. Horisonttiperustaisilla tekijöillä Rauhala tarkoittaa esim. traumaattisia kokemuksia, jotka jäävät valmiustilaan valmiina tulkitsemaan uusia kokemuksia luonteensa mukaisesti, tai sellaisia aiempia kokemuksia, jotka ovat olleet epärealistisia tai heikosti jäsentyneitä ja vaikuttavat nyt uusiin kokemuksiin tulkkiutuvasti. Kolmantena horisonttiperustaisena tekijänä Rauhala mainitsee sellaisen uuden kokemuksen, joka on niin uusi ja yllättävä, että mitään vastaavuutta aiempiin merkitysyhteyksiin ei löydy, eikä tällöin minkäänlaista valmista ymmärtämysyhteyttä ole olemassa. (Rauhala 2009, 257.)

Logoteoreettisen tajunnanteorian mukaan tajunnan henkisen ulottuvuuden tietoinen osa on yhteydessä situationaaliseen todellisuuteen. Tällä ei tarkoiteta sitä, etteikö situaatio olisi vaikuttamassa koko ihmisen olemassaolon rakentumiseen ja ihmisen ymmärtämiseen myös situaation olemuspuolesta käsin. Rauhalan mukaan situationaalinen todellisuus on perustana sille, että ihminen ylipää-

²⁴³ Kts. tarkemmin Rauhala 2009, 256-257.

²⁴⁴ Rauhala 2009, 257.

tään voi luoda suotuisaa tai epäsuotuisaa maailmankuvaa, joka syntyy tajunnan psyykkisen ja persoonallisen henkisen ulottuvuuden ymmärtämisyhteyksien prosessista. Logoteoreettisella tajunnanteorialla ja Rauhalan teorialla ihmisen tajunnasta on siis sama perusta tilanteen sekä tajunnan henkisen ja psyykkisen ulottuvuuden erilaisten toimintaperiaatteiden suhteen. Mikä sitten on se tekijä, joka erottaa logoteoreettisen tajunnanteorian Rauhalan teoriasta?

Rauhala ei erottele tajunnan psyykkisen ulottuvuuden ja tajunnan (persoonallisen) henkisen ulottuvuuden häiriöitä omiksi häiriölaadukseksi. Vaikka Rauhala toteaa, että tajunnan psyykkinen ulottuvuus toimii omien toimintaperiaatteidensa mukaan (halut, emootiot, motiivit, intrasubjektiivisuus) ja (persoonallinen) henkinen ulottuvuus omien toimintaperiaatteidensa mukaan (merkitysten subjektina olemisen, niiden yksilöllistämisen, yleistämisen ja itsekohtaisen säätelyn mahdollisuuden ymmärtäminen sekä merkityksillä operoinnin persoonakohtaisen vastuullisuuden ymmärtäminen (Rauhala 2009, 92-93)), ovat näissä ilmenevät häiriöt Rauhalalle yksinkertaistettuna maailmankuvan eri tasoisia häiriöitä, joissa olennaista on merkityssuhteiden mielellinen jäsentyminen. Se, mistä häiriöt johtuvat, liittyy ihmisen tilanteen faktisuuden tai horisonttiperustan negatiivisiin tulkkiumisiin merkitysyhteyksissä. Mutta jos merkitysyhteyksiä sisältävät *merkityssisällöt* ovat ontologisesti eri laatuista – ts. jos ne poikkeavat toisistaan siksi, että ne ovat syntyneet tiettyjen toimintaperiaatteiden toiminnasta, ja ovat rakentuneet näiden mukaisesti – voidaanko niitä pitää samanarvoisina tai samankaltaisina? Edelleen, voidaanko niistä rakentuvia merkitysyhteyksiä pitää samanarvoisina tai samankaltaisina? Voitaisiko tällöin myös todeta, että kaikkia negatiivisesti tulkkiumineita merkitysyhteyksiä voidaan käsitellä, tutkia ja ymmärtää samanarvoisina ja samankaltaisina? Jos vastaus on kyllä, olisi myös oletettava, että kaikkia tajunnallisia häiriöitä voidaan niin ikään hoitaa samankaltaisin menetelmin. Tämä oletamus on kuitenkin perustellusti kumottu jo tutkimuksen luvussa 1.

Logoterapian – kuten myös Lauri Rauhalan – käsityksen mukaan tajunnan psyykkisen ja (persoonallisen) henkisen ulottuvuuden häiriöt ovat ihmisen maailmankuvan eri tasoisia häiriöitä. Vaikka näissä häiriöissä Rauhalan mukaan on olennaista vain se, millaisia merkityssuhteita ne luovat ymmärtämisyhteyteen, ja täten, millaista (vääristynyttä) maailmankuvaa ihminen näiden negatiivisten tulkkiumisten kautta luo, eikö olisi oleellista myös ymmärtää ja tutkia, miten nämä eri tasoiset häiriöt vaikuttavat eri tavoin vääristävästi maailmankuvaamme? Toisin sanoen, millaisia vääristymiä tajunnan psyykkisessä ulottuvuudessa ja henkisessä ulottuvuudessa syntyy, miksi vääristymät ovat erilaisia laadultaan, mitä vaikutuksia näiden erilaatuisuudesta seuraa ihmisen maailmankuvan luomiselle, sekä miksi ja miten näitä erilaatuisia häiriöitä voidaan tai ei voida hoitaa? Tutkimuksen tässä vaiheessa on jo käsitelty syyt siihen, miksi psykiatria, psykoterapia tai psykoanalyysi eivät ole toimivia hoitomuotoja tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöiden hoidossa. Se, millaiset hoitomuodot ovat tehokkaimpia tajunnan psyykkisen ulottuvuuden häiriöiden hoidossa, kuuluu psykiatrisen ja psykologisen tutkimuksen piiriin. Tämän tutkimuksen tutkimuskohteina sen sijaan ovat tajunnan henkisen ulottuvuuden tietoisien osien häiriöt. Koska tajunnan

eri ulottuvuuksien häiriöt ovat eri laatuista jo merkityssisällöiltään, on lähdettävä liikkeelle niistä toimintaperiaatteista, jotka synnyttävät tajunnan henkisen ulottuvuuden tietoisien osien merkityssisällöt. Näiden toimintaperiaatteiden – eli toimijoiden – kautta voidaan selvittää, miten ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden tietoisien osien merkityssisällöt poikkeavat tajunnan psyykkisen ulottuvuuden merkityssisällöistä. Tätä kautta voidaan erottaa tajunnan henkisen ulottuvuuden tietoisien osien häiriöt tajunnan muiden ulottuvuuksien (henkisen tiedostamattoman, psyykkisen tietoisien ja psyykkisen tiedostamattoman osien) häiriöistä. Jotta häiriöiden erottaminen ja varsinainen tajunnan henkisen ulottuvuuden tietoisien osien häiriöiden diagnosoiminen ja luokittelu voidaan aloittaa, tarvitaan *häiriöiden kaksivaiheinen erotusdiagnostiikka*, jonka avulla a) tunnistetaan ja erotetaan tajunnan henkisen ulottuvuuden tietoisien osien häiriö muiden tajunnan ulottuvuuksien häiriöistä ja b) luokittelumalli, jossa henkisen ulottuvuuden tietoisien osien toimijoiden prosessista syntyvät merkityssisältöjen vääristyneet tulkkiutumiset suhteessa situaatioon erotellaan laadullisesti omiksi kategorioikseen. Omiksi kategorioiksi erottelemista puolustaa se, että merkityssisältöjen vääristyneet tulkkiutumiset suhteessa situaatioon vaativat erilaisia auttamistoimenpiteitä riippuen siitä, millaisesta vääristymästä on kyse.

Häiriöiden kaksivaiheisen erotusdiagnostiikan ensimmäisessä vaiheessa on käytettävä eksistenssianalyysia, joka on Viktor Franklin kehittämä tutkimus- ja diagnosointimenetelmä tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöiden tunnistamiseksi. Koska ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöitä ei ole tutkittu ja tunnistettu omiksi häiriöikseen ennen Viktor Franklin mallia, on eksistenssianalyysi ainoa tutkimus- ja diagnosointimenetelmä, jota voidaan perustellusti käyttää. Myös Martin Heideggerin kehittämä Dasein analytiikka²⁴⁵ ottaa lähtökohdaksi kartesiolaisen mieli-ruumis -jaon hylkäämisen ja ihmisen näkemisen maailmassa-olemisestaan käsin itse itseltään kyselevänä ja itseään maailmassa-olemisestaan käsin tulkitsevana daseinina. Dasein analytiikka on tarkoitettu ihmisen olemuksen ymmärtämiseen jokaisen oman maailmassa-olemisen kokemuksen horisontista, eikä siinä ole tarkoitusta erotella maailmankuvan häiriöitä erillisiksi kategorioikseen tai luoda yhtenäistä filosofis-antropologista teoriaa ihmisestä²⁴⁶. Dasein analytiikka ei myöskään ole sidoksissa terapiaan²⁴⁷ (joskin Heideggeria mukaellen Medard Boss (1903-1990) loi fenomenologis-psykoanalyttisen dasein analyysin, jota käytetään yhä psykoanalyttisen psykoterapian perustana (Kakkori 2009, 186-192)), ja siksi sitä ei ole tässä tutkimuksessa esitelty. Tästä syystä esittelen vain Franklin eksistenssianalyysimallin ja sen jälkeen oman eksistenssianalyysimallini, joka on uudempi, päivitetty versio Franklin menetelmästä.

²⁴⁵ Kts. tarkemmin Kakkori 2009b, 41-45 ja 180-186.

²⁴⁶ Kuten Kakkori osuvasti toteaa teoksensa lopussa: ”Ihmistä ei löytynyt Olemisesta ja ajasta” (Kakkori 2009b, 199).

²⁴⁷ Frankl itse oli tätä mieltä; kts. Frankl 2010b, 81.

12.3 Häiriöiden erotusdiagnostiikan ensimmäinen vaihe: Viktor Franklin eksistenssianalyysin soveltaminen häiriöiden erottelomiseksi

Viktor Franklin mukaan eksistenssianalyysi ja logoterapia ovat saman teorian – logoteorian – kaksi puolta. Ne esittävät siis logoteorian eri osia, mutta ovat aina kiinni toisissaan ja muodostavat yhdessä logoteorian (Frankl 2010b, 81). Tästä kokonaisuudesta logoterapia on ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöiden tutkimiseen, ymmärtämiseen ja auttamiseen keskittynyt filosofinen terapiamuoto. Eksistenssianalyysi tarkoittaa ihmisen olemassaolon tutkimista, ymmärtämistä ja selittämistä sekä tarkemmin ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden tunnistamista, tutkimista, ymmärtämistä ja selittämistä logoteoreettisesta viitekehiksestä. Yksinkertaisimmillaan ilmaistuna ”*tietoisuus vastuullisuudesta on ihmisen olemassaolon perusta ja eksistenssianalyysi on se metodi, jolla tämä tietoisuus voidaan tuoda esille*” (Frankl 1986a, 176).

Koska Viktor Frankl oli neurologi ja psykiatri, pyrki hän kehittämään erityisesti lääkäreille tarkoitettua mielenterveyshäiriöiden diagnostiikkaa, joka perustuu logoteoriaan. Teoksissa *'The Doctor and the Soul'* (alkup. *'Ärztliche Seelsorge'*) ja *'On the Theory and Therapy of Mental Disorders'* (alkup. *'Theorie und Therapie der Neurosen'*) Frankl esitteli mielenterveyshäiriöiden diagnosointijärjestelmän²⁴⁸, joka otti huomioon ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden, mutta pysytteli eurooppalaisen ICD-9 ja amerikkalaisen DSM –tautiluokitusjärjestelmien rakenteessa. Tarkoituksena tälle oli paitsi luoda uudenlainen malli mielenterveyshäiriöiden tunnistamisessa tajunnan henkisen ulottuvuuden huomioon ottavalta kannalta, myös uudenlaisen – logoterapeuttisen – hoitomuodon saattaminen erityisesti lääkäreiden ulottuville muodossa, joka olisi lääketieteellisesti hyväksyttävä. Teknisesti ottaen Franklin diagnosointijärjestelmää voidaan pitää eksistenssianalyysin tuloksena, mutta koska eksistenssianalyysi karkean määrittelyn mukaan on ihmisen olemassaolon tutkimista, selittämistä ja ymmärtämistä tajunnan henkisestä ulottuvuudesta käsin, on Franklin diagnosointimenetelmää pidettävä enemmänkin yrityksenä yhdistää lääketiede ja logoterapia nimenomaan lääketieteen – ei logoteorian – metodologisesta perustasta käsin. Myös Franklin käyttönottama termi *'eksistenssianalyysi'* (saks. *existenzanalyse*) antaa itse menetelmästä huomattavasti analyttisemmän ja terminologisemman kuvan, kuin menetelmän sisällöstä ja käytöstä voidaan jatkossa todeta. Frankl otti termin käyttöönsä paralleelina psykoanalyysille²⁴⁹, joka tuolloin – 1940-luvulla – oli Keski-Euroopassa yleisesti tunnustettu ja laajasti käytetty mielenterveyspotilaiden diagnosointi- ja hoitomenetelmä. Termiä käyttöönotolla Frankl halusi tuoda logoterapian vaihtoehtoiseksi hoitomenetelmäksi psykoanalyysille, jota hän piti liian reduktionistisena. Paradoksaalista kyllä, joutuessaan perustelemaan logoterapian lääketieteellistä pätevyyttä mielenterveyshäiriöiden hoidossa,

²⁴⁸ Tarkemmin Frankl 2004, xxvi & xxx-xxxi ja häiriöiden kuvailut, 43-163; kts. häiriöiden kuvailuista myös Frankl 1995, 77-252 ja Frankl 2015d, 66-130.

²⁴⁹ Tarkemmin Raskob 2005, 41.

Frankl ajautui yhä kauemmaksi itse tajunnan henkisen ulottuvuuden toimintaperiaatteiden ja sisällön tutkimisesta ja siirtyi lähemmäksi kavahtamaansa reduktionistista mielenterveyshäiriöiden tutkimis- ja luokittelutapaa. Tästä syystä tässä tutkimuksessa ei käsitellä Franklin omaa mielenterveyshäiriöiden diagnostiikkaa, jonka hän kehitti logoteoreettiseksi rinnakkaismenetelmäksi ICD-9- ja DSM -tautiluokitusjärjestelmille, vaan perehdytään eksistenssianalyysin periaatteisiin ja käyttöön siitä filosofisesta näkökulmasta, joka Franklilla oli ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden tutkimiseen ja ymmärtämiseen.

Franklin eksistenssianalyysi ei ollut eksakti menetelmä, vaan pikemminkin tapa tunnistaa ja ymmärtää ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden toimintaperiaatteet ja ominaisuudet erotuksena tajunnan psyykkisen ulottuvuuden toimintaperiaatteista ja ominaisuuksista. Frankl itse kutsuu sekä itsen transsendenssia (*selbst transsendenz, self-transcendence*) että itsessä etäännyttämistä (*selbst distanzierung, self-detachment*) olemassaolon ominaisuudeksi (Frankl 2010b, 155). Tässä tutkimuksessa itsen transsendenssia ja itsessä etäännyttämistä kutsutaan tajunnan henkisen tietoisien ja tiedostamattoman ulottuvuuden toimintaperiaateiksi tai toimijoiksi ja näiden toiminnasta syntyviä merkitysisältöjä tajunnan henkisen ulottuvuuden ominaisuudeksi. Ominaisuudet, jotka syntyvät itsen transsendenssin ja itsessä etäännyttämisen toiminnasta, ovat tahto tarkoitukseen ja henkinen uhmavoima. Näitä Frankl kutsuu ihmisen perusolemukseksi (Frankl 2010b, 69 ja 85), mutta myös omatunto ja usko (henkisen ulottuvuuden tiedostamattomassa osassa) ovat ihmisen perusolemusta. Sekä toimintaperiaatteet että näistä syntyvät ominaisuudet ovat aina yhteydessä situationaaliseen todellisuuteen, mutta eri tavoin. Frankl on usein korostanut, että ihmisen tajunnan henkinen ulottuvuus ei voi sairastua. Tällä hän tarkoittaa sitä, että tajunnan henkisen ulottuvuuden toimintaperiaatteet (jotka ovat siis aina yhteydessä ihmisen tilanteeseen), eivät sairastu tai toimi väärin, vaan ovat ne aina olemassa ikään kuin ennalta-asetettuina, kuten tajunnan psyykkisen ulottuvuuden toimintaperiaatteetkin (tunteiden, halujen ja motiivien ohjailema toiminta). Sen sijaan toimintaperiaatteiden toiminnan seurauksena syntyvissä ominaisuuksissa – tahdossa tarkoitukseen, henkisessä uhmavoimassa, omatunnossa ja uskossa – voi tapahtua vääristymistä, joka johtuu ristiriidasta ominaisuuden ja tilanteen välillä. Frankl kutsuu tällaista vääristymistä eksistentiaalisesti turhautumaksi ja eksistentiaalisesti tyhjiöksi. Raskobin mukaan²⁵⁰ eksistentiaalinen turhautuma (*existentielle Frustration*) poikkeaa eksistentiaalisesta tyhjiöstä (*existentielles Vakuum*) siinä, että turhautumassa on kyse nimenomaan tarkoitukseen ja tilanteeseen liittyvästä ristiriidasta, tyhjiössä taas ei ole olemassa ristiriitaa, vaan siitä puuttuvat sekä tarkoitus että henkinen uhmavoima. Oman tulkintani mukaan eksistentiaalinen tyhjiö ei ole tyhjiö sanan varsinaisessa merkityksessä, vaan on se tarkoitukseen liittyvien vääristymien pitkäkestoisen tilan seurausta, ikään kuin eksistentiaalisen turhautuman äärimmäinen muoto, johon kuuluu tarkoituksettomuuden tunnetta ja arvojen köyhyttä hyvin kaoottisessa muodossa. Vaikka Frankl käyttää teksteissään näitä kahta termiä melko sattumanvaraisestikin, on tulkintani eksistentiaa-

²⁵⁰ Kts. Raskob 2005, 220.

lisen turhautuman ja tyhjiön sisällöstä samansuuntainen ennemminkin Franklin tulkinnan kuin Raskobin tulkinnan kanssa.²⁵¹

Ristiriita ihmisen tilanteen (olemassaolon) ja tahdon tarkoitukseen välillä ilmenee ongelmina tarkoituksissa ja arvoissa, ja se konkretisoituu tekojen syissä ja motiiveissa (Frankl 2010a, 59-61 & 2010b, 64). Se, onko kyseessä eksistentiaalinen turhautuma ja näin ollen tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriö, voidaan selvittää eksistenssianalyysillä: selvittämällä, millaisia arvoja ja tarkoituksia kyseessä olevalla henkilöllä on. Vaikka onkin kehitetty useita testejä mittaamaan ihmisten kokemuksia oman elämänsä mielekkyydestä, elämänhallinnasta, arvojen kokemisesta ja oman elämän tarkoituksellisuuden kokemisesta²⁵², kertovat testit vain siitä, mitä on kysytty, jättäen ulkopuolelle sellaiset tilannetekijät, joita testien suunnittelijat eivät ole käytännön syistäkään voineet kysymyksiin sisällyttää. Koska tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöissä on nimenomaan kyse ristiriidasta, joka syntyy henkisen ulottuvuuden (tietoisen osan) toimijoiden (itsessä etääntyminen, itsen transsendenssi) ja tilanteen (johon tilannetekijät kuuluvat) välisessä toiminnassa ja ilmenee henkisen ulottuvuuden ominaisuuksien toiminnassa (omatunto, usko, tahto tarkoitukseen), eivät testit parhaimmillaankaan kerro muuta kuin sen, että ongelmia on tai ei ole. Jotta voitaisiin paremmin perehtyä autettavan henkilön ongelmakenttään, on dialogi ainoa menetelmä eksistenssianalyysin suorittamiseen.

Franklilla on useita esimerkkejä dialogeista, joita hän käy potilaidensa kanssa, selvittäen samalla, millaisista häiriöistä potilas kärsii.²⁵³ Toisen aito kohtaaminen dialogissa mahdollistaa Franklin mukaan autettavan ymmärtämisen hänen henkilöhistoriansa kautta autettavan/asiakkaan itsensä kertomana. Jos autettava/asiakas kertoo epätoivoa aiheuttavien tarkoituksettomuuden ja elämän mielettömyyden tai tarkoituksen ja tilanteen ristiriidan kokemuksistaan henkilöhistoriansa kautta, on kyseessä (ainakin) tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriö, joka tarvitsee lisäselvitystä. Kaikille Franklin ja hänen potilaidensa kanssa käymille dialogeille yhteistä oli se, että niiden aikana tapahtui autettavan/asiakkaan itsensä oivallus siitä, että koettu senhetkinen tilanne, joka aiheutti epätoivoa (ja koettiin esim. vihana, riippuvuuksina, masennuksena tai itsetuhoisuutena), voi muuttua. Vaikka epätoivoa aiheuttava/aiheuttanut tilanne itsessään ei muuttuisi koskaan, autettavan/asiakkaan kokemus tilanteesta tai suhtautumistapa omaan tilanteeseen voi muuttua. Tähän oivallukseen päästäkseen Frankl käytti kahta metodologiaa: arvojen etuisuuden²⁵⁴ ja yhteisten nimittäjien²⁵⁵ metodologiaa. Arvojen etuisuuden metodilla Frankl pyrki löytämään ja tuomaan ilmi niitä arvoja, jotka implisiittisesti ohjasivat autettavan/asiakkaan toimintaa (suotuisaan tai epäsuotuisaan suuntaan) tai jotka autettava/asiakas oli hylännyt tai

²⁵¹ Näin ainakin Frankl (2010b, 86-87) ilmaisee eksistentiaalisen tyhjiön olevan seurausta eksistentiaalisesta turhautumasta.

²⁵² Testejä ja tutkimuksia on esitelty luvussa 10.

²⁵³ Esim. teoksissa "Logotherapie und Existenzanalyse" (2010), "Ärztliche Seelsorge" (2014), "On the Theory and Therapy on Mental Disorders" (2004), "The Will to Meaning" (1988) ja "Psychotherapy and Existentialism" (1967).

²⁵⁴ *Preference of values*, Frankl 1986a, 277-279.

²⁵⁵ *Common denominator*, tarkemmin Frankl 2008, 120 ja Frankl 1986a, 277-279.

menettänyt tai joita autettava/asiakas ei ollut elämässään koskaan arvoina pitänyt. Arvojen (uudelleen) asettamisen ja niiden arvottamisen kautta autettava/asiakas saattoi ymmärtää oman epätoivoa aiheuttaneen tilanteensa mahdollisen tarkoituksen, ja varsinainen logoterapia voitiin aloittaa. Esimerkki arvojen etuisuuden metodista Franklilta:

"Vanha lääkäri kysyi neuvoani Wienissä, koska ei ollut selviytynyt vaimonsa kuoleman aiheuttamasta vakavasta depressiosta. Kysyin häneltä, "Mitä olisi tapahtunut, jos olisitkin kuollut ensin ja vaimonne olisi pitänyt selviytyä teidän kuolemantanne?" Siihen hän vastasi: "Se olisi ollut hirveää hänelle – kuinka hän olisikaan kärsinyt!" Siihen lisäsin: " No, vaimonne säästy siltä kärsimykseltä, ja se olitte te, joka hänet siltä säästi. Tilanteen ollessa nyt näin, teidän on maksettava siitä selviytymällä ja suremalla häntä." Vanha mies näki nyt tilansa uudessa valossa, arvottaen uudelleen uhrauksensa merkityksellisyyden kärsiessään vaimonsa puolesta". (Frankl 2010b, 118-119, oma suomennos.)

Yhteisten nimittäjien metodilla Frankl tarkoitti arvojen tunnistamista ja vertailemista keskenään niin, että niille löydettiin yhteisiä nimittäjiä autettavan/asiakkaan omasta elämästä. Tämä auttoi autettavaa/asiakasta tunnistamaan omaan epätoivoa aiheuttaneeseen tilanteeseensa sisältyvän merkityksellisyyden ja niiden arvojen tarkoituksellisuuden, joiden kautta hän on luonut oman, arvokkaan elämänsä ja joiden kautta hänellä on mahdollisuus muuttaa suhtautumistaan omaan tilanteeseensa. Tästä tilanteesta voitiin aloittaa logoterapia. M. Ungar on väitöstutkimuksessaan yhdistänyt yhteisten nimittäjien metodin Franklin kehittämään vuorijono -harjoitukseen²⁵⁶. Hänen mukaansa erityisesti vuorijono -harjoituksessa asiakas/autettava pääsee tutkimaan syvemmin ja laajentamaan omaa arvopohjaansa (Ungar 1999, 220-222). Frankl on käyttänyt yhteisten nimittäjien metodologiaa esim. seuraavalla tavalla:

"Toinen potilas, jota haastattelin luennollani, ilmaisi huolensa elämän katoavaisuudesta. "Ennemmin tai myöhemmin kaikki on ohi", tämä nainen sanoi, "eikä mitään jää jäljelle." Yritin saada hänet oivaltamaan, ettei elämän katoavaisuus tee sitä vähemmän merkitykselliseksi. En päässyt puusta pitkään, joten kokeilin sokraattista dialogia. "Oletteko koskaan tavannut ihmistä, jonka saavutuksia ja aikaansaannoksia kunnioitatte kovasti?" minä kysyin. "Olen toki", hän vastasi, "meidän perhelääkärimme oli aivan ainutlaatuinen ihminen. Hän välitti potilaistaan, eli kokonaan heitä varten..." "Hän on siis kuollut?" minä kysyin. "Niin on", nainen vastasi. "Mutta eikö hänen elämänsä ollutkin valtavan merkityksellinen?" minä kysyin. "Jos jonkun, niin hänen", nainen sanoi. "Mutta eikö tämä merkityksellisyys haihtunut heti samalla hetkellä, kun hänen elämänsä päättyi?" minä kysyin. "Ei suinkaan", nainen vastasi, "mikään ei voi muuttaa muuksi sitä tosiasiaa, että hänen elämänsä oli merkityksellinen." Jatkoin kuitenkin inttamista: "Entä jos potilaat ovat niin kiittämättömiä, ettei yksikään anna tunnustusta perhelääkärillenne?" "Hänen elämänsä on silti tärkeä", hän mutisi. "Entä sitten kun kukaan heistä ei enää muista häntä?" "Hän pysyy silti tärkeänä." "Entä sitten kun viimeinenkin hänen potilaistaan on kuollut?" "Hänen merkityksensä säilyy..." (Frankl 2008, 124-125.)

Eksistenssianalyysissa on siis kyse ihmisen tutkimisesta, ymmärtämisestä ja selittämisestä tajunnan henkisen ulottuvuuden näkökulmasta. Eksistenssianalyysi voidaan suorittaa vain dialogissa, jossa terapeutti (auttaja) kohtaa asiakkaan (autettavan) arvostuksen ilmapiiressä. Arvostuksen ilmapiiiri tarkoittaa sitä,

²⁵⁶ Ernzen 1990, 133.

että terapeutti kohtaa asiakkaan ja ohjaa asiakasta nimenomaan tajunnan henkisen ulottuvuuden kautta, joka on jokaisella ihmisellä perustoiminnoiltaan terve, niin terapeutilla kuin asiakkaallakin. Asiakkaan henkilöhistorian kautta terapeutti saa kokonaiskuvan siitä, millaisia arvoihin ja tarkoituksiin (tajunnan henkisen ulottuvuuden ominaisuuksiin) liittyviä vääristymiä asiakkaalla voi olla, ja ohjaa keskustelussa asiakkaan kertomaan mahdollisista epätoivoa aiheuttaneista tai aiheuttavista kokemuksistaan sekä siitä, millaisia tunteita ne ovat hänessä herättäneet. Toisin kuin psykoanalyysissä tai psykoterapioissa, terapeutin tulee kohdata asiakas minä-sinä -suhteessa, eikä terapeutti-potilas -suhteessa tai subjekti-objekti -suhteessa. Tämä siitä syystä, että tajunnan henkinen ulottuvuus on aina yhteydessä situaatioon, ja eksistenssianalyysitilanteessa kummankin (terapeutin ja asiakkaan) tajunnan henkinen ulottuvuus jakaa tietoisesti saman tilanteen samoilla henkisen ulottuvuuden toimintaperiaatteilla. Näin ei ole laita tutkittaessa tajunnan psyykkisen ulottuvuuden häiriöitä, sillä psyykinen ulottuvuus on yhteydessä omaan ulottuvuuteensa (intrasubjektiivisuus) ja toiseen ihmiseen (tai eläimeen) hänen minulle antamansa palautteen kautta. Tällöin on selvää, että psykoanalyysissä ja psykoterapiassa, jotka tutkivat ihmisen tajunnan psyykkistä ulottuvuutta, on hoitosuhteen oltava terapeutti-potilas- tai subjekti-objekti -suhde.

Franklin kehittämä eksistenssianalyysi on ansiokas menetelmä tuoda esiin ja tutkia ihmisen tajunnan henkistä ulottuvuutta sekä ymmärtää ja selittää ihmisen olemassaoloa tämän ulottuvuuden näkökulmasta. Mutta koska yhteiskunta muuttuu nopeasti, muuttuu ihmisten elämäkin, ja tämä tuo mukanaan aivan uuden tyyppisiä tajunnan henkisen ulottuvuuden vääristymiä. Tämän vuoksi on tarpeen luoda uudempi eksistenssianalyysimalli, joka ottaa huomioon nyky-yhteiskunnassa ilmenevät tarkoitusten kokemiseen liittyvät vääristymät.

Kuten jo tämän tutkimuksen luvuissa 1-3 todettiin, kasvaa maailmassa koko ajan niiden ihmisten määrä, jotka kärsivät erilaisista tarkoituksiperäisistä ongelmista. Tämän huomasi Frankl jo 1960-luvulla. Perinteisten tarkoitukseen liittyvien ongelmien lisäksi myös täysin uuden tyyppinen häiriö on alkanut muodostua 2000-luvulta alkaen: kutsun häiriötä *egoistisen anonymiteetin häiriöksi*²⁵⁷. Anonyymi egoisti on ihmistyyppi, joka hakee toiminnallaan itselleen edullisinta lopputulosta kuitenkin tarvitsematta tai haluamatta oikeutusta teoilleen, sillä hän kokee olevansa kuin kuka muukin tahansa, koska "kaikki" toimivat näin. Identiteetti voidaan omaksua tunniksi, päiväksi tai viikoksi kerrallaan, ja sen jälkeen se voidaan hylätä uuden otetun identiteetin myötä. Tällainen henkilö kokee

²⁵⁷ Häiriön nimi ja luonnehdinta ovat muodostuneet omista ja kollegoitteni empiirisistä havainnoista peruskoulussa ja lukiassa. Toimin lukion ja yläkoulun uskonnon, filosofian ja psykologian opettajana vuodesta 1994 vuoteen 2018. Tänä aikana havainnoin hälyttäviä muutoksia 13-19 -vuotiaiden nuorten moraalikäsitteissä, maailmankuvassa ja oman identiteetin rakentumisessa egoistisempaan, oikeaa ja väärää ymmärtämättömämpään ja omaa identiteettiä pirstaloivampaan suuntaan. Valitettavasti 2000-luvulla ei ole tehty tutkimusta lasten ja nuorten tarkoituskäsitteiden ajattelun muutoksista, mutta se, että moniasteiset mielenterveyshäiriöt nuorilla jatkuvasti lisääntyvät, on kyllä huomattu. Kts. <http://yle.fi/uutiset/3-9340436>. Kts. myös THL:n meneillään olevat ja menneet tutkimushankkeet mielenterveyteen liittyen: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/tutkimukset-ja-hankkeet-aiheittain/mielenterveys-tutkimukset-ja-hankkeet>

voivansa tehdä mitä vain saadakseen mielihyvää tai etua itselleen, ja koska hän on "kuka vain" tai "kaikki", ei omilla teoilla ole suoria seurauksia. Tällöin mitään vastuutakaan ei itsestä tai muista ole olemassa. Siitä, ettei omilla teoilla ole seurauksia, opettaa, ettei vastuuta mistään ole, eikä silloin tarvitse myöskään välittää oikeasta tai väärästä. Veli-Matti Värriin mukaan suomalainen koulutus- ja kasvatustajattelu on siirtynyt 1990-luvun perinteisistä sivistysideeista kilpailuideoologiaan, välineelliseen ajatteluun ja taloudellisesti hyödyllisen inhimillisen pääoman kasvattamiseen. Kun koulutus on muuttunut tällaiseksi taloudellisesti arvioiduksi kulutushyödykkeeksi, on se etäännyttänyt ja etäännyttää yhä kauemmas sosiaalisesta ja kulttuurisesta tehtävästään: on osaltaan hyväksytty itseäänselvyytenä, että tuottavuus ja kilpailukyky olisivat ihmisen toiminnan lopullinen ja ainoa päämäärä. (Värri 2018, 50-51.) Tällaisessa tilanteessa ei ole ihme, että egoistisen anonymiteetin häiriö kasvaa ja kehittyy, useimmiten jo peruskoulusta lähtien. Useimmat tämän ihmistyyppin edustajat eivät edes tiedä, mikä on moraalisesti oikein tai väärin: oikein on minulle (sinä, joka olen nyt päättänyt olla) etu, väärin on minulle haitta. Egoistisen anonymiteetin häiriön ongelma on se, että tällaisella ihmistyyppillä ei ole koskaan ollutkaan tarkoituksia, koska tahtoa tarkoitukseen ei ole koskaan herännyt. Anonyymillä egoistilla kuitenkin on olemassa tajunnan henkinen ulottuvuus ja henkisen ulottuvuuden toimintaperiaatteet, jotka toimivat samoin kuin muillakin ihmisillä. Toimintaperiaatteista erityisesti itsessä etäännyttämisen ja tilanteen yhteydessä tapahtuu vääristymä, jossa ihminen näkee kyllä itsensä ulkopuolelta käsin, mutta pelkää tilanteen tuotteenä, jolla ei ole omaa minuutta. Näin ihminen osaa etäännyttää itsessään, mutta ei enää tiedä, mikä 'itse' on. Itse voi olla yhtä tai toista, riippuen siitä, minkä identiteetin ihminen on sillä hetkellä tilanteestaan omaksunut. Kasvatuksella olisi ehdoton rooli häiriön ennaltaehkäisemisessä.

"Kasvatuksen tärkein tehtävä on ihmisen sivistäminen moraaliseksi. Moraalisen subjektin keskeisiä määreitä ovat erityisesti vastuuntunto ja arvotajunta. Arvotajunta puolestaan edellyttää arvojen laatuerojen tunnistamista, mikä on erityisen vaativaa myöhäiskapitalistisessa tuotemaailmassa, kulutuksen ja ekologisten realiteettien ristipaineissa. Inhimillisyyden erityislaatu on ihmisen henkisyudessa, kyvyssä tulkita itseään ja kokea vastuuta itsestään ja suhteestaan maailmaan". (Värri 2018, 123.)

Koska egoistisen anonymiteetin häiriössä on kyse siitä, että tarkoituksia ei ole koskaan ollutkaan - siis tahtoa tarkoitukseen ei ole herännyt (vaikka se kaikilla on olemassa) - on häiriö tarkoitukseen liittyvien vääristymien kategorian eräs vääristymätyyppi.²⁵⁸ Tarkoituksen tahto pitää sisällään ymmärryksen tahdon vapaudesta ja tästä seuraavasta vastuusta. Vasta näiden kautta voi kehittyä arvojen tunnistaminen ja moraaliseksi eli eettiseksi ihmiseksi kasvaminen.

12.3.1 Uudempi eksistenssianalyysimalli häiriöiden erotteliseksi

Koska 2000-luvun yhteiskunta on radikaalisti toisenlainen kuin Franklinin yhteiskunta 1900-luvulla, ovat ihmisten ongelmat myös muuttaneet muotoaan. Ihmisen tajunnan henkinen ulottuvuus on aina yhteydessä tilanteeseen, jonka vuoksi

²⁵⁸ Tarkoitukseen liittyvien vääristymien luokittelumalli esitellään tarkemmin luvussa 12.4.

erityisesti henkisen ulottuvuuden häiriöt ovat muuttuneet ympäröivän yhteiskunnan myötävaikutuksesta. Tämän vuoksi tarvitaan uudempi eksistenssianalyysimalli, jossa nykypäivän tarkoitusperäiset häiriöt osataan tunnistaa ja erottaa nykypäivän psyykkisistä häiriöistä.

Uudempi eksistenssianalyysimalli nojaa myös dialogiin, mutta mallissa ei lähdetä liikkeelle asiakkaan henkilöhistorian kartoittamisesta, vaan lähtökohdaksi otetaan itsessä etäännyttämisessä paljastuva käsitys itsestä suhteessa tilanteeseen, sillä itsessä etäännyttämisen voidaan katsoa olevan *edellytyksenä* sellaiselle itsen transsendenssille, joka on *tietoista* suuntautumista kohti muuta. Tällaisessa suuntautumisessa ihminen tunnistaa omien (ihmis- – tai muun) suhteidensa laadun ja osaa asettaa arvosäilytyksiä suhteissaan muuhun (Van Wyk 2011, 56).²⁵⁹ Koska eksistenssianalyysissa on kyse ihmisen olemassaolon tutkimisesta ja ymmärtämisestä tajunnan henkisestä ulottuvuudesta käsin, voi henkilöhistorian kartoittaminen heti eksistenssianalyysin alussa viedä dialogin sivuraiteille, ts. sellaisiin menneisyyden oikeisiin tai kuviteltuihin kokemuksiin, jotka asiakas on jo päättänyt yhdistää nykyiseen tilanteeseensa mahdollisesti väärin perustein. Jotta asiakkaan tilanne saataisiin ilmi asiakkaan ja terapeutin yhteisessä kohtauksessa henkisessä ulottuvuudessa, on lähdettävä liikkeelle henkisen ulottuvuuden toimijoiden toiminnasta ja näiden yhteydestä tilanteeseen. Itsen transsendenssi on toiminnassa jo silloin, kuin asiakas on dialogissa terapeutin kanssa arvostuksen ilmapiirissä; siinä tilanteessa he ovat myös jo osana toistensa tilanteita. Itsessä etäännyttäminen tapahtuu tässä dialogissa 12-osaisen kysymyssarjan avulla, joka toimii eksistenssianalyysin runkona. Vasta tämän dialogin (jota siis seuraavaksi esiteltävät 12 kysymystä johdattelevat) jälkeen, jos tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriö todetaan, suoritetaan asiakkaan henkilöhistorian kartoitus asiakkaan itsensä valitsemalla tavalla (kertomalla, kirjoittamalla, käsitteillä tms.). Henkilöhistorian kartoitus toimii lisätietona terapeutille tilanteessa, jossa on päädytty logoterapian aloittamiseen; täten henkilöhistorian kartoituksen analyysi toimii häiriöiden kaksivaiheisen erotusdiagnostiikan toisessa vaiheessa sovellettaessa tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöiden luokittelumallia asiakkaan henkilöhistorian analyysistä paljastuviin (henkisen ulottuvuuden) häiriöihin.

Seuraavat 12 kysymystä ovat vain ohjeellisia, eikä jokainen terapeutti välttämättä tarvitse kaikkia kysymyksiä selvittääkseen, onko asiakkaan häiriö tarkoitusperäinen vai ei. Paljon on kiinni myös asiakkaan kyvystä päästä itsessä etäännyttämiseen heti alusta lähtien, sekä tietysti asiakkaan ja terapeutin välisen kohtauksen intensiteetistä ja siitä, tapahtuuko dialogi arvostuksen ilmapiirissä. Koska kyseessä on dialogi eikä kysymys-vastaus -tilanne, on terapeutin tehtävänä ohjata keskustelua niin, että keskustelun aikana asiakas pohtii kaikkia kysymyksiä ja vastaa kysymyksiin omassa tahdissaan, joskus jääden miettimään jotakin kysymystä pitempään kuin toista, joskus vastaten kysymykseen vasta myöhemmin keskustelussa. Jokaisesta vastauksesta pitäisi kuitenkin seurata myös keskustelu siitä, *miksi* asiakas kokee asian olevan niin kuin on vastannut (ellei kysymykseen

²⁵⁹ Kts. myös Längle, Orgler & Kundi 2003: The existence scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfillment.

jo sisälly tätä). Jos vastauksissa tulee dialogin edetessä selkeästi esiin syyllisyyden, kärsimyksen, epätoivon ja vihan kokemuksia sekä tunne siitä, että epätoivo aiheuttaneeseen tilanteeseen ei olisi voinut itse realistisesti tai järkevästi vaikuttaa silloisen tilanteen aikana sekä tarkoituksen menettämisen tai vääristymisen kokemukset nykyhetkessä, voidaan todeta asiakkaan kärsivän tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöstä, ja häiriöiden kaksivaiheisen erotusdiagnostiikan toinen vaihe voidaan aloittaa henkilöhistorian kartoittamisella. Seuraava 12-osainen kysymyssarja tulisi käydä läpi dialogin aikana järjestyksessä 1.-12., sillä kysymykset on suunniteltu niin, että asiakkaan ajatteluprosessi etenee hermeneuttisesti, edetessään vastausten ja yhteisen pohdinnan kautta oivallukseen muuttumisen mahdollisuudesta ja mahdollisuudesta tarkoitusten löytämiseen itsen ulkopuolelta.

Uudempi eksistenssianalyysi, 12-osainen kysymyssarja (huomioi vaihtoehtoiset kysymykset):

1a. Mikä oli se tapahtuma, joka sai sinut tulemaan vastaanotolle/kokemaan, että tarvitset apua/ajattelemaan, että jokin on pielessä? Kirjoita paperille ja kuvaile sen jälkeen omin sanoin.

Vaihtoehtoisesti:

1b. Mikä elämäntilanteessasi aiheutti sen, että tulit vastaanotolle? Kuvaile omin sanoin.

2a. Mitä ajattelit tapahtuman aikana – tapahtuman jälkeen?

Vaihtoehtoisesti:

2b. Mitä ajattelet elämäntilanteestasi tällä hetkellä?

3a. Ketkä muut liittyivät tapahtumaan/olivat läsnä tapahtuman aikana? Miten he sinun mielestäsi kokivat tapahtuman? Jos ketään muuta ei ollut läsnä, kuvittele vähintään yksi ihminen läsnä olevaksi tapahtuman aikana, ja kerro siitä, miten hän olisi kokenut tapahtuman omasta näkökulmastaan.

Vaihtoehtoisesti:

3b. Keitä muita ihmisiä/eläimiä elämäntilanteesi koskettaa?

4a. Miten sinun ajatuksesi erosivat muiden tapahtuman läsnäolijoiden ajatuksista (myös kuvitellun)?

Vaihtoehtoisesti:

4b. Miten sinun ajatuksesi elämäntilanteestasi eroaa niiden näkemyksistä, joita elämäntilanteesi koskettaa? Miten he näkevät elämäntilanteesi?

5a. Mitkä edeltävät asiat johtivat tapahtumaan?

Vaihtoehtoisesti:

5b. Mitkä edeltävät tapahtumat ovat mielestäsi johtaneet tämänhetkiseen elämäntilanteeseesi?

6. Olisitko voinut vaikuttaa niihin (kaikkiin)?

7a. Millainen tilanteesi olisi nyt, jos olisit voinut vaikuttaa niihin asioihin, jotka edelsivät tapahtumaa? Miten se eroaa tämänhetkisestä tilanteestasi?

Vaihtoehtoisesti:

7b. Millainen elämäntilanteesi olisi nyt, jos olisit voinut vaikuttaa niihin tapahtumiin, jotka edelsivät tämänhetkistä elämäntilannettasi? Miten se eroaa tämänhetkisestä?

8. Onko sinulla tällä hetkellä ihmisiä, joita pidät merkityksellisinä/arvokkaina/tärkeinä?

9. Millaisena haluaisit näiden ihmisten muistavan sinut kuolemasi jälkeen?

10. Minkä pitäisi muuttua, että sinusta tulisi ihminen, jollaisena haluat sinulle merkityksellisten/arvokkaiden/tärkeiden ihmisten sinut muistavan?

11. Voisitko itse muuttaa jotakin tilanteessasi?

12. Miten tilanteesi muuttuminen vaikuttaisi läheistesi tai sinulle merkityksellisten/arvokkaiden/tärkeiden ihmisten elämään?

Joskus voi käydä niin, että asiakas ei kerro havainneensa tai ei ole havainnut omassa elämässään mitään ongelmaa tai tapahtumaa, jonka johdosta on logoterapiaan hakeutunut. Tällöin kysymyksessä voi olla a) joko niin lukkiutunut tilanne, ettei asiakas kykene sitä heti kertomaan eksistenssianalyysin edellyttämällä tavalla, b) puhdas uteliaisuus tai halu ymmärtää oman henkisen ulottuvuuden toimintaperiaatteita ilman kokemusta tarkoitusten vääristymisestä tai c) logoterapiaan hakeutuminen jonkun tärkeäksi koetun ihmisen suosituksesta tai painostuksesta ilman omaa kokemusta tarkoitusten vääristymisestä. Ensimmäisessä tapauksessa on lähdettävä liikkeelle henkilöhistorian kartoittamisesta, tarkoituksena vapauttaa asiakkaan resurssit itsen tarkkailusta kohti terapiatilanteeseen asettautumista. Toisessa tapauksessa kyseessä voi olla joko halu oppia aktivoimaan ja harjaannuttamaan omaa tajunnan henkistä ulottuvuutta – jolloin kaikki henkisessä ulottuvuudessa yhteisesti jaettu logoteoriaan liittyvä dialogi auttaa asiakasta - tai asiakkaan halu ymmärtää, mistä logoterapiassa ylipäättään on kyse, jolloin opastus logoterapiakirjallisuuden pariin on riittävä auttamismuoto. Kolmannessa tapauksessa asiakas kärsii siitä, että tahtoa tarkoitukseen ei ole koskaan herännyt. Tällaisessa tapauksessa eksistenssianalyysin tekeminen tai henkilöhistorian läpikäyminen olisi yhtä hyödyllistä kuin pään hakkaaminen seinään. Näiden sijasta on terapeutin lähdettävä suoraan asiakkaan kiinnittämiseen konkreettiseen tilanteeseen itsessä etäännyttäessä; tästä tarkemmin luvussa 12.4., tarkoitusten kokemiseen liittyvien vääristymien kategorian pääluokassa 2.

Laatimani kysymyssarja toimii useimmissa terapiatilanteissa hyvänä aputyökaluna eksistenssianalyysiä suorittavalle terapeutille, mutta sitäkin tärkeäm-

pää on huomioida uudemman eksistenssianalyysin lähtökohta, joka on itsessä etäännyttämisessä paljastuva käsitys itsestä suhteessa tiluatuioon. Tämä lähtökohta poikkeaa Franklin eksistenssianalyysin lähtökohdasta, joka on henkilöhistorian kartoittamisessa saatava informaatio epätoivoa aiheuttavien tarkoituksettomuuden ja elämän mielettömyyden tai tarkoituksen ja tiluatuioon ristiriidan kokemukseista. Uudemmaa eksistenssianalyysimallia puolustaa oletus siitä, että 2000-luvulla yhä useampi tajunnan henkiseen ulottuvuuteen liittyvistä häiriöistä liittyy itsessä etäännyttämisen ja tiluatuioon väliseen suhteeseen, joka synnyttää tarkoitukseen liittyviä vääristymiä niin, että tahtoa tarkoitukseen ei ole edes herännyt (esimerkkinä egoistinen anonymiteetti). Jokainen eksistenssianalyysia tekevä terapeutti voikin suunnitella oman tapansa käydä dialogia asiakkaan kanssa henkisestä ulottuvuudesta niin, että dialogissa paljastuu asiakkaan mahdollinen tarkoituspärisäinen häiriö itsessä etäännyttämisen ja itsen transsendenssin toiminnan suhteessa tiluatuioon. Joka tapauksessa sekä perinteisessä Franklin että uudemmassa eksistenssianalyysissä on aivan sama tarkoitus, tunnistaa tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöt ja erottaa ne tajunnan psyykkisen ulottuvuuden häiriöistä. Eksistenssianalyysi ei kuitenkaan pyri tunnistamaan tai tutkimaan tajunnan psyykkisen ulottuvuuden häiriöitä, vaan tämän kaltainen analyysi kuuluu psykiatrian, psykoterapioiden ja psykoanalyysin piiriin. Eksistenssianalyysi kuuluu häiriöiden kaksivaiheisen erotusdiagnostiikan ensimmäiseen vaiheeseen, jossa tarkoituksena on ihmisen olemassaolon tutkiminen, ymmärtäminen ja selittäminen tajunnan henkisestä ulottuvuudesta käsin sekä tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöiden tunnistaminen ja erottaminen tajunnan psyykkisen ulottuvuuden häiriöistä. Häiriöiden erotusdiagnostiikan toisessa vaiheessa esitellään logoteoreettiseen tajunnanteoriaan perustuva henkisen ulottuvuuden häiriöiden luokittelumalli, jota tulisi käyttää eksistenssianalyysin jälkeen suorittavan henkilöhistorian kartoituksen analysoinnin tukena. Luokittelumalli osoittaa tarkoituspäristen häiriöiden sisällön ja toiminnan suhteessa tajunnan henkisen ulottuvuuden toimintaperiaatteisiin ja näiden yhteyteen tiluatuioissa.

12.4 Häiriöiden erotusdiagnostiikan toinen vaihe: logoteoreettiseen tajunnanteoriaan perustuva henkisen ulottuvuuden häiriöiden luokittelumalli

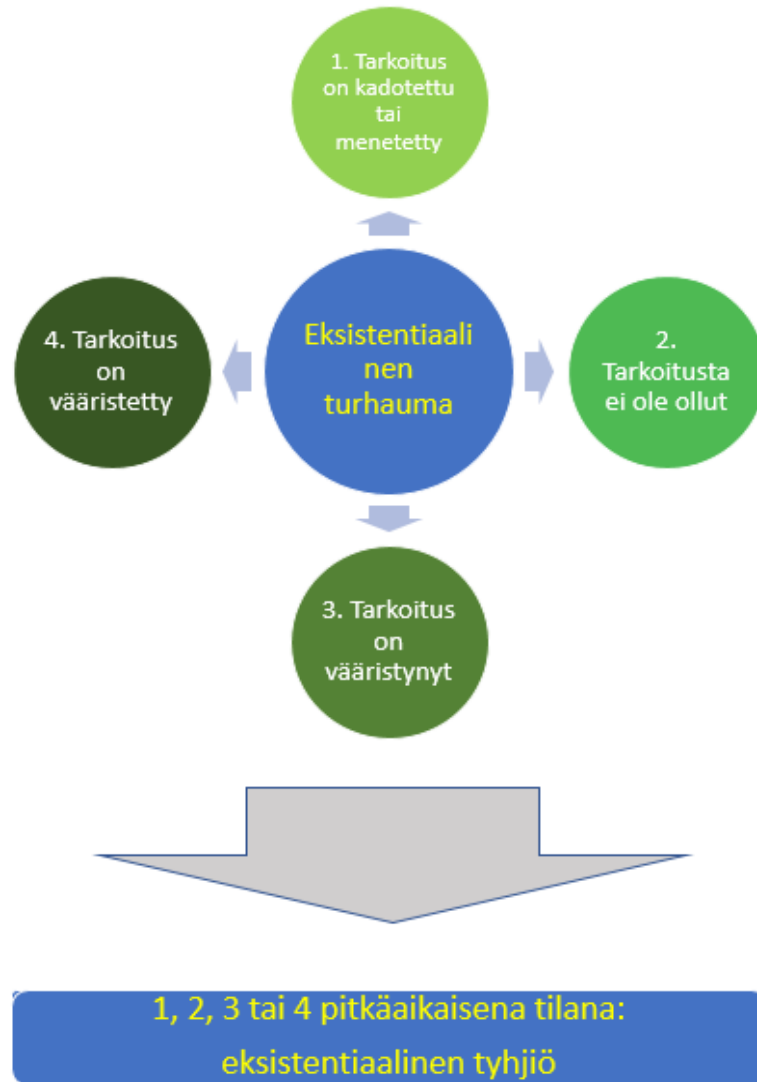
Ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöt voidaan luokitella tarkoituksen kokemiseen liittyvien vääristymien kategorian avulla neljään pääluokkaan, jotka esiteltiin luvuissa 10 ja 11.9:

1. tarkoitus on kadotettu tai menetetty, josta seuraa oman elämän kokeminen merkityksettömänä, esim. läheisen tai oman terveyden menettämisen, avioeron, työttömyyden tai itsemääräämisoikeuden menettämisen takia.

2. tarkoitusta ei ole koskaan ollut, koska omia päämääriä ei ole koskaan ollut, esimerkkinä nuorten tai nuorten aikuisten ns. eksistentiaalinen ahdistus, elämän angsti tai uusaivottomuus.

3. tarkoitus on vääristynyt sellaiseksi, ettei ihminen tunnista sitä enää omakseen, esim. työnarkomania, huippu-urheilu, oma ideologinen tai uskonnollinen vakaumus.

4. tarkoitus on tahallisesti vääristetty niin että ihminen on ymmällään, koska omaksuttu tarkoitus sotii omaa henkistä tiedostamatonta vastaan, esim. ahtaat uskonnolliset yhteisöt, poliittinen tai ideologinen ilmapiiri tai deprivatio.



Kuva 10. Häiriöt tajunnan henkisessä ulottuvuudessa.

1. luokassa (tarkoitus on kadotettu tai menetetty) on kyseessä tajunnan henkisen ulottuvuuden itsen transsendenssin ja tilanteen välinen ristiriita, jossa tilanteessa tapahtuva muutos (jonkin/jonkun itselle merkityksellisen menettäminen tai kadottaminen) muuttaa itsen transsendenssin toimintaa niin, että vaikka tahto tarkoitukseen onkin olemassa, ei tarkoitusta enää ole olemassa, ja henkilö kokee olevansa vailla suuntaa ja määränpäättä. Tällaisessa tilanteessa henkilö kyllä itsessä etäännyessään ymmärtää tilanteensa ja sen syyt, mutta ymmärrys ei luo helpotusta tarkoituksensa menettäneelle ihmiselle. Esimerkiksi rakkaan kuollessa henkilö voi kokea menettäneensä myös oman elämänsä tarkoituksen, sillä toisen rakastaminen ja hänen hyvinvointinsa on saattanut tuntua

ainoalta tarkoitukselta hänen elämässään, eikä tämän tiedostaminen auta henkilöä selviytymään elämässään eteenpäin. Tunne-elämässä ja käyttäytymisessä ilmeneviä oireita ovat masennus ja itsetuhoiset pyrkimykset (tiedostetusti tai tiedostamatta), joskus harvoin myös viha ja aggressiivisuus. Tarkoituksen menettäneen tai kadottaneen henkilön logoterapiamuotona toimii parhaiten vertaisryhmäterapia, jossa terapeutti ohjaa keskustelua ja auttaa ryhmän jäseniä harjoitteluun tarkoituksensa toteuttamisesta elämässään, mutta jossa myös mahdollistuu muiden tarkoituksensa menettäneiden kohtaaminen arvostuksen ilmapiirissä. (Vertaisryhmäterapiaprosessista tarkemmin luvuissa 9.3.2, 10 ja 11.10.)

2. luokassa (tarkoitusta ei ole ollut) on kyseessä tajunnan henkisen ulottuvuuden itsessä etäännyttämisen ja tilanteen välinen ristiriita, jossa käsitys itsestä suhteessa tilanteeseen vääristyy joko niin, että **a)** tilanne hälventää tai piristää itsessä etäännyttämisessä tapahtuvaa kokemusta itsestä tai niin, että **b)** itsessä etäännyttämisessä koettu itse ei suhteudukaan tilanteeseen tavalla, jossa ihminen ymmärtäisi olevansa osa tilanteesta, vaan kokee olevansa tilanteesta irrallinen.²⁶⁰ Esimerkkeinä siitä, että **a)** tilanne hälventää tai piristää itsessä etäännyttämisessä tapahtuvaa kokemusta itsestä voidaan pitää aiemmin mainittua 2000-luvun häiriötä eli egoistista anonymiteettiä, mutta myös ns. uusavuttomuutta. Esimerkkinä **b)** itsessä etäännyttämisessä tapahtumisesta koetun itsen kokemisesta tilanteesta irrallisena voidaan pitää eksistentiaalista ahdistusta tai ns. elämän angstia. Kummatkin häiriöt (a) ja b)) ovat tyyppisiä nuorille tai nuorille aikuisille, ja ne lisääntyvät yhteiskunnan siirtyessä toiminnoiltaan yhä enemmän virtuaalidollisuuteen, joka irrottaa ihmiset konkreettisesta elämästä tekojen konkreettisine seurauksineen. Koska teoilla ei koeta olevan konkreettisia seurauksia elämästä, ei tarvetta oikean tai väärän ymmärtämiseen ole, eikä näin ollen vastuuta kenestäkään tai mistään tarvitse kantaa. A. Paul kuvailee väitöskäsitteellään samankaltaista tarkoituksen kokemiseen liittyvää vääristymää käsitteellä ”opittu tarkoituksellisuus” (*erlernten Sinnlosigkeit*) (Paul 2014, 196-198). Oma olemassaolo ei perustu tai kiinnity mihinkään tarkoitukseen, sillä tahtoa tarkoitukseen (halua löytää tarkoitus elämälle yleensä ja omalle elämälle erityisesti) ei ole koskaan herännytään tai – eksistentiaalisen ahdistuksen ja elämän angstin kohdalla – sille ei löydy kiinnityskohtaa tilanteesta. Tunne-elämässä ja käyttäytymisessä ilmeneviä oireita ovat a vastuuttomuus (**a**), tunteiden köyhyys (**a**), empatian puute (**a**), irrationaalinen ajattelu ja toiminta (**a** ja **b**), ahdistuneisuus (**b**) ja masennus (**b**). Kummallekin häiriötyypille suositeltavin logoterapiamuoto on yksilöterapia. Yksilöterapiassa tärkein lähtökohta on asiakkaan kiinnittäminen konkreettiseen tilanteeseen itsessä etäännyttämisessä; ensin tämänhetkiseen konkreettiseen tilanteeseen, jonka autettava jakaa terapeutin kanssa, sitten harjoituksia kiinnittymisestä tilanteeseen, joka jaetaan oman perheen, ystävien, koulu-, työ- tai harrastustovereiden, oman asuinpaikkakunnan jäsenten, lopulta oman elämäntodellisuuden (johon kuuluvat kaikki ihmiset, eläimet ja luonto)

²⁶⁰ Jako a) ja b) -tyypin häiriöihin tarkoituksen kokemiseen liittyvien vääristymien 2. luokassa on tarpeellinen, sillä kummassakin itsessä etäännyttämisessä ja tilanteen välinen ristiriita toimii eri tavoin. Tämä ilmenee myös toisistaan poikkeavina oireina tunne-elämässä ja käyttäytymisessä.

kanssa. Tärkeintä on saada asiakas ymmärtämään oma ainutlaatuinen (todellinen ja konkreetti) paikkansa maailmassa, jossa jokainen ihminen tarvitsee toisia ihmisiä elääkseen, mutta myös samalla kantaa vastuuta toisista ihmisistä, eläimistä ja luonnosta. Tämän jälkeen asiakasta tulisi auttaa oivaltamaan oman elämänsä tarkoituksellisuus ja opastaa löytämään ne keinot, joilla tarkoituservoja voi toteuttaa omassa elämässä.

3. luokassa (tarkoitus on vääristynyt sellaiseksi, ettei ihminen tunnista sitä enää omakseen) on kyseessä itsen transsendenssin ja tilanteen välinen ristiriita, jossa ihmisen elämä tuntuu vieraalta hänelle itselleen, eikä hän itsessään etäännyttä enää tunnista luomiaan tarkoituksia omakseen. Tyypillisesti tällaisessa tilassa elävä ihminen tunnistaa itsessään tahdon tarkoitukseen ja henkisen uhma-voiman olemassaolon, koska on niitä tähänastisen elämänsä aikana käyttänyt, mutta kyseenalaistaa nyt ne tarkoitukset, jotka on itsensä ulkopuolelta löytänyt. Tällainen ihminen kysyy itseltään: Mikä on minun suhteeni niihin tarkoituksiin, joita olen elämässäni toteuttanut? Miksi en tunnista noita tarkoituksia enää omikseni? Mitä minun pitää tehdä/minkä tulisi elämässäni muuttua, jotta voisin kokea taas eläväni tarkoituksellista elämää? Kysyminen itseltään on itsessään etäännyttämisen tervettä toimintaa, jossa ihminen tunnistaa itsen transsendenssin ja tilanteen välisen ristiriidan omassa elämässään lähinnä vierauden kokemuksena. Esimerkkinä tarkoituksen vääristymisestä on burnoutista kärsivä ihminen, joka on luonut työssä menestymisestä (tällä voidaan tarkoittaa taloudellista menestystä mutta myös henkistä pääomaa, kuuluisuutta tai arvostusta tai muiden auttamisesta saatavaa tyydytystä) tarkoituksen elämälleen. Tällainen ihminen antaa kaikkensa työlleen ja vaatii itseltään koko ajan enemmän täyttääkseen omat kriteerinsä, sillä mikään työyhteisö tai työnantaja ei ole niin armoton kuin tällainen ihminen on itselleen. Koska on inhimillinen mahdottomuus olla täydellinen edes työssään, ihminen väsyä, silti yrittää ylittää omat voimavaransa henkisen uhma-voiman avulla, mutta useimmiten sairastuu fyysisesti itsensä laiminlyönnin takia. Useimmiten vasta tässä vaiheessa ihminen havahtuu kyseenalaistamaan löytämiään ja toteuttamiaan tarkoituksia suhteessa omaan tilanteeseensa – tämä tapahtuu usein vasta lääkärin vastaanotolla. Tyypillistä tässä häiriössä on siis se, että ihminen oireilee myös somaattisesti (esim. väsymyksellä, päänsärjällä, lihassärkyinä, sydänoireina, autonomisen hermoston yliaktiivisuutena) tunne-elämän ja käyttäytymisen oireilun lisäksi. Tunne-elämässä ja käyttäytymisessä ilmenviä oireita ovat masennus, kyynisyys tai viha suhteessa vääristyneisiin tarkoituksiin, irrationaalinen ajattelu ja toiminta sekä kompensatiokäyttäytyminen → ihminen korvaa vääristyneet tarkoituksensa hetkellisesti jollakin toiminnalla, joka voi johtaa ylisuorittamiseen (esim. metsässä kävely voi johtaa tuntikausien patikoimisiin, jotka lopulta vievät koko päivän ja kaikki voimat). Tarkoituksen vääristymisen kokemuksissa suositeltavin logoterapiamuoto on ainakin aluksi yksilöterapia, koska useimmiten tämänkaltaisissa häiriöissä vertaisryhmäterapialla aloittaminen voi luoda ylisuorittamista ja kilpailumentaliteettia (vertaillaan omia aiempia suorituksia ja kilpaillaan siitä, kuka ”suorittaa” terapiaa menestyksekkäimmin). Tämä johtaa asiakkaan tilanteen pahenemiseen. Yksilöterapiassa tulisi käyttää psykosomaattisiin oireisiin Franklin kehittämää dereflektiota ja pa-

radoksaalista intentiota, joista dereflektiosta huomio kiinnitetään *pois* autettavan oireista ja paradoksaalisessa intentiossa autettavan huomio kiinnitetään *kohti* omia oireita tarkoituksellisen liioitellusti.²⁶¹ On tärkeää huomioida, että tässä tarkoituksen vääristymisen häiriössä myös psykosomaattinen oireilu on seurausta tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöstä, ja siksi oireita tulisi hoitaa logoterapian auttamismenetelmin. Kun psykosomaattinen oireilu vähenee, voidaan logoterapiamuoto vaihtaa terapeutin harkinnan mukaan vertaisryhmäterapiaan. Sekä yksilöterapiassa että vertaisryhmäterapiassa – jos terapeutti näin päättää – käytetään menetelminä sokraattisen dialogin²⁶² lisäksi logoankkurointitekniikkaa²⁶³, joka tarkoittaa - -

”merkityksellisen kokemuksen tuomista ankkuriksi tilanteessa, joka koetaan erityisen ahdistavana tai pelottavana. Menetelmässä käytetään moniaistiprosessointia tarkoituksena saattaa autettava tilaan, jossa merkitykselliset (ankkuroivat) hetket koetaan ilman tietoista kontrollointia. Tällaisia kokemuksia ovat ne hetket, jolloin yksilöt ovat olleet kosketuksissa jaloimpaan ja ylevimpään mihin he kykenevät, kuten syvästi merkitykselliset hetket elämässä, intuitiivisen tietämisen hetket, oivalluksen välähdykset, samoin altruistisen rakkauden, rajattoman kiitollisuuden, luovuuden huippuhetkien kokeminen, usko, toivo, pyhät ja aidot hetket”. (Graber 2004, 199.)

Kyseessä on siis tajunnan henkisen ulottuvuuden tiedostamaton alue, jota ei voida lähestyä tietoisien valinnan avulla (luku 8.2.6.). Moniaistiprosessointi tarkoittaa kaikkien aistien käyttöönottoa päästäkseen tilaan, jossa merkitykselliset hetket voidaan kokea ilman tietoista kontrollia, näiden hetkien kokemista aistien kautta ja aistien käyttöä myös hetkien kuvailussa. Menetelmää voidaan käyttää sekä yksilöterapiassa että vertaisryhmäterapiassa. Tarkoituksena logoankkurointitekniikalla on liiallisen itsekontrollin vähentäminen ja tästä seuraava uusien tarkoitushäilymahdollisuuksien löytäminen suuntautumalla itsestä ulos (itsen transsendenssi).

4. luokassa (tarkoitus on tahallisesti vääristetty) on kyseessä itsen transsendenssin ja tilanteen välinen ristiriita, jossa tilanteesta käsin ihmiselle annettujen tarkoitusten sotivat hänen omaa henkistä tiedostamatonta vastaan, ja ihminen on ymmällään, koska ei tunnista itseään toteuttaessaan näitä ulkopuolelta annettuja tarkoituksia. Tällaisesta häiriöstä kärsivä ihminen kysyy itseltään: Kuka/mikä minä olen suhteessa niihin tarkoituksiin, joita minun on elämässäni toteutettava? 4. luokan häiriössä on itse asiassa kyse siitä, että ihmisen omatunto (joka Franklin mukaan on ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden tiedostamattoman osan ominaisuus²⁶⁴) paljastuu itsessä etäännyttämisessä ihmiselle tavalla, jossa ihminen oivaltaa olevansa jotakin muuta kuin tilanteen hänelle antama ”rooli”. Tällaisessa häiriössä omatunto siis toimii, kuten itsessä etäännyttäminenkin omantunnon paljastumisen paikkana, mutta ihminen on ehkä niin tottunut, peloteltu, manipuloitu tai kasvatettu toteuttamaan tilanteen määräämiä tarkoituksia, että hän voi yrittää turvautua koko tajunnan henkisen ulottuvuuden toimintansa degeneroitumalla vietti- ja halu-olennoksi, joka toimii vain fyysis-psykkisellä ta-

²⁶¹ Tarkemmin dereflektiosta ja paradoksaalisesta intentiosta luvuissa 8.2.1 ja 8.2.2.

²⁶² Esitelty luvussa 8.2.3.

²⁶³ Esitelty luvussa 8.2.6.

²⁶⁴ Frankl 1987, 25-29.

solla, tekemättä tietoisia päätöksiä. Koskaan kyseessä ei kuitenkaan ole tilanne, jossa ihmiseltä puuttuisi tai hän voisi itsestään poistaa tajunnan henkisen ulottuvuuden toiminnan. Tässä mielessä tuntuu naurettavalta se puolustus, jota Franklin ajan natsi-Saksan armeijan alhaisen sotilasarvon omanneet sotilaat käyttivät sota-oikeudenkäynneissä. Sotilaat väittivät olevansa syyttömiä uhreja, koska olivat tietämättömiä armeijan varsinaisista tarkoituksista, tottelivat "sokeasti" ylempien ohjeita niitä kyseenalaistamatta tai ymmärtämättä, sekä olivat myös pakotettuja tai manipuloituja toimimaan tavalla, jonka he "nyt" ymmärtävät vääräksi. Toisin sanoen he väittivät degeneroituneensa vietti- ja halu -olennoiksi, jotka eivät tehneet tietoisia päätöksiä. Kyseessä oli tajunnan henkisen ulottuvuuden tietoinen turruttamisen yritys tilanteessa, jossa situaatio antoi tarkoituksen. Mutta jos tarkoitusta, vääristynyttä tai vääristettyäkin, on kykenevä tietoisesti toteuttamaan (tekemällä päätöksiä), on se jo merkki henkisen tietoisesta ja tiedostamattoman ulottuvuuden olemassaolosta (siis myös omantunnon toiminnasta) ja tahdosta tarkoitukseen. Kukaan natsi-Saksan tarkoituksia toteuttanut sotilas ei ollut syytön uhri, vaan ihminen, joka päätti olla välittämättä itsessä etäännyttämisessä paljastuneen omantunnon oivalluksesta - sen lisäksi päätti myös toimia tämän oivalluksen vastaisesti.

Esimerkkinä 4.luokan häiriölle (tarkoitus on tahallisesti vääristetty) on ihminen, joka elää ahtaassa ideologisessa ilmapiirissä tai yhteisössä, jonka arvoja ja tarkoituksia hänen itsessä etäännyttämisessä paljastunut omatuntonsa ei pysty hyväksymään, vaikka hän niitä toteuttaakin. Tällainen ihminen kokee - paradoksaalista kyllä - eristymisen, huonommuuden ja petturuuden tunteita suhteessa situaatioonsa, vaikka itsessä etäännyttämisessä ymmärtää ympäristön tarkoitusten toteuttamisen olevan (ainakin omalla kohdallaan) väärin. Tahto tarkoitukseen on kuitenkin olemassa, ja jos hänellä on tarpeeksi henkistä uhmavoimaa, hän kykenee irrottautumaan ympäristön tarkoitusten toteuttamisesta. Tunne-elämässä ja käyttäytymisessä oireet ilmenevät ulkopuolisuuden tunteena, pyrkimyksenä eristäytymiseen, ahdistuksena, masennuksena, addiktioina ja joskus itsetuhoisuutena tai tajunnan taantumisenä. Logoterapiamuotona toimii parhaiten vertaisryhmäterapia, paitsi silloin, jos autettava on niin taantunut tai eristäytynyt, ettei kontaktin ottaminen ryhmässä ole mahdollista. Tällaisen henkilön auttaminen on aloitettava yksilöterapialla, käyttämällä suggestio- tai vetoamismenetelmää²⁶⁵, jonka tarkoituksena on nimensä mukaisesti vedota autettavan tajunnan henkisen ulottuvuuden tiedostamattoman osan ominaisuuteen, omatuntoon, ja herättää omatunto toimimaan terveesti.

Menetelmää käytetään suggestiona, jossa autettava rentoutuneessa tilassa - usein makaavassa asennossa - kuuntelee terapeutin ääntä ja antaa sen vaikuttaa tiedostamattomasti, taistelematta vastaan. Menetelmällä saadaan aikaan toistuvasti käytettynä muutoksia omassa asennoitumisessa omaan tilanteeseen, ja tämän muutoksen seurauksena myös käyttäytymiseen. (luvusta 8.2.4.)

Vasta suggestiomenetelmällisessä logoterapiassa tapahtuneen suotuisan muutoksen jälkeen voi autettava aloittaa vertaistymäterapiansa. On kuitenkin

²⁶⁵ Tarkemmin luvussa 8.2.4.

huomattava, että suggestiomenetelmällinen logoterapia voi henkilön häiriön vakavuudesta riippuen olla logoterapiaksi hyvinkin intensiivistä ja pitkäkestoista. Vertaisryhmäterapiassa auttamismenetelminä on suositeltavaa käyttää sokraattisen dialogin lisäksi logodraamaa²⁶⁶, jossa - -

suuntaudutaan tulevaisuuteen eläytymällä omaan elämäänsä eri ikäisenä eri tilanteissa ja niihin arvoihin, joita silloin haluaisi toteuttaa. Logodraamassa ikään kuin koetaan oman elämän tarkoitus tulevaisuudesta käsin, ymmärtämällä vähitellen oman elämän ainutlaatuisuus ja omien valintojen vaikutus myös muiden ihmisten elämään. (luvusta 8.2.5.)

Logodraaman tarkoituksena on saada ryhmän jäsenet oivaltamaan oman henkisen ulottuvuutensa terve toiminta menneisyydestä nykyhetkeen, ja auttaa kehittämään henkistä uhmavoimaa omien tarkoitusten toteuttamisessa. Koska kaikki ryhmän jäsenet ovat kokeneet vääristettyjen tarkoitusten toteuttamista omassa elämässään, uusien tarkoitusten löytämisen kokemuksen jakaminen vahvistaa jokaisen mahdollisuutta kiinnittyä uudelleen ja luottaa sellaiseen tilanteeseen, jossa jokaista pidetään ainutlaatuisena ja arvokkaana hänen toteuttaessaan valitsemiaan tarkoituksia.

Liitteenä oleva logoterapiaprosessissa käytettävä harjoitusmatriisi on konkreettinen apuväline logoterapeuteille. Harjoitusmatriisiin sisältyvät harjoitukset on suunniteltu nimenomaan tajunnan henkisen ulottuvuuden aktivoimiseksi ja niiden tarkoituksena on sekä itsessä etäntymisen ja tilanteen, että itsen transsendenssin ja tilanteen välisen ristiriidan aiheuttamien tarkoituksen kokemiseen liittyvien vääristymien mahdollinen ilmi tuleminen ja uusien tarkoitusten löytäminen logoterapeutin ohjauksessa. Tässä mielessä harjoitusmatriisi on spesifi työkalu vain koulutuksen saaneille logoterapeuteille. Logoterapian auttamismenetelmät sen sijaan ovat auttamismuotoja, joita logoterapeutti oman harkintansa ja ammattitaitonsa mukaan käyttää silloin, kun tarkoituksen kokemiseen liittyvä vääristymä on pystytty sijoittamaan kategorian tiettyyn luokkaan 1-4. Harjoitusmatriisin harjoituksia voi koulutettu logoterapeutti käyttää silloinkin, kun vääristymää ei ole havaittu olevan tai se ei ole vielä tullut ilmi.

Kuvassa 11 on havainnollistettu terapiaprosessin aloittaminen tai päätös ja toimenpiteet siitä, että terapiaprosessia ei aloiteta. Jos eksistenssianalyysin aikana terapeutille herää havainto siitä, että autettavalla/asiakkaalla on jokin tarkoituksen kokemiseen liittyvä vääristymä tai eksistentiaalisen tyhjiön tila - joka on seurausta jostakin tarkoituksen kokemiseen liittyvän vääristymän pitkäaikaisesta tilasta - hän voi esittää diagnoosinsa ja terapian aloittamisen ehdotuksensa autettavalle/asiakkaalle jo eksistenssianalyysin päätyttyä. Jos terapeutille herää eksistenssianalyysin aikana havainto siitä, että autettavalla/asiakkaalla joko a) on psyykkisen ulottuvuuden häiriöön viittaavia oireita tai b) ei ole mitään tarkoituksen kokemisen vääristymään viittaavia ilmenemismuotoja, hän on velvollinen toimimaan diagnoosinsa (tarkoituksen kokemiseen liittyvää vääristymää ei diagnosoitu) jälkeen kuvan esittämällä vaihtoehdoilla tavoilla (a, b tai c). Jos terapeutti on epävarma autettavan/asiakkaan tilanteesta eikä osaa asettaa diag-

²⁶⁶ Luvussa 8.2.5.

noosia eksistenssianalyysin jälkeen, hän voi ehdottaa uusintakäyntiä kahden viikon sisällä. Logoterapeutilla on aina vastuu autettavasta/asiakkaasta, eikä hän voi tällaisessa tapauksessa jättää autettavaa/asiakasta "heitteille" edes eksistenssianalyysin jälkeen. Voi nimittäin olla, että autettavalla/asiakkaalla on vakava psyykkisen alueen häiriö, jota logoterapeutti ei havaitse eikä hänellä logoterapeutina myöskään ole pätevyyttä häiriön asianmukaiseen hoitamiseen.



- Tarkoituksen kokemiseen liittyvää vääristymistä ei tunnistettu ja **logoterapiaa ei aloiteta**. Tällöin:
 - a) ohjataan psykoterapiaan, jos epäillään psyykkisen ulottuvuuden häiriötä
 - b) annetaan tietoa logoteoriasta mahdollista itseopiskelua varten
 - c) keskustellaan syistä, joiden vuoksi hakeutui logoterapiaan. Ehdotetaan uusintakäyntiä.

- **Logoterapia aloitetaan.**
 - a) Diagnosoidaan, minkä kategorian vääristymä (erotusdiagnostiikan 2. vaihe):
 - 1. tarkoitus on kadotettu tai menetetty
 - 2. tarkoitusta ei ole ollut
 - 3. tarkoitus on vääristynyt
 - 4. tarkoitus on vääristetty
 - b) Selvitetään konkreettiset toimenpiteet:
 - -optimaalisin logoterapiamuoto
 - - mitkä ovat optimaalisimmat auttamismenetelmät ko. vääristymän suhteen.

Kuva 11. Terapiaprosessin alku häiriöiden kaksivaiheista erotusdiagnostiikkaa käyttämällä.

Vaikka logoterapia spesifinä terapiamuotona on tässä tutkimuksessa kohdistettu nimenomaan tajunnan henkisen ulottuvuuden tietoisien osien häiriöiden auttamiseen, voi logoterapiaa käyttää yleisemminkin sellaisissa häiriöissä, joissa vetoaminen henkisen ulottuvuuden toimijoihin (itsessä etääntyminen, itsen

transsendenssi) ja ominaisuuksiin (omatunto, tahto tarkoitukseen, usko ja henkinen uhmavoima) voi saada aikaan toivottuja muutoksia ajattelussa ja käyttäytymisessä, tai käyttää logoterapeuttisia menetelmiä yksittäisten ongelmatilanteiden tai elämänkaaren vaiheissa tapahtuvien vaikeiden kokemusten käsittelyssä. Liitteenä oleva logoterapiaprosessissa käytettävä harjoitusmatriisi toimii näissä tilanteissa hyvänä apuvälineenä logoterapeutille. Logoterapia ei missään tapauksessa - oikein käytettynä - voi aiheuttaa haittaa kenellekään tajunnan henkisen ulottuvuuden omaavalle ihmiselle, sillä sen tarkoitus on vahvistaa jokaisen ymmärrystä oman elämän ja kaiken elämän ainutlaatuisuudesta sekä auttaa löytämään tarkoituksia, joita toteuttamalla maailmasta on mahdollista tehdä parempi paikka tulevaisuudessa.

12.5 Eksistentialinen tyhjiö ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriönä ja terveyden perustana

Eksistentialisen tyhjiön taustalla on (siis) monenlaisia syitä: tarkoitus on kadotettu tai menetetty, josta seuraa oman elämän kokeminen merkityksettömänä; tarkoitusta ei ole koskaan ollut, koska omia päämääriä ei ole koskaan ollut; tarkoitus on vääristynyt sellaiseksi, ettei ihminen tunnista sitä enää omakseen; tai tarkoitus on tahallisesti vääristetty niin että ihminen on ymmällään, koska omaksuttu tarkoitus sotii omaa henkistä tiedostamatonta vastaan. Kaikissa näissä tapauksissa kyseessä on kokemus jonkin puuttumisesta, jonkin, joka on kadotettu, joka on ymmärretty väärin tai jota ei ole koskaan ollutkaan; omasta paikasta maailmassa. Jotta voisin löytää paikkani maailmassa, minun on ensin tunnettava puute ja tästä seuraava kaipaus, jotka kuvaavat hyvin eksistentialisen tyhjiön sisältöä. Sillä eksistentialinen tyhjiö ei ole varsinaisesti mikään tyhjiö, vaan tila, jossa ei ole muotoa tai järjestystä, ei mitään, josta saada otetta. Eksistentialista tyhjiötä ei myöskään tarvitse "täyttää"; jokaisella ihmisellä on olemassa itsessään jo kaikki tarvittavat henkiset kyvyt tarkoitustensa löytämiseen, ne on vain ensin löydettävä omasta itsestään. - - Eksistentialinen tyhjiö osana ihmisen kokonaisuutta pitää sisällään kaikki ihmisen ulottuvuudet, sillä jokainen ulottuvuus (fyysinen, psyykinen, henkinen, sosiaalinen) läpäisee toisensa ja tarvitsee toisiaan ollakseen itse olemassa olevia. Sen syntypohjana on kuitenkin tajunnan henkinen ulottuvuus, ja tästä ulottuvuudesta käsin se toimii perustana ihmisen mahdollisuudelle tarkoitukselliseen elämään. (luvusta 9.1.)

Eksistentialinen tyhjiö on seurausta jostakin luvussa 12.4. esitellystä neljästä tarkoituksen kokemiseen liittyvän vääristymän pitkäkestoisesta tilasta (kuva 10). Eksistentialinen tyhjiö ei siis ole jokin tarkoituksen kokemiseen liittyvistä vääristymistä erillinen tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriö, eikä se voi muodostua useammasta tai kaikista yhtäaikaisesti koetuista tarkoituksen kokemiseen liittyvistä vääristymistä, sillä tarkoituksen kokemiseen liittyvät vääristymät eivät voi esiintyä tajunnan henkisessä ulottuvuudessa yhtä aikaa. Ihminen ei voi esim. kärsiä tarkoituksen menettämisen ja tarkoituksen vääristymisen häiriöistä samanaikaisesti, sillä jokaisessa tarkoitukseen liittyvän vääristymän kokemisessa on kyseessä kokonaisvaltainen tajunnan henkisen ulottuvuuden tila, jossa kyseessä on joko itsen transsendenssin tai itsessä etäännyttämisen toiminnan ja tilanteen välinen ristiriita. Siinä tilanteen toiminta suhteessa em. henkisen ulottuvuuden toiseen toimintaperiaatteeseen tai henkisen ulottuvuuden toisen

em. toimintaperiaatteen toiminta suhteessa situaatioon saa aikaan koetun tarkoituksen vääristymisen tilan, joka on spesifi, eikä analoginen muiden koettujen tarkoituksen vääristymisen tilojen kanssa. Esimerkiksi tarkoituksen menettämisen kokemuksessa on kyseessä itsen transsendenssin ja tilanteen välinen ristiriita, jossa tilanteessa tapahtuva muutos (jonkin/jonkun itselle merkityksellisen menettämisen tai kadottamisen) muuttaa itsen transsendenssin toimintaa. Tarkoituksen vääristymisen kokemuksessa kyseessä on itsen transsendenssin ja tilanteen välinen ristiriita, jossa ihmisen elämä tuntuu vieraalta hänelle itselleen, vaikka tilanne ei ole muuttanut mitään. Tällainen ihminen ei itsessään etäännyttämisen enää tunnista löytämiään ja toteuttamiaan tarkoituksia omikseen, toisin kuin tarkoituksen menettämisen kokemuksessa, jossa tarkoitukset ovat selkeät ja ne on tunnistettu itsessään etäännyttämisen. Häiriötä, jossa kumpikin tajunnan henkisen ulottuvuuden toimintaperiaatteista olisi samanaikaisesti ristiriidassa tilanteen kanssa, ei voi loogisesti ajatella olla olemassa, sillä kokemusta, jossa tarkoitusta ei ole koskaan ollut tai sitä ei ole pystytty muodostamaan (itsessään etäännyttämisen ja tilanteen välinen ristiriita) ja kokemusta, jossa tarkoitus on menetetty, vääristynyt tai vääristetty (itsen transsendenssin ja tilanteen välinen ristiriita) ei voida tajunnan henkisessä ulottuvuudessa tunnistaa samanaikaisesti samaksi kokonaisvaltaiseksi tilaksi. Ihminen voi kärsiä elämänkaarensa aikana useammasta tarkoituksen kokemukseen liittyvästä vääristymästä, mutta ei samanaikaisesti: kyseessä voi esimerkiksi olla tilanne, jossa ihminen menettää tarkoituksensa, mutta löytää uusia tarkoituksia ja toteuttaa niitä. Kuitenkin myöhemmin elämässään hän huomaa uusien tarkoitustensa olevan vääristyneitä, eikä enää tunnista näitä tarkoituksia omikseen. Tällöin on kyseessä se, että alkuperäiseen häiriöön (tarkoituksen menettämisen kokemukseen) ei ole saatu asianmukaista apua, ja uusien tarkoitusten löytäminen on tapahtunut tavalla, jossa itsen transsendenssin ja tilanteen välinen ristiriita on jatkuessaan pakottanut ihmisen etsimään ns. toissijaisia tarkoituksia tajunnan henkisen ulottuvuuden *ulkopuolelta*. Toissijaiset tarkoitukset ovat tarkoituksia, jotka eivät ole syntyneet itsen transsendenssin tarpeesta suuntautua uudelleen tilanteeseen, vaan itsesuojelutarpeesta, homeostaattisesta periaatteesta²⁶⁷, joka kuuluu tajunnan psyykkisen ulottuvuuden piiriin. Tämän kaltaisen häiriön ollessa kyseessä on auttaminen aloitettava alkuperäisestä tarkoituksen menettämisen kokemuksesta, joka on johtanut toissijaisten tarkoitusten toteuttamiseen ja tarkoituksen vääristymisen kokemukseen myöhemmissä elämässä.

Eksistentiaalinen tyhjiö on – tarkoituksen kokemukseen liittyvän vääristymän pitkäkestoisen tilan lisäksi – samalla kuitenkin se alkupiste, joka mahdollistaa täysin uuden asennoitumisen paitsi omaan elämään, myös elämään ylipäättään. Koska eksistentiaalisessa tyhjiössä elävä ihminen kokee oman olemisenpaikkansa maailmassa (suhteessa tilanteeseen) vääräksi, kadotetuksi tai puuttuvaksi, on hänellä kaipaus tilaan, jossa voi tuntea olevansa kotonaan. Tämä kai-

²⁶⁷ Homeostaasi tarkoittaa elimistön automaattista pyrkimystä tasapainoon, ja se vaikuttaa myös tajunnan psyykkisessä ulottuvuudessa psyykkisenä itsesäätelyinä. Homeostaattinen periaate ei kuitenkaan päde tajunnan henkisessä ulottuvuudessa, eikä Franklin mukaan voi koskaan olla perimmäinen ihmistä ohjaava periaate; kts. Frankl 1967, 42.

paus voi tunne-elämässä ja käyttäytymisessä ilmetä haluna irrottautua tämänhetkisestä (paikassa) olemisestaan (myös konkreettisesti omista nahkoistaan) esim. riippuvuuksia aiheuttavilla toiminnoilla tai tajunnan tasoa muuttavien aineiden käyttämisellä, irrationaalisella (kaoottisella) ajattelulla ja käyttäytymisellä tai itsetuhoisuudella. Henkisessä ulottuvuudessa kaipaus ilmenee tahtona tarkoitukseen (tarkoituksen kokemiseen liittyvien vääristymien luokat 1,3 ja 4) tai tarpeena saavuttaa tahto tarkoitukseen (luokka 2), mutta myös epäilynä siitä, voiko omalla elämällä tai elämällä ylipäättään olla tarkoitusta. Tarkoitusten etsiminen, mutta myös niiden koko olemassaolon epäileminen on Franklin mukaan tervettä ja inhimillistä, eikä missään mielessä sairautta (Frankl 1967, 67). Tässä mielessä eksistentiaalisen tyhjiön tilaa voidaan pitää terveenä lähtökohtana oman olemisen-paikan uudelleen löytämiselle, vaikka sen ilmenemismuodot psyykkisessä ulottuvuudessa olisivatkin epäsuotuisia. Epäsuotuisat tunne-elämän ja käyttäytymisen ilmenemismuodot ovat itse asiassa tervettä reaktiota sairaaseen tilaan ja ilmestyvät (tulevat minulle tai minussa ilmeiseksi) vain tiluissa. Tämän oivaltaminen – joka voi tapahtua vain henkisessä ulottuvuudessa tapahtuvan tiluun ja henkisen ulottuvuuden toimintaperiaatteiden välisen suhteen uudelleenmäärittelyn kautta – muuttaa ihmisen maailmankuvaa niin, että hän ymmärtää olevansa itse nyt se, joka määrittää olemisen-paikkansa ja suhtautumisensa tiluun. Samalla kaipaus lakkaa, ja itsen transsendenssin toiminta muuttuu tietoiseksi tarkoitukseksi suuntautua muihin (ihmisiin, eläimiin, luontoon) arvokkaina – eli arvoisältöjä omaavina – kanssajoina.

Eksistentiaalisen tyhjiön tunnistamiseen *toisella ihmisellä* ei aina tarvita eksistenssianalyysia (sillä tiluun liittyy tunnistettava kaiken elämän tarkoituksellisuuden kyseenalaistaminen) mutta kylläkin logoterapeutin ammattitaito. Vaikka eksistentiaaliseen tyhjiöön liittyy aina edellä mainituista tunne-elämään ja käyttäytymiseen liittyvistä epäsuotuisista ilmenemismuodoista yksi tai useampi, voivat em. epäsuotuisat ilmenemismuodot olla myös oireita psykosomaattisesta sairaudesta tai tajunnan psyykkisen ulottuvuuden häiriöstä. Tästä syystä tärkeämpää onkin kyselemisen ja keskustelun avulla löytää tarkoituksen kokemiseen liittyvä vääristymä, jonka seurauksena on aiheutunut oman elämän tarkoituksen – ja ylipäättään kaiken elämän tarkoituksen olemassaolon – epäileminen. *Oman* eksistentiaalisen tyhjiön tunnistaminen on mahdollista ihmiselle, jolla on laaja tietous logoteoriasta ja tajunnan henkisen ulottuvuuden toimintaperiaatteiden toiminnasta suhteessa tiluun. Käytännössä tämä tarkoittaisi logoteorian ja logoterapian asiantuntijoita. Andrew Stropko on psykologian väitöskirjassaan kehittänyt James Crumbaugh'a mukaillen logoanalyysiharjoituksia, jotka toimivat hyvinä itsetuntemuksen syventäjinä ja mahdollisen oman eksistentiaalisen tyhjiön tunnistamisen pohjana logoterapeuteille ja logoterapiaa opiskeleville (Stropko 1975, 133-161, kts. liite). Eksistentiaalisesta tyhjiöstä kärsivää ihmistä – sekä toisella ihmisellä tunnistettuna että itsellä tunnistettuna – olisi kuitenkin aina autettava oivaltamaan oma tilansa, joka tapahtuu auttamalla autettavaa määrittelemään itse uudelleen oman tajunnan henkisen ulottuvuuden toimintaperiaatteiden ja tiluun välisen suhde; tämä tapahtuu eksistentiaalisen tyhjiön alkulähteestä riippuen niillä menetelmillä, jotka on mainittu jokaisen tarkoituk-

sen kokemiseen liittyvän vääristymän kuvailun kohdalla. Eksistentiaalinen tyhjiö häiriönä, mutta myös terveenä itsen uudelleen määrittelyksen lähtökohdaksi, poikkeaa kuitenkin tarkoituksen kokemiseen liittyvistä vääristymistä siinä, että siihen kuuluu – pitkäkestoisuutensa vuoksi – oman elämän tarkoituksen kyseenalaistamisen lisäksi myös ylipäättään elämän tarkoituksen kyseenalaistaminen. Tämän vuoksi varsinaisen (yksilö)terapian jälkeen olisi tärkeää kannustaa autettavaa/asiakasta lukemaan logoteoreettista kirjallisuutta ja keskustelemaan siitä esim. lukupiirissä, opintopiirissä tai vertaisryhmäterapiassa. Suositeltavaa kirjallisuutta ovat ainakin seuraavat suomenkieliset teokset.

Elämällä on tarkoitus –logoterapeuttinen ajattelu itseavun välineenä. 2010. Suomen Logoterapiainstituutti Oy.

Elämäntaidon eväsreppu. 2007. Suomen Logoterapiainstituutti Oy.

Erämaja, Tapani ym. 2005: Tie toivoon ja tarkoitukseen. Kirjapaja, Helsinki.

Frankl, Viktor E. 1978: Ihmisyyden rajalla. Otava, Helsinki.

Frankl, Viktor E. 1980: Elämän tarkoitusta etsimässä. Otava, Helsinki.

Frankl, Viktor E. 1983: Olemisen tarkoitus. Otava, Helsinki.

Frankl, Viktor E. 1984: Itsensä löytäminen. Kirjayhtymä, Helsinki.

Frankl, Viktor E. 1986: Ehjä ihmiskuva. Kirjayhtymä, Helsinki.

Frankl, Viktor E. 1986: Tarkoituksellinen elämä. Otava, Helsinki.

Frankl, Viktor E. ym. 1986: Tahdonvoimalla terveeksi. Viktor E. Franklin logoterapia. Kirjayhtymä, Helsinki.

Frankl, Viktor E. 1987: Tiedostamaton Jumala. Kirjayhtymä, Helsinki.

Frankl, Viktor E. 2005: Logoterapia – avain mielekkääseen elämään. Lyhytterapiainstituutti, Helsinki.

Frankl, Viktor E. 2014: Olemisen ja tarkoitus: logoterapian ja eksistenssianalyysin lähtökohdat, Suomen logoterapiayhdistys

Funke, Günter 1984: Logoterapian merkitys ajallemme. Vapaa evankeliumisäätiö, Helsinki.

Graber, Ann V. 2004: Viktor Franklin logoterapia: löydä tarkoitus elämäsi. RKS Tietopalvelu Oy, Espoo.

Kärsimys ja kuolema elämän tarkoituksen kirkastajina 2015, (toim. Timo Purjo) Viktor Frankl Institute Finlandin tutkimuksia 1. BoD, Helsinki.

Kärsimyksestä rakkauteen 2017, (toim. Timo Purjo) Viktor Frankl Institute Finlandin tutkimuksia 2. BoD, Helsinki.

Laine, Minna & Heimonen Sirkkaliisa 2010: Mahdollisuuksien matka. Logoterapeuttinen ajattelu muistisairaana ihmisen hoidossa. Oriveden hoivapalveluyhdistys ry. Jyväskylän yliopistopaino.

Logoterapia. Peruskäsitteitä, filosofiaa, käytäntöjä. 2012. Toimittaneet Pirjo Möller ja Iina Åman. Suomen Logoterapiainstituutti. Vammalan kirjapaino Oy.

Logoterapeuttisia menetelmiä ja kertomuksia. 2006. Logoterapian työkalupakki. Suomen Logoterapiainstituutti Oy.

Lukas, Elisabeth 1984: Sinunkin elämälläsi on tarkoitus. Kirjayhtymä, Helsinki.

Lukas, E. 1985: Elämän voimat. WSOY, Helsinki.

- Niiles-Mäki, Anne & Sadeaho, Minna 2020: Johdatus logofilosofiaan, media-pinta, Tampere.
- Niiles-Mäki, A. & Sadeaho, M. 2021: Käsikirja logoterapeuteille, Tarkoituskeseisen filosofian koulutusyhteisö TFK. Lähdemerkinnällisistä syistä kirja julkaistaan väitöstutkimuksen julkaisemisen jälkeen.
- Purjo, Timo 2010: Väkivaltaisesta nuoruudesta vastuulliseen ihmisyyteen. Eksistentiaalis-fenomenologinen ihmiskäsitys elämäntaidollis-eettisen nuorisokasvatuksen perustana. Akateeminen väitöskirja. Tampere University Press.
- Purjo, T. ym. 2011: Arvojen ja tarkoitusten pedagogikka. Non Fighting Generation ry, Helsinki.
- Purjo, T. 2012: Viktor Franklin Logoteoria -tie arvopitoiseen ja tarkoituksentäyteiseen elämään. Porrum Oy. Tampereen yliopistopaino.
- Purjo, T. & Hannila, Pyry 2014. Tarkoituskeseisyys nuorten itsemurhien ehkäisyssä. BoD, Helsinki.
- Purjo, T. 2014. Arvot ovat ihmisen toiminnan perusta. Tampere University Press.
- Purjo, T. 2016. Mielekäs, merkityksellinen ja tarkoituksellinen elämä. Perustana Viktor Franklin ajattelu. 2. laajennettu painos. BoD, Helsinki.
- Pykäläinen, Lauri 2004: Ihmiskäsitys, arvot ja kasvatusta Franklin ja Böschemeyerin logoterapioissa. Akateeminen väitöskirja. Omakustanne, Oulu.

Osa kirjallisuudesta on suunnattu myös logoterapeuteiksi opiskeleville ja logoteorian tutkijoille. Kirjallisuutta suosittelevan logoterapeutin tulisikin itse olla perehtynyt logoteoreettiseen kirjallisuuteen ainakin siinä määrin, että osaa ohjata autettavaa/asiakasta tämän henkisen tason mukaisen ja hänen häiriön alkulähdettään (tarkoituksen kokemiseen liittyvien vääristymien luokat 1-4) vastaavan kirjallisuuden piiriin. Erityisesti eksistentiaalisen tyhjiön ollessa kyseessä logoteoreettisen kirjallisuuden lukeminen ja siitä keskusteleminen auttaa henkilöä ymmärtämään laajemmin elämän tarkoituksellisuuden omasta olemisen-paikasta käsin. Eksistentiaalisessa tyhjiössä elävällä ihmisellä on *tunne jonkin puuttumisesta* ja tästä syntyvä *kaipaus tilaan, jossa voi tuntea olevansa kotonaan*. Eksistentiaalinen tyhjiö ei nimensä mukaisesti kuitenkaan ole tyhjiö eikä kaipaa ulkopuolelta tulevaa täyttämistä, vaan on se tarkoituksen kokemiseen liittyvän vääristymän pitkäkestoinen tila, jossa on varma tunne oman olemisen-paikan väärästä sijainnista tai puuttumisesta suhteessa tilaan. Eksistentiaalisessa tyhjiössä elävällä ihmisellä on kuitenkin paras mahdollinen tilanne juuri tämän takia: puuttumisen kokemuksen ja tästä syntyvän kaipauksen sekä tajunnan henkisen ulottuvuuden toimijoiden ansiosta hänellä on - autettuna - mahdollisuus löytää itsestään uusiksi ymmärrettyinä ne ominaisuudet, joiden avulla hän voi määrittellä itsensä uudelleen ja muuttaa maailmankuvaansa: tahdon tarkoitukseen ja henkisen uhmavoiman.

”Logoterapia ei opeta eikä saarnaa. Se on yhtä kaukana loogisesta päättelystä kuin moraalista neuvosta. Kuvaannollisesti puhuen logoterapeutin rooli on enemmänkin silmälääkärin kuin taiteilijan. Taiteilija yrittää välittää meille kuvan maailmasta sellaisena kuin hän sen näkee. Silmälääkäri yrittää saada meidät näkemään maailman sellaisena kuin se todella on. Logoterapeutin tehtävänä on potilaan näkökentän

laajentaminen ja leventäminen niin, että tämä tiedostaa ja näkee tarkoitusten ja arvojen koko kirjon. Logoterapian ei tarvitse tyrkyttää potilaalle mitään arvostuksia, sillä totuus tyrkyttää itse itseään, eikä siihen tarvitse sekaantua.” (Frankl 1978, 101.)

13 LOPUKSI: MISTÄ PUHUMME, KUN PUHUMME LOGOTERAPIASTA?

13.1 Tutkimuksen arviointia

Tutkimushypoteesinani oli, että **a)** ihmisen tajunnassa todella on psyykkisestä ulottuvuudesta erillinen henkinen tietoinen ja tiedostamaton ulottuvuus, että **b)** tämä ulottuvuus poikkeaa laadullisesti tajunnan psyykkisestä tietoisesta ja tiedostamattomasta ulottuvuudesta, että **c)** henkisessä ulottuvuudessa voi olla häiriöitä, jotka liittyvät tarkoituksen vääristymiseen ja että **d)** henkisen ulottuvuuden häiriöitä voidaan tutkia, ymmärtää ja selittää parhaiten logoterapian avulla. Pyrin selvittämään hypoteesieni paikkansa pitävyyttä seuraavien tutkimuskysymysten avulla: **1. Mikä on logoterapian tausta suhteessa filosofiaan ja psykologiaan?** (Hypoteesi **a**, **b**, **c** ja **d**), **2. Miksi ja miten logoterapia eroaa olennaisesti muista terapiamuodoista?** (Hypoteesi **b** ja **c**) ja **3. Miten henkisen ulottuvuuden häiriöt määritellään?** (Hypoteesi **c** ja **d**). Koska tutkimuskysymykset olivat verrattain laajoja, päädyin myös sellaisiin tuloksiin, jotka ulottuivat hypoteesien ulkopuolelle. Tällaisia tuloksia olivat *logoteoreettinen tajunnanteoria* sekä eksistenssianalyysiin ja logoteoreettiseen tajunnanteoriaan perustuva *häiriöiden kaksivaiheinen erotusdiagnoosiikka*. Nämä tutkimuskysymyksistä tutkimuksen aikana syntyneet teoriat ovat lähtökohdistaan kiinni Franklin logoteoriassa, mutta tutkimuksen aikana kävi ilmi, että tarkempaa ja yksityiskohtaisempaa kuvausta logoterapian perustalla olevan tajunnan käsityksen ymmärtämisestä ja selittämisestä sekä tarkoituksiperäisten häiriöiden ymmärtämisestä ja selittämisestä tarvitaan kiipeästi. Muutoin logoterapia jää ilmaan, terapiamuodoksi, jolla on perusta tajunnan henkisessä ulottuvuudessa, mutta jota voi ”käyttää kaikkeen”, ikään kuin logoterapia olisi jokin yleislääke mihin tahansa vaivaan. Tällaisesta käsityksestä seuraa se ongelma, ettei logoterapiaa ymmärretä spesifiksi terapiamuodoksi, jolla on oma, selkeä teoriapohjansa, vaan se ymmärretään jonakin psykoterapian

sovelluksena, jota voi käyttää silloin, kun muuta ei enää keksitä²⁶⁸. Tässä tutkimuksessa olenkin pyrkinyt osoittamaan, että **logoterapian perusta löytyy filosofiasta eikä psykologiasta (luvut 1, 5-6, 7 ja 11)**, että se eroaa lähtökohdiltaan ja käyttötarkoitukseltaan olennaisesti muista yleisimmistä länsimaisista terapiamuodoista (luvut 1- 3, 9, 10 ja 11), että **henkisen ulottuvuuden häiriöt voidaan tämän perusteella erottaa tajunnan psyykkisen ulottuvuuden häiriöistä ja löytää, kuvailla, ymmärtää ja määritellä ne (luvut 2, 7, 9-10 ja 11)**, ja että näistä häiriöistä kärsiviä ihmisiä voidaan auttaa spesifeillä logoterapeuttisilla ei-medikalisovilla tavoilla (luvut 8, 10, 12 ja 13). Tutkimuksen luvut 1-4 käsittelevät tutkimuksen lähtöoletuksia, tutkimushypoteesien ja -kysymysten avaamista, tutkimuksen metodologiaa ja tutkimuksen tarkoitusta suhteessa muuhun logoterapiatutkimukseen ja yleiseen terapiakenttään, luvut 5-6 käsittelevät logoterapian syntytaustaa ja sen perusoppeja. Tutkimuksen kaikkien lukujen tarkoituksena on kuitenkin toimia toisiaan tukevinä ja lukujen edetessä hermeneuttisesti ymmärrystä lisäävinä, ajoittain myös omaa ajattelutapaa haastavana kokemuksesta. Mielestäni olen onnistunut verifioimaan tutkimukseni hypoteesit, mutta myös päätyneet tutkimustyön tuloksena sellaisiin teorioihin, jotka ovat ulottuneet hypoteesieni ulkopuolelle. Voin puolustautua vain toteamalla, että jaan näkemykset logoterapiasta Viktor Franklin kanssa, jonka mukaan logoterapian tulisi kehittyä ja muuttua niin, että se vastaa niihin tarpeisiin, joita kullakin yhteiskunnalla juuri sillä hetkellä on.²⁶⁹ Logoterapia ei koskaan saisi olla suljettu ja valmis järjestelmä, vaan avoinna situaationsa suuntaan.

Toivon, että lukijalle on muodostunut - omien oivallusten lisäksi - käsitys logoterapian taustasta ja sen merkityksestä ja erosta suhteessa muihin yleisimpiin länsimaisiin terapiamuotoihin. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on myös toimia oppaana ja työkalupakkina nykyisille ja tuleville logoterapeuteille; tästä syystä tutkimuksessa on painottunut filosofiselle tutkimukselle ehkä vieraampi näkökulma teorian soveltamisesta käytäntöön esimerkiksi konkreettisten esimerkkien avulla. Koska logoterapia on filosofinen terapiamuoto, joka on suunnattu erityisesti tajunnan henkisen ulottuvuuden tietoisien osien häiriöistä kärsivien auttamiseen (tarkoituksen kokemiseen liittyvien vääristymien luokat 1-4), on häiriöiden määrittely, diagnosointi ja auttamismenetelmien yksilöinti ollut tärkeä osa tutkimustuloksia. Jotta logoterapia ymmärrettäisiin aivan tietynlaisena filosofisena terapiamuotona ja jotta sitä voitaisiin jatkossa myös kehittää tästä perustasta käsin, on filosofinen logoterapiatutkimus erityisen olennaisessa asemassa - eritoten tulevaisuudessa.

²⁶⁸ Frankl tosin itse - vaikka pitää logoterapiaa filosofiasta lähtöisin olevana terapiamuotona - sekoittelee teoksissaan psykoterapian käsitteistöä ja käyttöaluetta logoterapiaan; tämä johtune siitä, että neurologina ja psykiatrina hän tunsi tuolloin pakkoa saada logoterapia esiteltävä siten, että se voitiin ottaa käyttöön potilailla, joiden hoitamisessa oli totuttu käyttämään psykologisia ja psykiatrisia menetelmiä.

²⁶⁹ Esim. Frankl 2008, 158-164.

13.2 Logoterapia ja medikalisaatio²⁷⁰

Medikalisaatiolla tarkoitetaan ”lääketiedeinstituutioiden kasvua sekä elämäntapah- tumien ja poikkeavuuden lääketieteellistämistä. Medikalisaatioprosessissa lääketieteen valta laajenee alueille, joita ei ole aikaisemmin pidetty lääketieteellisinä”. (Tuomainen ym. 1999, 15.) Vaikka logoterapeuttista tutkimusta medikalisaation ulottumisesta tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöiden hoitoon ei juurikaan ole olemassa, oli Frankl jo aikanaan sitä mieltä, että psyykenlääkkeiden ja psykiatristen meto- dien määrääminen potilaalle tuntematta ja kuuntelematta potilasta jarrutti psyykkisesti sairaiden potilaiden paranemista, kun taas potilaiden kuuntelemi- nen ja heidän kanssaan keskusteleminen edisti sitä. Franklin mukaan henkilön sairaus ei tee hänen mielipiteistään sen väärempiä kuin muidenkaan (terveiden) mielipiteistä, ja tämän vuoksi sairastavaa henkilöä olisi kuunneltava, sillä juuri hän – eivätkä lääkärit – on oman tilanteensa asiantuntija ja pystyy ottamaan kan- taa tilanteeseensa. Kuten Frankl asian ilmaisee, ”kaksi plus kaksi on yhteensä neljä, vaikka asian toteaisi paranoidi potilas” (Frankl 2000, 75).²⁷¹

Franklin ajoista maailma on muuttunut vielä medikalisoivampaan suun- taan. Nyky-yhteiskunnassa erityisesti psyykenlääkkeiden määrääminen ja käyt- täminen on lisääntynyt todella huolestuttavasti. Tämän ovat onneksi huomaneet Suomessakin muutamat harvat psykiatrit ja psykoterapeutit, etunenässä psykiatri Ben Furman, joka kirjoittaa psyykenlääkkeiden liiallisen määräämisen ja käytön haitallisuudesta Helsingin Sanomien pääkirjoituksessaan näin:

”Psyykenlääkkeiden haitat on tunnustettava

Lääkkeettömistä hoidoista pitäisi keskustella avoimesti, vaikka psyykenlääkkeistä ei luultavasti koskaan luovuta kokonaan.

PSYYKENLÄÄKKEIDEN käytön ongelmista on viime aikoina alettu keskustella mo- nissa maissa julkisesti. Jotkut psykiatrit ovat varoittaneet, että tämän seurauksena moni lääkettä käyttävä potilas voi yhtäkkiä lopettaa lääkityksensä ikävin seurauksin. Psyykenlääkkeiden käytön äkillinen lopettaminen aiheuttaa usein vieroitusoireita ja voi myös laukaista uudelleen sen ongelman, johon lääkitystä alun perin määrättiin. Vaikka keskustelussa on riskejä, se on tärkeää. Lääkärien velvollisuus on välittää kansa- laisille tietoa psyykenlääkkeiden haitoista ja ammattikunnan sisällä käytävästä kriitti- sestä keskustelusta.

Masennuslääkkeet auttavat virallisen käsityksen mukaan masennukseen, ja niiden käyttöä pidetään kutakuinkin vaarattomana. Kaikki asiantuntijat eivät kuitenkaan alle- kirjoita tätä näkemystä.

Moni potilas ilmoittaa hyötynensä lääkityksestä. Kriitikkojen mukaan masennuslääki- tyksen teho ei kuitenkaan perustu lääkeaineen farmakologiseen tehoon vaan toimivan lääkäri-potilassuhteen parantavaan vaikutukseen.

Masennuslääkkeiden haittavaikutukset ovat olleet pitkään tiedossa. Painon nousu, sek-

²⁷⁰ Julkaistu artikkelina Fikkarissa 3/2017 ja muokattu väitöstutkimukseen sopivaksi.

²⁷¹ Myös esim. Frankl 1978, 93–95 & 119–120.

suaalinen haluttomuus, impotenssi sekä orgasmikyvyttömyys ovat tavallisia sivuvaikutuksia.

Myös riippuvuus masennuslääkkeistä on vakava ongelma. Kun masennuslääkkeitä syöneet potilaat muutamaa vuotta myöhemmin lopettavat lääkityksensä, he saattavat yllättyä lopettamisen vaikeudesta.

Näiden ongelmien vuoksi olisi tärkeää, että niin maallikot kuin lääkäritkin oppisivat paremmin tuntemaan erilaisia lääkkeettömiä masennuksen hoitomenetelmiä. Niitä on nykyisin runsaasti tarjolla.

Usein väitetään, että neuroleptit ovat tehokkaita lääkkeitä psykoosien ja skitsofrenian hoidossa. Kaikki psykiatrit eivät ole samaa mieltä.

Psykoosilääkkeiden avulla akuutisti levoton psykoottinen potilas saadaan nopeasti rauhoittumaan, mutta monien tutkijoiden mukaan vuosia kestävästä pitkäaikaislääkityksestä on usein enemmän haittaa kuin hyötyä.

Neuroleptien suurimpia ongelmia ovat vakavat sivuvaikutukset: painon nousu, vapina, pakkoliikkeet ja kasvojen ilmeettömyys. Pelätty sivuvaikutus on tardiivi dyskinesia, joka ilmenee kielen ja suun pakkoliikkeinä. Se ei välttämättä parane, vaikka potilas lopettaisi lääkityksen.

Psykooseja on mahdollista hoitaa vain pienillä neuroleptiannoksilla tai jopa kokonaan ilman neurolepteja. Keroputaan sairaalassa kehitetty avoimen dialogin menetelmä, jossa lääkkeitä käytetään hyvin säästävaisesti, on herättänyt maailmanlaajuisia mielenkiintoa. Menetelmää tutkitaan aktiivisesti eri puolilla maailmaa.

Eurooppaan on rantautunut Yhdysvalloista trendi, jonka mukaisesti käytöshäiriöistä ja aggressiivisuudesta kärsiville lapsille määrätään psykoosilääkkeitä. Tämä huolettaa monia psykiatreja, joiden mielestä neurolepteja ei haittavaikutustensa vuoksi tulisi lainkaan määrätä tällaisiin ongelmiin.

MYÖS psykostimulantteihin liittyy ongelmia. Virallisen näkemyksen mukaan psykostimulanteilla voidaan tehokkaasti auttaa keskittymishäiriöistä kärsiviä lapsia.

Psykostimulantit vaikuttavat lapsiin rauhoittavasti ja näyttävät parantavan heidän keskittymiskykyään. On silti kyseenalaista, onko psykostimulanteista pitkän aikavälin hyötyä. Pitkäaikaistutkimusten mukaan psykostimulantit eivät paranna lasten koulunestystä eivätkä vähennä myöhempää päihteiden ongelmakäyttäjäksi tai rikolliseksi ajautumisen riskiä.

Monien lastenpsykiatrien mielestä lasten ADHD-ongelmia ei pitäisi poikkeustapauksia lukuun ottamatta hoitaa lääkkeillä. Sen sijaan lapsia pitäisi auttaa oppimaan erilaisia keskittymiseen ja itsehillintään liittyviä taitoja.

KESKUSTELU psyykenlääkkeistä kärjistyy helposti. Toisessa ääripäässä ihmiset vakuuttavat, etteivät olisi hengissä ilman lääkkeitä. Toisessa ääripäässä olevien mielestä psyykenlääkkeet ovat myrkkyä, josta pitäisi pysyä kaukana.

Psyykenlääkkeiden käytöstä tuskin luovutaan koskaan. Kasvava tietoisuus niiden haittoista voi kuitenkin lisätä kaikkien osapuolten kiinnostusta lääkkeettömiin psyykkisten häiriöiden hoitomenetelmiin.

Ben Furman

Kirjoittaja on psykiatrian erikoislääkäri.” (Julkaistu Helsingin Sanomien pääkirjoituksena 19.3. 2017, kts. <http://www.hs.fi/paakirjoitukset/art-2000005132976.html>)

Vaikka Furman puhuu tekstissään psykiatrisista potilaista ja psyykkisistä häiriöistä, on selvää, että osa näistä psykiatrisiksi potilaiksi ja psyykkisistä häiriöistä kärsiviksi luokitelluista ihmisistä kärsii itse asiassa tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöstä, joita ovat tarkoituksen kokemiseen liittyvät vääristymät. Tärkeää onkin ymmärtää se, että psyykenlääkkeiden määräämisen ja käytön ongelmat koskevat yhtä lailla niitä ihmisiä, jotka kärsivät tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöstä, mutta joita ei ole asianmukaisesti diagnosoitu. Näillekin ihmisille määrätään psyykenlääkkeitä; heidän kohdallaan ongelma lääkkeen käytöstä on vain huomattavasti pahempi kuin tajunnan psyykkisen alueen häiriöistä kärsivien ihmisten kohdalla. Psyykenlääkkeillä ei ole mitään vaikutusta tajunnan henkiseen ulottuvuuteen. Mutta jos häiriö on henkisessä ulottuvuudessa ja psyykkinen ulottuvuus on terve, psyykenlääkkeen käyttö voi vaikuttaa todella haitallisesti tajunnan psyykkiseen ulottuvuuteen, saaden aikaan jopa käänteisvaikutuksen. Esimerkiksi tarkoituksen menettämisestä kärsivä ihminen (jolla ongelma löytyy itsen transsendenssin suhteesta tilaan) voidaan diagnosoida psykiatrin vastaanotolla keskivaikeaa masennusta sairastavaksi henkilöksi. Hänelle määrätään masennuslääkkeitä eli psykostimulantteja, joiden tarkoituksena on estää aivojen välittäjäaineista serotoniinin (ns. SSRI-lääkkeet) tai serotoniinin ja noradrenaliinin (ns. SNRI-lääkkeet) takaisinotto.²⁷² Henkilö, jonka häiriö ei ole psyykkisperustainen (häiriö ei löydy tajunnan psyykkisestä ulottuvuudesta) käyttää siis psykostimulantteja tilanteessa, jossa välittäjäaineet ovat toimineet normaalisti, mutta lääkkeiden käytön vaikutuksesta toimivat nyt epänormaalisti, vaikuttaen henkilön aivotoiminnan kautta psyykkisiin tuntemuksiin saaden aikaan esim. masennuksen tunteen. Näin lääkkeet ovat saaneet psyykkisesti terveellä ihmisellä aikaan tilan, jossa alkuperäisen tarkoituksen kokemiseen liittyvän vääristymän lisäksi henkilön psyykkisessä ulottuvuudessa on syntynyt uusi häiriön tuntemus, masennus. Henkilö kärsii siis masennuksesta ja tarkoituksen menettämisestä, joista kumpaakaan ei ole hoidettu, vaan nimenomaan tahattomasti ylläpidetty lääkityksen avulla. Jos tähän vielä lisätään mahdolliset lääkkeen käytön sivuvaikutukset²⁷³, voi tilanne johtaa noidankehään, vaikka ko. tilannetta yritettäisiin (psyykkisen ulottuvuuden kohdalla) saada haltuun psykoterapian avulla. Vaikka henkilöllä tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriö ilmenee masentuneisuutena, ei ole olemassa mitään tutkimusaineistoa tai todistetta siitä, että tämä ilmeneminen aiheuttaisi välittäjäaineiden epänormaalia välittymistä hermosolusta toiseen. Ei myöskään ole mitään tutkimusaineistoa tai todistetta siitä, että välittäjäaine-epätasapaino aiheuttaisi psyykkisen sairauden.²⁷⁴

”Skitsofreniaa oli vuosikausia selitetty dopamiinihypoteesilla. Psykoosilääkkeet estävät dopamiinin toimintaa, joten tuntui järkevältä olettaa, että psykoosi johtuu liian

²⁷² Kts. esim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00039

²⁷³ joita voivat olla muun samanaikaisesti käytettävän lääkkeen pitoisuuden suurentuminen elimistössä, pahoinvointi, ripuli, vatsavaivat, motorinen levottomuus, ahdistuneisuus, kiihtyneisyys, unettomuus, väsymys, itsemurha-ajatusten lisääntyminen, seksuaalisen halun, kiihottumisen tai erektion heikentyminen, verenvuotoalttius, vapina tai voimakas hikoileminen. (lähde: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00039)

²⁷⁴ Davies 2015, 136-147.

suuresta dopamiinipitoisuudesta. Aivojen dopamiinipitoisuutta ei voi mitata suoraan, vaan se selvitetään mittaamalla sen tärkeimmän sivutuotteen määrä selkäydinnesteessä. Skitsofreenikkojen dopamiinin aineenvaihduntatuotteiden määrää on verrattu yli kymmenessä tutkimuksessa. - - Useimmissa tutkimuksissa eroja ei havaittu, ja muutamalla skitsofreenikolla aineenvaihduntatuotteita oli vähemmän, mikä oli täysin vastoin dopamiinihypoteesin mukaista ennustetta. Tutkimukset, joissa on tarkasteltu kuolleiden aivoja tai elävien potilaiden aivokuvia, eivät ole olleet vakuuttavia. Useimmat potilaista olivat esimerkiksi nauttineet psykoosilääkkeitä, joten dopamiinireseptoreissa havaitut muutokset saattoivat johtua lääkityksestä tai ne saattoivat heijastaa skitsofrenian syytä. - - Meidän on ymmärrettävä, minkä verran me tiedämme ja minkä verran emme tiedä. Käytännöllisesti katsoen kaikissa mielenterveyden häiriöissä, kuten depressiossa, skitsofreniassa, kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä ja ahdistuneisuushäiriössä, tietämättömyytemme varjo pimentää tietämyksemme harvat valonlähteet.” (Carlat 2010, 79-80.)

Monet psykiatrit, psykologit ja tutkijat ovat sitä mieltä, että vanhasta välittäjäaine-epätasapainon teoriasta olisi jo aika päästä eroon, sillä teoria ei pysty selittämään mielenterveyshäiriöiden etiologiaa (Davies 2015, 145-147). Koska teoria ei selitä mielenterveyshäiriöiden etiologiaa, on vaarallista olettaa, että teorian pohjalta kehitetyt psykostimulantit ja neuroleptit voisivat vaikuttaa auttavasti mielenterveyshäiriöissä. Itse asiassa, monilla psykykenlääkkeillä on todettu olevan yhteyttä itsemurhiin tai itsemurhayrityksiin niiden käytön aikana tai heti käytön lopettamisen jälkeen.²⁷⁵ Medikalisaation näkökulmasta tämä tarkoittaa sitä, että teoria, johon lääkeinstituutioiden auktoriteetti mielenterveyshäiriöiden hoitamisessa on perustunut, on tutkitusti hataralla pohjalla. Geenitutkimuksen kohdalla on edetty viimeisten kahdenkymmenen vuoden aikana suurin harppauksin. Vuonna 2013 tehdyssä tutkimuksessa²⁷⁶ kartoitettiin 33 000 potilaan ja 28 000 verrokin geeniperimää ja löydettiin yhtäläisyyksiä sellaisten ihmisten geenimuotojen taustalta, joilla oli todettu skitsofrenia, autismin kirjon sisällä oleva häiriö, kaksisuuntainen mielialahäiriö, vakava masennus tai ADHD. Tutkimus on merkittävä laajuudeltaan ja tuloksiltaan, mutta se ei kerro mitään tietyn mielenterveyshäiriön syntymekanismista vaan vain siitä, että löydetyn geenimuodon omaavalla ihmisellä voi olla suurempi riski sairastua ko. häiriöihin kuin jonkin muun geenimuodon omaavalla ihmisellä. Pikemminkin geenitutkimuksessa piilee erityisesti mielenterveyshäiriöiden alkuperän tutkimisen suhteen vaara: geenitutkijat voivat olettaa, että mielenterveyshäiriöitä (joiksi monet tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriötkin on luokiteltu) voidaan ennustaa geenikartoituksella tai niitä voidaan tulevaisuudessa ehkäistä geenimutaatioilla. Tämä on äärimmäistä reduktionismia, jossa oletetaan tajunnan toimintaperiaatteiden olevan ontologisesti samaa kuin ihmisen biologia. Tajunnan sekä psyykkisen että henkisen ulottuvuuden toimintaperiaatteet ovat kuitenkin laadullisesti ja etiologisesti jotakin aivan muuta kuin aivot tai geenit, eikä niitä voida palauttaa biologiaan tai materiaan.

²⁷⁵ Esim. Healy 2004, 239 ja 240, FDA:n (US Food and Drug Administration) taulukko sekä s. 243 DSRU:n (Drug Safety Research Unit UK) taulukko tiettyjen psykykenlääkkeiden ja itsemurhien/itsemurhayritysten korrelaatiosta.

²⁷⁶ Kts. Serretti & Fabbri 2013: Shared genetics among major psychiatric disorders, The Lancet ja uutinen tutkimuksesta osoitteessa <http://www.toh-tori.fi/?page=7236802&id=3654506>

Luonnontieteissä käytettävän kausaliteetin mallin ulottuminen ihmistutkimukseen – kuten välittäjäaine-epätasapainon teorian soveltaminen mielenterveyshäiriöiden hoitoon ja geenitutkimuksen tulosten soveltaminen mielenterveyshäiriöiden ennakoimisessa ja ehkäisemisessä – saa aikaan ihmisen redusoinen materiaaliseksi olennoksi, jonka materiaa manipuloimalla pyritään poistamaan tai ehkäisemään jo etukäteen epäterveeksi luokiteltua käyttäytymistä ja toimintaa. Medikalisaation näkökulmasta geenitutkimus tarkoittaa uusia tapoja puuttua ihmisen käyttäytymiseen ja toimintaan jo elämänkaaren alusta (tulevaa ennustavasti) tai uutta elämää vasta suunniteltaessa (ongelmien ”ehkäiseminen” geenimanipulaatiolla). Tämä siis tarkoittaa sitä, että se käyttäytyminen ja toiminta, joka on diagnosoitu joko DSM 5:n²⁷⁷ tai ICD 10:n²⁷⁸ tautiluokitusten perusteella (epänormaaliksi), pyrittäisiin tulevaisuudessa kokonaan poistamaan. Sekä DSM 5 että ICD 10 ovat medikalisaation tähän asti kauneimpia kukkasia ennen seuraavia versioitaan: molemmissa tautiluokitus on paisunut niin laajaksi, että pätevänsikin psykiatrin on vaikea hallita häiriöiden kirjon tuntemusta. Molemmissa tautiluokituksissa häiriöiden kuvaukset ovat myös niin kaikenkattavia, että kuka tahansa kuvauksia lukiessaan voisi asettaa itsensä monenkin häiriön malliesimerkiksi. Maailmassa ei liene ihmistä, joka ei sopisi ainakin yhteen DSM 5:n ja ICD 10:n tautiluokitusten kategorioista. Mitä tämä sitten kertoo nykymaailmastamme? Elämme aikaa, jossa medikalisaatiosta on tullut uusi uskonto: ihmisen elämään kuuluvat tapahtumat ja poikkeamat on lääketieteellistetty redusoidulla ne abnormaaleiksi fysikaalisiksi ilmiöiksi, joita on hoidettava lääketieteen keinoin, ellei niitä pystytä jo etukäteen ehkäisemään lääketieteen keinoin. Medikalisoituneesta maailmasta on 2000-luvulla tullut se dystopia, jota 1980- ja 1990-luvuilla Suomessakin ennustettiin.²⁷⁹ Aki-Mauri Huhtinen kirjoitti jo 1996 väitöstutkimuksessaan näin:

”Lääketieteen nopean kehityksen ansiosta tutkijat ovat optimistisia. Vaikka luonnontieteet eivät olekaan tarjonneet rajatonta viisautta, ne ovat asettaneet rajat vuosituhsien aikana tehdyille tyhmyyksille. Lääkärit ovat saaneet tieteellisen pohjan toiminnalleen ja koetellut keinot sairauksien parantamiseen. Tämä vajavainen kuva todellisuudesta, joka sulkee ihmisen kokonaisen eksistoinen, kuvastaa aikamme yhteisöllistä skitsofreniaa.” (Huhtinen 1996, 29.)²⁸⁰

Tie ulos medikalisaatiosta on olemassa, ja se löytyy logoteoreettisen ajattelun avulla. Havainnollistaakseni väitettäni kertaan lyhyesti ja yksinkertaistaen tärkeimmät luvussa esitetyt huomiot kuvaillakseni esimerkinomaisesti sitä harhaanjohtavaa tietä, jota pitkin nyky-yhteiskunnassa kuljetaan. Medikalisoitunut

²⁷⁷ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, uusin versio vuodelta 2013.

Amerikkalainen mielenterveyshäiriöiden diagnosointi- ja luokittelujärjestelmä. Kts. tarkemmin <http://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>

²⁷⁸ International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, uusin versio vuodelta 2011 (uudempi versio ICD 11 otettaneen käyttöön 2021). Euroopassa käytettävä, WHO:n kehittämä mielenterveyshäiriöiden diagnosointi- ja luokittelujärjestelmä. Kts. tarkemmin <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80324/15c30d65-2b96-41d7-aca8-1a05aa8a0a19.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

²⁷⁹ Esim. kirjassa ”Medikalisaatio –aikamme sairaus” 1999 (Tuomainen, Myllykangas, Elo, Ryyänänen).

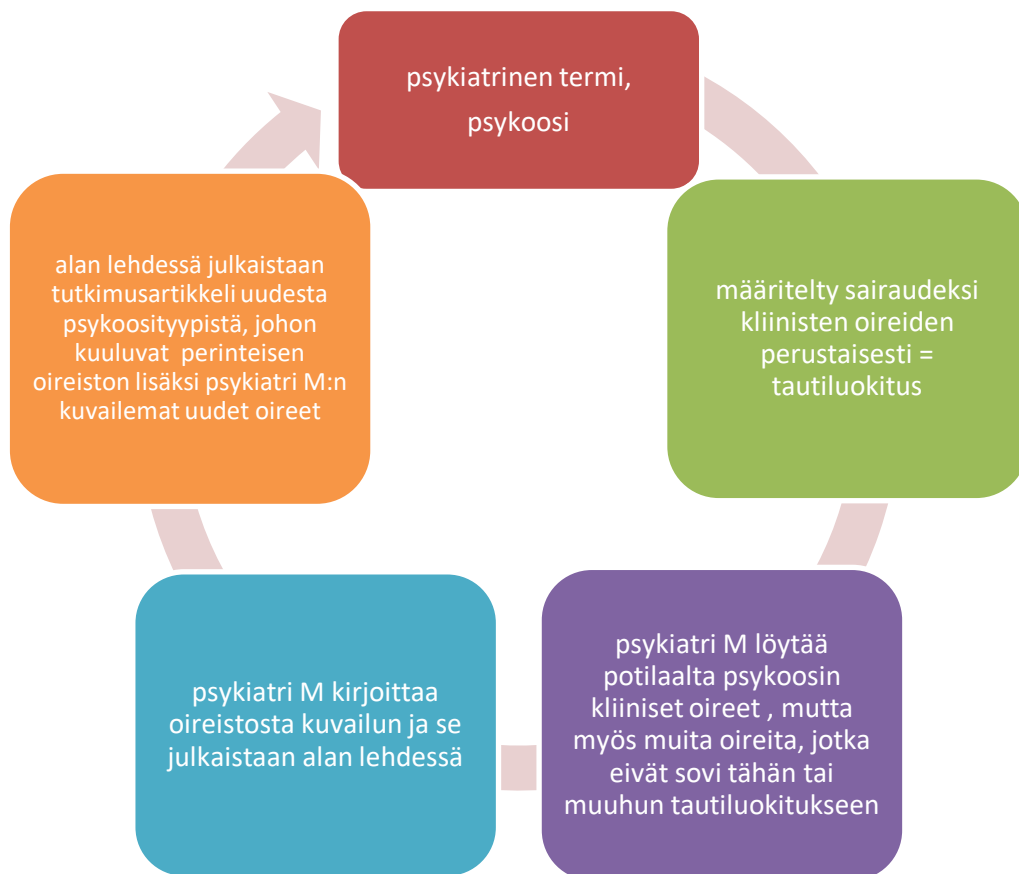
²⁸⁰ Sitaatti on lisäys alkuperäiseen julkaistuun artikkeliin.

yhteiskunta niputtaa tajunnan psyykkisen ja henkisen ulottuvuuden häiriöt yhteiseksi 'mielenterveyshäiriöt'-nimikkeeksi; edelleen mielenterveyshäiriöiden syntyä pidetään kiinnitettynä ihmisen biologiaan (nykykäsityksen mukaan aivojen välittäjäaineisiin tai geeneihin). Tajunnan psyykkisen ulottuvuuden ominaislaadut jätetään häiriöitä diagnosoitaessa vain alaviitteiksi epikriisiin, tajunnan henkisen ulottuvuuden ominaislaatuja ei edes tunnisteta tai tunnusteta. Psykiatrin on saatava tunnistettua potilaansa häiriö niin, että häiriölle sopiva hoito voidaan aloittaa. Tunnistus tapahtuu auktorisoitujen tautiluokitusjärjestelmien (ICD 10 ja DCM 5) avulla. Tunnistuksen ja hoitotavan perusteella valittu lääkitys vaikuttaa somaattisten vaikutusten lisäksi jollakin tavalla käyttäytymiseen, mielialaan ja toimintaan. Sen, ovatko vaikutukset suotuisia vai epäsuotuisia, päättää hoitava lääkäri. Jos vaikutukset ovat hoitavan lääkärin mielestä suotuisia, hoitoa jatketaan samalla lääkkeellä. Jos vaikutukset ovat hoitavan lääkärin mielestä epäsuotuisia, lääkeannosta muutetaan tai lääke vaihdetaan toiseen. Mitkä tahansa muutokset potilaan käyttämisessä tästä eteenpäin diagnosoidaan lääkityksestä johtuviksi tavalla tai toisella. Muutosten tarkkailua varten potilaalle on määrätty terapiaa, jossa terapeutti keskustelun tai toiminnan avulla koettaa saada selville, tapahtuuko muutoksia, ja miten nämä muutokset korreloivat määrätyn lääkityksen kanssa.

Tuntuiko tutulta? Edellä mainitulla tavalla hoidetaan – ja tuleekin hoitaa – monia somaattisia tai psykosomaattisia sairauksia²⁸¹, joiden synty todellakin kiinnittyy ihmisen biologiaan. Kuitenkin ensimmäinen harha-askele edellä kuvatussa havainnollistuksessa otettiin tajunnan psyykkisen ja henkisen ulottuvuuden häiriöiden niputtamisessa yhteen. Tämän tutkimuksen yhtenä tarkoituksena on ollut osoittaa, että kummallakin ulottuvuudella on omat toimintaperiaatteensa ja ominaisuutensa, näistä johtuen myös erilaiset häiriönsä. Toinen harha-askele on oletus, että nämä häiriöt olisivat syntyperustaltaan kiinnittyneet biologiaan. Tajunnan psyykinen ja henkinen ulottuvuus ovat toki aina kiinni biologiassa, siis kehossa, mutta häiriöiden redusointi aivojen välittäjäaine-epätasapaino-lähteiseksi tai geenimuoto-lähteiseksi on ontologinen virheoletus. Kolmas – ja ehkä jopa vakavin – harha-askele on otettu häiriön tunnistamisessa. Koska psykiatrin on saatava tehtyä diagnoosi potilaastaan hoitoa (joka nykyisin merkitsee valitettavan usein psyykenlääkitystä) varten, hän käyttää tautiluokitusjärjestelmiä, joista yleensä löytyy jokaiselle jotakin. Joskus käy myös niin, ettei täysin sopivaa diagnoosia heti löydy. Tällaisessa tapauksessa psykiatrin on usein oman ammattikunniansa vuoksi löydettävä jostakin potilaan häiriöön sopiva diagnoosi, joka ilmestyykin yleensä aika pian ongelman tullessa julkisesti ammattikunnassa esiin. Mutta koska on selvää, että monet häiriöistä ovat intersubjektiivislähtöisiä (psyykinen ulottuvuus) tai situaatiolähtöisiä (henkinen ulottuvuus), ei näitä häiriöitä *pidäkään* löytyä tautiluokitusjärjestelmästä, joka keskittyy intrasubjektiivisiin (psyykkisen ulottuvuuden sisäisiin) häiriöihin.

²⁸¹ Tietysti sillä erotuksella, että psykiatrin tilalla on useimmiten yleislääkäri tai kehoon liittyvien sairauksien erikoislääkäri, terapia voi olla kuntoutusta tai fysioterapiata ja diagnoosinnin apuna käytetään esim. ICPC-2 perusterveydenhuollon luokitusjärjestelmää; kts. esim. <https://www.thl.fi/documents/10531/123923/AvoHILMO-koulutus%20ICPC-luokitus%202010.pdf>

Esimerkkinä tällaisesta itseriittoisesta diagnosoinnista, joka kieltää muut mahdollisuudet kuin intrasubjektiiviset häiriöt, on seuraava kaavio diagnostiprosessista. Prosessissa tietty kliininen alkuperäisluokitus (josta kuvaus tautiluokituksessa) potilaan häiriölle ei pädekään, sillä psykiatri havaitsee potilaalla lisäksi tautiluokitukseen kuulumatonta poikkeamaa, josta ei löydy kuvausta. Uuden häiriötyypin diagnoosi tautiluokitukseen tulee pian ko. psykiatrin kuvattua julkisesti – esim. alan aikakauslehdessä - potilaansa häiriötä. Tautiluokituksessa olevan kuvauksen ulkopuolisia, esimerkiksi situaatiolähtöisiä selittäviä tekijöitä ei huomioida.



Kuva 12. Esimerkki mahdollisesta diagnostiprosessista. Löyhästi mukailtu E. Smithin esityksestä (*Pathology and the Postmodern* 2000, 91).

Neljäs harha-askel – diagnoosin teon jälkeen – on hoitoon sopivan lääkityksen määrääminen. Tämä harha-askel liittyy läheisesti diagnostiin: jos diagnoosi onkin väärä, lääkitys ei paitsi tehoa, vaan myös saattaa aiheuttaa aivan uusia häiriöitä. Jos diagnoosi on oikea, lääkityksellä on vaikutuksia, mutta vaikutukset voivat olla myös tuhoisia potilaalle. Tämän vuoksi potilaalle pitäisi määrätä (mahdollisen lääkityksen lisäksi) aina myös terapiaa. Viides harha-askel löytyy siitä, kuka arvioi lääkityksen vaikutuksen suotuisuutta tai epäsuotuisuutta. Potilas on aina oman olotilansa paras tuntija, tämän vuoksi hänen tulisi itsearvioida omaa olotilaansa ja sen muutoksia ja kertoa arvioistaan ja tuntemuksistaan lääkärille, jonka tulisi ottaa nämä tuntemukset tosissaan. Lääkäri ei voi arvioida

potilasta pelkän kliinisen tutkimuksen ja käyttäytymisen perusteella; jos näin tehdään, jää varmasti suuri osa potilaan oireista ymmärtämättä, kuten edellä esitetty kaavio diagnosointiprosessista osoittaa. Tämä myös tarkoittaa sitä, että vääriä diagnooseja tehdään jatkuvasti, koska potilaan kertomaa ei ole kuunneltu tai otettu vakavasti.

Kuudes harha-askel on se, että kaikki muutokset potilaan käyttäytymisessä lääkityksen aloittamisen jälkeen arvioitiin lääkityksen aiheuttamiksi. Tosiasiassa ei ole tarkkaa tietoa siitä, miten psyykenlääkkeet vaikuttavat ihmisiin, muutoin kuin somaattisesti. Tämä somaattinen vaikutus näkyy ihmisen käyttäytymisessä (uneliaisuutena, aggressiivisuutena, ylivilkkaautena, toivottuna "normaalina käyttäytymisenä" tai niin edelleen), mutta ei välttämättä tajunnan psyykkisessä ulottuvuudessa eikä ainakaan tajunnan henkisessä ulottuvuudessa. Tästä päästään esimerkkikuvailun viimeiseen, seitsemänteen harha-askeleeseen: terapiaa käytetään lääkityksen aloittamisen jälkeen tukitoimenpiteenä potilaan käyttäytymisen muutosten havaitsemiseen. Tämä olisi terapian suoranaista aliarviointia. Asiansa osaava terapeutti – psykoterapeutti, psykoanalyttikko, filosofinen terapeutti tai logoterapeutti – osaa kohdata asiakkaansa arvostavassa ilmapiirissä, jossa asiakas uskaltaa kertoa tilanteestaan ja tuntemuksistaan pelkäämättä tai häpeämättä. Terapeutti on se, jonka pitäisi ymmärtää, että asiakkaassa ulkoisesti tapahtuvat muutokset (käyttäytymisessä, ilmeissä, puheessa) eivät vielä kerro hänen voinnistaan koko totuutta. Koko totuuden tietää vain asiakas, joka ei osaa tai pysty auttamaan itseään. Terapeutin tehtävänä on kohdata jokainen asiakas ainutlaatuisena ihmisenä, joka kärsii, ja pyrkiä ymmärtämään ja auttamaan häntä. Terapian tulisi olla huomattavasti lääkitystä suuremmassa roolissa tajunnan häiriöiden hoidossa, sillä vasta sitä kautta ihmistä autetaan kokonaisvaltaisesti, huomioiden ihmisen kaikki olemuspuolet: kehollisuuden, situationaalisuuden ja psyykkis-henkisen tajunnallisuuden. Mahdollisen lääkityksen tulisi olla vain tukitoimi, jotta terapia onnistuisi. Lääketieteellisessä lähestymistavassa huomioidaan valitettavasti vain kehollinen olemuspuoli, jossa häiriö ilmenee somaattisina oireina ja vaikuttaa ulkoisina muutoksina ihmisen käyttäytymisessä, ilmeissä, eleissä ja puheessa. Pelkkä kehollinen lähestymistapa ei kuitenkaan auta ihmistä, joka kärsii tajunnan psyykkisen ulottuvuuden tai henkisen ulottuvuuden häiriöstä. Sanonta "terve sielu terveessä ruumiissa" tulisikin kääntää toisin päin, "terve ruumis terveessä sielussa", sillä tajunnan henkinen ulottuvuus toimii kaikilla ihmisillä samojen toimintaperiaatteiden mukaisesti, eivätkä nämä toimintaperiaatteet voi sairastua. Vasta ristiriita jomman kumman toimintaperiaatteen ja situaation välillä saa aikaan tarkoituksen kokemiseen liittymän vääristymän, joka ilmenee käyttäytymisessä erilaisin tavoin. Ilman tarkoituksen vääristymää elävä ihminen toteuttaa tarkoituksiaan, ja kokee tarkoituksellisuuden kautta myös elämänhalua, josta seuraa koko oman olemassaolon kokeminen tyydyttäväksi. Vaikka henkilöllä olisi hyvinkin vakava fyysinen vamma tai somaattinen tila/sairaus, voi oman olemassaolon kokeminen tuntua tyydyttävältä ja näkyä hänen elämänhalunaan.²⁸²

²⁸² Hyvänä esimerkkinä tästä toimii Viktor Frankl itse ja lukuisat muut keskitysleirin kauhuja kokeneet. Frankl 1978: Ihmisyyden rajalla.

Logoteoreettinen tie ulos medikalisaatiosta tapahtuu oivaltamalla henkisen ulottuvuuden olemassaolo ja käyttämällä sitä. Olisi kuitenkin utopistista olettaa, että yhteiskunnassa tapahtuisi kovinkaan nopeasti muutosta siihen, että ihminen nähtäisiin muiden kuin medikalisoivien silmälasien läpi. Muutosta silti koko ajan tapahtuu, kiitos valistuneiden filosofien, tutkijoiden, psykiatrien ja terapeuttien ympäri maailmaa. Muutoksen avaimena ovat yksilöt, jotka oivaltavat olevansa terveitä, vaikka olisivat fyysisesti sairaita, psyykkisestä häiriöstä kärsiviä tai tarkoituksen kokemiseen liittyvästä vääristymästä kärsiviä. Se terve ydin, mikä jokaisella ihmisellä on, on tajunnan henkinen ulottuvuus. Henkisestä ulottuvuudesta käsin jokainen voi päättää, miten suhtautua omaan tilanteeseensa ja löytää niitä tarkoituksia, joita toteuttaessaan palvelee myös muiden hyvinvointia. Elämänhalu tai elämänvoima, oman olemassaolon tyydyttäväksi kokeminen ja onnellisuus ovat tarkoitusten toteuttamisessa saatavia bonuksia. Tällaista näkökantaa puolustaa myös Hanlie van Wykin tutkimus, jossa testattiin mm. tarkoituksellisuuden kokemisen ja vitaalisuuden (elämänhalun/elämänvoiman) yhteyttä (van Wyk 2011, 92-93, 113-114 ja 116-118); kts. taulukko.

multivariaatit	tarkoitus	aggressio	pelko	vitaalisuus
tarkoitus	1.0000	-0.2095	-0.3883	0.4212
aggressio	-0.2095	1.0000	0.4053	-0.3415
pelko	-0.3883	0.4053	1.0000	-0.4545
vitaalisuus	0.4212	-0.3415	-0.4545	1.0000

Kuva 13. Korrelaatiot Van Wykin korrelaatiotaulukkoa mukaillen (van Wyk 2011, 92).

Van Wykin tutkimuksessa ilmeni tarkoituksellisuuden kokemisen ja vitaalisuuden vahvan korrelaation lisäksi, että tarkoituksellisuuden kokemukset tuottavat vitaalisuutta, mutta vitaalisuus ei välttämättä tuota tarkoituksellisuuden kokemuksia. Vitaalisuus ilman tarkoituksellisuuden kokemuksia tarkoittaa van Wykin mukaan maanista energiaa, "draivia", joka liittyy enemminkin ihmisen ulkopuolella olevaan tilanteeseen tai tapahtumiseen kuin hänen sisäisiin kokemuksiinsa, ja se pitää sisällään myös muita (ihmisen ulkopuolelta tulevia) vaikuttavia tekijöitä. Tarkoituksellisuuden tuottama vitaalisuus on van Wykin mukaan ihmisen sisäisten tekijöiden aikaansaamia pyrkimyksiä, jotka synnyttävät elämänhalua/elämänvoimaa (van Wyk 2011,116).

Ihmisen elämänkaareen kuuluvia tapahtumia ei tulisi lääketieteellistä yli lääketieteen alueen rajojen, eikä uskotella, että jokainen (terve) reaktio vaikeissa tapahtumissa ja tilanteissa olisi poistettava, ehkäistävä tai vaimennettava lääkityksellä. Tärkeämpää olisikin oivaltaa, että jokainen ihminen kokee oman maailmassa-olemisen-paikkansa ja muiden-kanssa-olemisen-paikkansa eri tavoin erilaisissa elämäntapahtumissa, ja tämän kokemisen tavan ymmärtäminen – ei pois-

taminen, ehkäiseminen tai vaimentaminen – toisilla ja hyväksyminen itsellä on lähtökohtana elämän eteenpäin kuljettamiselle toivottuun suuntaan (Walton 2001, 287).

13.3 Mitä Viktor Frankl ajattelisi?

Vaikka oman tutkimukseni tulokset ovat johtaneet kauas Franklin alkuperäisestä tavasta käsitellä logoterapiaa osana senaikaista psykoterapeuttista mielenterveyshäiriöiden tutkimus-, diagnosointi- ja hoitokenttää (jonka tavan olen esitellyt luvussa 12.3), uskon silti pysyneeni uskollisena sekä Franklin logoteorialle että ymmärrykselle siitä, mitä logoterapia syvimmältään on. Jokainen ottamani askel – joskus harppauskin – on syntynyt yksinkertaisen fenomenologisen kysymyksen ajamana: Mistä logoterapiassa on kyse? Koko tutkimukseni on yksinkertaistettuna ollut tähän kysymykseen vastaamista. Se, että olen itse logoterapeutti ja logoterapiakouluttaja, on varmasti auttanut minua ymmärtämään maallikkoa syvemmin logoterapian dynamiikkaa, mutta ei ole riittänyt itse logoteorian perustan ja siihen liittyvän filosofisen perinteen ymmärtämisessä. Siksi logoteorian filosofisesta alkuperustasta lähtevä tutkimus on ollut tarpeen; on ollut tarpeen päästä niin syvälle itse asiaan, että sellaiset logoterapeuttiset sovellukset tai käsitteet logoterapiasta, jotka ovat kehittyneet vuosien saatossa ”fiiliksen pohjalta”, on saatu ajatuksellisesti redusoitua tutkimuksen kentästä.

Logoterapian filosofinen tutkimus voi lähteä vain logoteorian alkuperustan tutkimisesta ja ymmärtämisestä. Tämän vuoksi tutkimus alkaa asennoitumisesta maailmassa-olemiseen. Sen alkuperäisempää kokemusta ei ihmisyydessä ole, sillä asennoituminen maailmassa-olemiseen on aina vaikuttamassa maailmankuvan syntymiseen. Ihmiskäsitys on osa maailmankuvaa. Se, millainen ihmiskäsitys muodostuu maailmassa-olemiseen asennoitumisen perusteella, muokkaa tapamme ymmärtää ihmistä osana maailmaa; joko irrottamattomana osana kaikkea fysistä, fysiksen ylä- tai ulkopuolisena tarkkailijana tai koko fysiksen hallitsijana, ”luomakunnan kruununna”. Vaikka Frankl erottaakin ihmisen eläimestä siinä, että vain ihmisellä on tajunta (ja siinä henkinen ulottuvuus)²⁸³, on hänen käsityksensä ihmisen maailmassa-olemisesta selvästi ontinen: ihminen on irrottamaton osa kaikkea fysistä ja täten vastuussa ei vain itsestään vaan kaikesta fysiiksessä. Ihminen ei voi paeta tarkkailijan rooliin tai kuvitella olevansa muiden maailmassa-olevien olemassaolosta päättävä jumaluus. Ihmisenä olemisen mitapuuna on nimenomaan jatkuva minun ja muun suhde, jossa tietoinen suuntautuminen toisiin arvokkaina kanssaolijoina mahdollistaa elämän eteenpäin kuljettamisen parempaan suuntaan. Logoterapia on terapiamuoto, joka auttaa ihmisiä kuljettamaan elämänsä eteenpäin arvokkaasti (arvosisältöisesti) ja suuntautumaan toisiin arvokkaina (arvosisältöjä omaavina) kanssaolijoina – olivatpa nämä

²⁸³ 10:ssä teesissään ihmisen persoonallisuudesta, jotka on esitelty Franklin kirjassa ”Ärztliche Seelsorge” (2014), 330-340. Uskon, että nykytietämyksen perusteella eläinten tietoisuudesta Frankl korjaisi teesejään, jos eläisi.

kanssaolijat sitten koiria, kissoja, ihmisiä ynnä muita. Tämä perusasenne on yhteinen Franklille ja tälle tutkimukselle.

Siinä, miten ihmistä ulkoapäin havainnoidaan ja miten ihminen havainnoi itse itseään, on perustava ero. Tämä ero tulee parhaiten esille kärsimyksen ja kivun kokemuksissa. On todettu, että mitattava aika ja koettu aika erityisesti kärsimyksen ja kivun kokemuksissa eivät vastaa toisiaan (Brough 2001,32-33). Oma-kohtaisen kärsimyksen ja kivun kokeminen saa aikaan ns. laajennetun aikakokemuksen, jossa menneisyys, nykyhetki ja tulevaisuus kietoutuvat yhteen subjektiiviseksi kokemukseksi, sillä tajunnassa ymmärrettävä nyt-hetki edellyttää ymmärrykseensä menneet kokemukset ja on jokaisessa nyt-hetkessä jo suuntautunut tuleviin kokemuksiin (Brough 2001, 33-35). Tämä tarkoittaa sitä, että objektiivinen aika, jolla kärsimyksen tai kivun kestoa ulkoapäin havainnoimalla tai tutkimalla mitataan, ei kerro itse kärsivän ihmisen kokemuksen intensiteetistä, laajuudesta tai merkityksestä mitään, vaan kertoo se vain ihmisen resilienssistä eli selviytymis- ja sopeutumiskyvystä kärsimystä tai kipua aiheuttavassa tilanteessa. Silloin hoitokin ikävä kyllä kohdistetaan vain resilienssin näyttämään tilaan. Vaikka ihminen kestäisi kärsimystä ja kipua ja sopeutuisi siihen ulkoapäin havainnoituna kuinka hyvin, ei se silti tarkoita, että kipu ja kärsimys eivät vaikuttaisi ihmisen elämässä kokonaisvaltaisesti tavoilla, jotka kärsivä ihminen vain itsessä etääntymisessään voi ymmärtää. Viktor Frankl kuvaili tällaista kokemusta keskitysleirillä kirjassaan "Ihmisyyden rajalla".

"Ne, jotka tietävät, kuinka läheinen yhteys on ihmisen mielentilan - hänen rohkeutensa ja toivonsa tai niiden puutteen - ja hänen ruumiinsa vastustuskyvyn välillä, ymmärtävät, että yhtäkkinen toivon ja rohkeuden raukeaminen voi vaikuttaa kuoletavasti. ystäväni kuoleman perimmäisenä syynä oli, ettei hänen odottamaansa vapautusta tullutkaan ja että hän pettyi vakavasti. Tämä alensi hänen fyysisen vastustuskykynsä hänessä piilevänä olevaa lavantautitartuntaa vastaan. Hänen tulevaisuudenuskonsa ja elämisenhalunsa herpaantuivat, hänen ruumiinsa sairastui - ja niin hänen unensa toteutui kaikesta huolimatta.

Tässä yhteydessä tapauksesta tekemäni huomiot ja johtopäätökset ovat samat kuin ne, joihin keskitysleirin päällikkö-lääkäri oli kiinnittänyt huomioni. Kuolemantapausten määrä joulun 1944 ja uudenvuoden 1945 välisellä viikolla nousi leirisämme yli aikaisemmin koetun. Tätä nousua eivät hänen mielestään selittäneet kovemmat työolosuhteet, ruoka-annosten vähentäminen, säännuutos eivätkä uudet epidemiat, vaan yksinkertaisesti se, että suurin osa vangeista oli elänyt naiivissa toivossa päästä kotiin jouluksi. Kun joulun lähestyessä ei kuulunut mitään rohkaisevia uutisia, vangit menettivät toivonsa ja heidät valtasi pettymys. Tämä vaikutti vaarallisesti heidän vastustuskykyynsä, ja suuri osa heistä kuoli. kuten aikaisemmin sanottiin, ihmisen sisäisen voiman palauttamiseksi oli ensiksi onnistuttava osoittamaan hänelle elämän päämäärä. Nietzschen sanoja: "Se, jolla on miksi elää, voi kestää melkein mitä tahansa miten", voitiin pitää tunnuslauseena kaikille psykoterapeuttisille ja psykohygienisille yrityksille auttaa vankeja. Jonkun on annettava heille aina, mahdollisuuden siihen tarjoutuessa, miksi - heidän elämänsä päämäärä, jotta he olisivat saaneet voimia kantaa hirvittävän olemassaolonsa miten. Voi häntä, joka ei enää löytänyt mitään järkeä elämästään, ei päämäärää, ei tarkoitusta eikä sen tähden mitään, minkä tähden jatkaa edelleen. Hän oli pian mennyttä: "Minulla ei ole enää mitään odotettavaa elämäältä." Mitä siihen saattoi vastata?" (Frankl 1978,72-73.)

Ihmisen auttamisen on aina lähdettävä liikkeelle hänen kärsimyksen kokemuksestaan hänen omassa koetussa ajassaan, ei kärsimyksen havaitsemisella tai pyrkimyksellä ymmärtää kärsimystä objektiivisesta ajasta käsin; silloin on ky-

seessä resilienssin tutkiminen. Tässä tutkimuksessa ja Franklin teksteissä sekä muissa tarkoituksellisuuden kokemista käsittelevissä tutkimuksissa on saatu tulokseksi yhä uudelleen se, että tarkoituksellisuus on lähtöisin ihmisen sisäisistä tekijöistä (henkisestä ulottuvuudesta) ja tämä aikaansaa elämänhalun tai elämänvoiman, ei toisinpäin. Ihminen ei tajunnan henkisen ulottuvuuden toimintaperiaatteiltaan ole muuttunut Franklin ajoista, vaikka ihmisen situaatio ja osittain tajunnan psyykkisen ulottuvuuden ominaisuudet ovatkin muuttuneet (johtuen psyykkisen ulottuvuuden tiedostamattoman osan yhteydestä somaattiseen todellisuuteen ja psyykkisen ulottuvuuden tietoisien osan yhteydestä intersubjektiiviseen todellisuuteen). Uskon olevani tutkimustulosteni suhteen oikeilla jäljillä siinä, että tajunnan henkisen ulottuvuuden toimintaperiaatteet – itsessä etäännyminen ja itsen transsendenssi – ovat avaimia ihmisen tarkoituksen kokemiseen liittyvien vääristymien ymmärtämiseen, selittämiseen ja niistä kärsivien auttamiseen. Näiden toimintaperiaatteiden terveestä toiminnasta suhteessa situaatioon syntyvät henkisen ulottuvuuden ominaisuudet: tahto tarkoitukseen, henkinen uhmavoima, omatunto ja usko. Ne saavat aikaan elämänhalun/elämänvoiman eli vitaalisuuden. Elämänhalu/voima ei itsessään synnytä tahtoa tarkoitukseen, henkistä uhmavoimaa, omaatuntoa tai uskoa. Sen sijaan elämänhalun/voiman vaurio voi näkyä ihmisen kärsimystä tai kipua ulkopuolelta havainnoitessa resilienssin tai tahdonvoiman puutteena tai heikkenemisenä. Näiden – resilienssin ja tahdonvoiman – tunnistaminen ja niihin toimenpiteiden kohdistaminen eivät kuitenkaan riitä kärsivän ihmisen kokonaisvaltaiseen auttamiseen. Auttamisen on lähdettävä tajunnan henkisestä ulottuvuudesta, kuten tämä tutkimus on toivottavasti osoittanut – ja kuten Frankl esimerkeissään on osoittanut.²⁸⁴

Mitä Frankl ajattelisi, jos olisi saanut tutkimukseni luettavakseen? Luulena, että hän olisi lähettänyt minulle seuraavanlaisen kirjeen:

”Hyvä rouva Niiles-Mäki”

... ”Niin paljon kuin arvostammekin logoterapian tieteellistä perustaa, olemme myös tietoisia sen vaatimasta hinnasta. Pelkään pahoin, että logoterapia on muuttunut liian tieteelliseksi voidakseen olla populaaria sanan varsinaisessa merkityksessä. Nurinkurista kyllä, se on toisaalta liian kumouksellista saavuttaakseen täyttä hyväksyntää tieteellisissä piireissä. Eikä ihme. Käsitys tarkoituksen löytämisen tahdosta ihmisen perusmotiivina on isku vasten kasvoja kaikille nykyisille motivaatioteorioille, jotka yhä edelleen perustuvat homeostaasiperiaatteeseen ja pitävät ihmistä pelkätään viettejään, vaistojaan ja tarpeitaan tyydyttävänä olentona, joka pyrkii vain säilyttämään tai palauttamaan sisäisen tasapainonsa, jännitteettömän tilan. Kaikki lähimmäiset, joita hän näyttää rakastavan, ja kaikki asiat, joiden hyväksi hän näyttää toimivan, mielletään pelkiksi välineiksi, joiden avulla hän pyrkii vapautumaan jännitteistä, joita vietit, vaistot ja tarpeet synnyttävät heti kun ja niin kauan kuin ne ovat tyydyttämättä. Toisin sanoen itsen transsendenssi, jota logoterapia pitää ihmisenä olemisen olennaisena osana, on jätetty kokonaan pois nykyisten motivaatioteorioiden ihmiskuvasta. Ihminen ei kuitenkaan ole olento, joka vain purkaa (abreact) viettipaineitaan, eikä myöskään olento, joka vain reagoi (react) ärsykkeisiin, vaan hän on olento, joka toimii (act) maailmassa, ”maailmassa-oleva” olento, käyttääkseni (useimmiten väärin tulkittua) heideggeriläistä sanontaa, ja maailma, jossa hän on, on täynnä toisia olentoja ja tarkoituksia, joita kohti hän suuntautuu. Mutta kuinka pystymme

²⁸⁴ Näitä esimerkkejä on lukuisasti Franklin kaikessa tuotannossa, kts. lähdeluettelo. Myös tässä tutkimuksessa on siteerattu ja lainattu esimerkkejä Franklin omassa työssään käyttämistä auttamistavoista, esim. luvussa 12.3.

puuttumaan aikamme vaivoihin ja sairauksiin, joiden taustalla on turhautuminen tarkoituksen etsimisessä, ellemme omaksu ihmiskäsitystä, joka korostaa tarkoituksen tarvetta ihmisen motiivina?'" (Frankl 2008,161-162.)

Ystävällisesti,
Viktor Frankl

Tähän kuvitteelliseen kirjeeseen päätän lukuni. Jos Viktor Frankl eläisi, hän uskoakseni olisi tyytyväinen siihen kehitykseen, jota erityisesti Lauri Rauhala on saanut aikaan ihmiskäsityksellään. Myös työn ja tarkoituksen välisen yhteyden tutkiminen jälkimodernissa yhteiskunnassa esim. J.J. de Klerkin väitöstutkimuksen²⁸⁵ kaltaisesti saisi Franklilta luultavasti hyväksymismaininnan. Frankl itse oli kiinnostunut työn ja tarkoituksen välisestä suhteesta oman aikansa viitekehityksessä. De Klerkin tutkimus jatkaa Franklin havaintoja ja todistaa sekä tarkoituksen kokemisen että arvojen sisäistämisen merkittäviksi tekijöiksi sille, että työtä halutaan tehdä. De Klerkin mukaan ihmisen henkisen (ulottuvuuden) merkityksellisuuden tärkeys sekä työn tekemisen että työn sisällön suhteen kasvaa koko ajan (de Klerk 2001, 64-67).

Omalta osaltani olen valottanut logoterapian filosofista taustaa sekä kehittänyt Franklin logoteorian pohjalta logoteoreettisen tajunnanteorian, josta kuvittelisin olevan hyötyä ihmisen tajunnan dynamiikan ymmärtämisessä aiempaa paremmin. Lisäksi laadin logoterapeuteille suunnatun kaksivaiheisen häiriöiden erotusdiagnostiikan, jonka avulla tajunnan henkisen ulottuvuuden häiriöt on helpompi tunnistaa (uudempi eksistenssianalyysimalli) ja kategorisoida (tarkoituksen kokemiseen liittyvien vääristymien luokittelumalli) sekä auttaa tarkoituksen kokemiseen liittyvästä vääristymästä kärsivää ihmistä. Logoterapiassa on ennen kaikkea kyse auttamisesta. Vasta toissijaisena on tieteellinen tutkimus. **Mutta sitä tarvitaan**, jotta ymmärrys logoterapiasta ja logoterapian kehittäminen voisivat lähteä vankalta perustalta, ilman etukäteispopularisointia. Joten: kiitos kaikesta - ja anteeksi - Viktor Frankl!

²⁸⁵ 'Motivation to work, work commitment and man's will to meaning'.

SUMMARY

In this dissertation, I had two fundamental starting assumptions. My first assumption was, that every individual has a will to meaning, i.e. the will to find meaning or purpose for one's own life. For Viktor Frankl, this was his primary assumption. According to Frankl, will to meaning is the ability or property that belongs to Noological dimension. Even when a person doesn't recognize this ability or property, it still exists as potential in her Noological dimension. Numerous psychometric tests have showed, that the will to meaning really does exist, as is shown in Frankl's own text references (chapter 1.1) and in chapter 10.

The second fundamental assumption in this dissertation was the existence of Noological dimension in human consciousness (chapter 1.2). This was also Frankl's basic assumption, deriving from the primary assumption, i.e. will to meaning. If there is a will to find meaning, this will must be located outside Psychic dimension, because meaning or purpose can't be found in a location, that doesn't reach beyond itself. Frankl also pointed out, that the two agents of Noological dimension, self-detachment (chapter 6.5.1) and self-transcendence (chapter 6.5.2), operate always in mutual relations with outside world and, from this context, they give an angle of approach and then possibly cause effect on, Psychic dimension. Note that Psychic dimension does not give an angle of approach, nor cause an effect on Noological dimension. This notion has been justified in chapter 1.2 with theories of dimensional ontology, ontological emergence and interventionist theory.

My research hypothesis was, that a) there really is a separate, conscious and unconscious Noological dimension in human consciousness, which is not originated from Psychic dimension of the consciousness, b) this dimension differs qualitatively from Psychic conscious and unconscious dimension, c) there can be such disorders in Noological dimension, that are essentially connected to distortions of purpose, and that d) the best way these distortions can be studied, understood and explained is through Logotherapy.

I aimed to validate my hypothesis with the following research questions: 1. What is Logotherapy's background in relation to Philosophy and Psychology? (Hypothesis a, b, c and d), 2. Why and how Logotherapy differs from other forms of therapy? (Hypothesis b and c) and 3. How are disorders in Noological dimension defined? (Hypothesis c and d). Because these research questions were somewhat comprehensive, I also ended up with results, that were extended beyond original hypothesis. These results were *Logotheoretic theory of consciousness* (chapter 12.2.1) and - based on existential analysis and Logotheoretic theory of consciousness - *Two-Stage Separation Diagnostics of disorders* (chapters 12.3 & 12.4). These two theories are originated from Frankl's Logotherapy. However, it came obvious that there is great need for further and more specific research about consciousness and especially about Noological dimension's important part in consciousness, as well as need for further research about disorders in Noological dimension, namely distortions of purpose. Otherwise, there is lurking a risk that Logotherapy as specific philosophical therapy will stand without sound basis, as

if Logotherapy were a kind of panacea for all sorts of issues. Without scientific research which shows Logotherapy's position in therapy field, Logotherapy may be wrongly understood as a psychological application, used as non-specific treatment for situations, where one can't come up with anything else. In this dissertation I aimed to attest, that **Logotherapy is grounded in Philosophy and not Psychology** (chapters 1, 5-6, 7 and 11), that **it differs essentially from other commonly used occidental therapy forms** (chapters 1-3, 9, 10 and 11), that **disorders in Noological dimension (distortions of purpose) can be separated from disorders in Psychic dimension** and that **these disorders can be diagnosed, described, understood and defined** (chapters 2, 7, 9-10 and 11), and that **it is possible to help individuals, suffering from distortions of purpose, by using non-medicalizational specific therapy, Logotherapy** (chapters 8, 10, 12 and 13).

In my account, I've succeeded to verify the above hypothesis, but at the same time - as a result of my research - I ended up with findings far beyond my hypothesis. I can only defend myself by stating, that I share views with Viktor Frankl, according to whom Logotherapy could and should be developed and changed so, that it'll meet the needs of the society at any given time.²⁸⁶ Logotherapy should never be a closed system, but open towards the world. With these last sentences I'd also like to refer to the future development areas in Logotherapy: studies of consciousness, experienced meaningfulness of work, distortions of purpose and ethical education. Logotherapy has a lot to offer in these fields, if it is understood and used appropriately.

²⁸⁶ Frankl 2008, 158-164.

LÄHTEET

Kirjallisuus, painetut lähteet

- Antonovsky, A.** 1987: Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well, San Francisco, Jossey-Bass
- Aristoteles** 1989: Nikomakhoksen etiikka, Gaudeamus Oy, Helsinki
- Aristoteles** 1990: Metafysiikka, Gaudeamus Oy, Helsinki
- Aristoteles** 2006: Sielusta – Pieniä tutkielmia, Tammer-Paino Oy, Tampere
- Armstrong, David** 1968: A Materialist Theory of the Mind, London Routledge
- Aspelin, G.** 1963: Ajatuksen tiet, Werner Söderström Oy, Helsinki
- Backman, J.** 2015: Situationaalinen säätöpiiri: Rauhalan filosofinen kädenjälki, teoksessa Kokemuksen tutkimus V - Lauri Rauhala 100 vuotta (toim. Virpi Tökkäri), Lapin Yliopistokustannus
- Beck, A., Weissman, A., Lester D. & L.** 1974: The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale, Journal of Consulting and Clinical Psychology 42, s. 861-865
- Bernstein, Alan E.** 1993: The Formation of Hell, Cornell University Press, USA
- Brencio, Francesca** 2015: Heidegger and Binswanger: Just a Misunderstanding?, The Humanist Psychologist 43:3, 2015
- Brough, John B.** 2001: Temporality and Illness: A Phenomenological Perspective, teoksessa: Handbook of Phenomenology and Medicine, Kluwer Academic Publishers, Netherlands
- Buber, M.** 1999: Minä ja Sinä, WSOY, Juva
- Bühler, Karl-Ernst** 2013: Gedankensprünge ins Freie - Eine Anthologie zur Logagogik und Phänopraktischen Psychotherapie. Reihe Lehren aus dem Menschensein Band 1, GRIN Verlag, Open Publishing GmbH
- Carlat, Daniel** 2010: Unhinged: The Trouble with Psychiatry – a doctor’s revelations about a profession in crisis, Free Press, London
- Craig, Erik** 1993: Remembering Medard Boss, The Humanistic Psychologist 21:3, 1993
- Crumbaugh, J.C. & Maholick, L.T.** 1964: An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl’s concept of noogenic neurosis, Journal of clinical psychology 20, s. 200-207
- Crumbaugh, J.C. & Maholick, L.T.** 1969: Manual of instructions for the Purpose in Life Test, Munster IN, Psychometric Affiliates
- Cushman, R.E.** 2007: Therapeia, Plato’s Conception of Philosophy, Transaction Publishers, New Brunswick, New Jersey
- Davies, Brian** 1993: The Thought of Thomas Aquinas, Clarendon Press, Oxford, UK
- Davies, James** 2015: Hajalla – Onneton totuus psykiatrian nykytilasta, Basam Books Oy, Helsinki
- de Klerk, Jeremias Jesaja** 2001: Motivation to work, work commitment and man’s will to meaning, Faculty of Economic and Management Sciences, University of Pretoria

- Demetriou, A. & Spanoudis, G.** 2017: From Cognitive Development to Intelligence: Translating Developmental Mental Milestones into Intellect, *Journal of Intelligence* 2017/5
- Descartes, René** 2005: *Teokset IV, Gaudeamus*, Printon Trükikoda, Tallinna
- DeWitz, S. Joseph** 2004: Exploring the relationship between self-efficacy beliefs and purpose in life, Ohio State University, USA
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders** 7 Fifth Edition Dsm-5, American Psychiatric Publishing, Washington DC, London England
- Edwards, M.J. & Holden R.R.** 2001: Coping, Meaning in Life, and Suicidal Manifestations: Examining Gender Differences, *Journal of clinical psychology* 57
- Eliade, M.** 1985: *Cosmos and history: The Myth of the Eternal Return*, Garland Publishing Inc., New York & London
- Endler, N.S. & Parker J.D.A.** 1990: Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation, *Journal of Personality and Social Psychology* 58
- Ernzen, F.I.** 1990: Frankl's mountain range exercise, *The international Forum for Logotherapy* 2/13
- Fabry, Joseph** 1994: *The Pursuit of Meaning (new revised ed.)*, Institute of Logotherapy Press, Abilene Texas, USA
- Fabry, Joseph, Bulka, R.B., Sahakian W.S.** (toim.) 1979: *Finding Meaning in Life - Logotherapy*, Jason Aronson Inc. New jersey USA
- Faschingbauer, T.R., Zizook, S. & DeVaul, R.** 1987: *The Texas Revised Inventory of Grief*, American Psychiatric Press, Washington DC
- Frankl, Viktor** 1948: *Der unbewußte Gott*, Amandus-Edition, Wien
- Frankl, V.** 1951: *Logos und Existenz*, Amandus Verlag, Wien
- Frankl, V.** 1953: Dimensionen des Menschseins. *Jahrbuch für Psychologie und Psychotherapie* 1(2)
- Frankl, V.** 1959: *Man's search for meaning*, Beacon Press, Boston
- Frankl V.** 1967: *Psychotherapy and Existentialism, Selected Papers on Logotherapy*, A Touchstone Book by Simon and Schuster, USA
- Frankl, V.** 1978: *Ihmisyiden rajalla*, Otava Keuruu
- Frankl, V.** 1982: *Elämän tarkoitusta etsimässä*, Otava Keuruu
- Frankl, V.** 1985: *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*, Piper Verlag GmbH, München/Berlin
- Frankl, V.** 1986a: *The Doctor and the Soul - From Psychotherapy to Logotherapy*, Vintage Books NY, USA
- Frankl, V.** 1986b: *Ehjä ihmiskuva*, Kirjayhtymä, Helsinki
- Frankl, V.** 1987: *Tiedostamaton Jumala*, Kirjayhtymä, Helsinki
- Frankl, V.** 1988: *The Will to Meaning - Foundations and Applications of Logotherapy*, First Meridian Printing, USA
- Frankl, V.** 1995: *Die Psychotherapie in der Praxis*, Piper München Zürich
- Frankl, Viktor** 1996: *Der Wille zum Sinn*, Piper GmbH & Co. KG, München
- Frankl, V.** 1997: *Tarkoituksellinen elämä*, Otava Helsinki
- Frankl, V.** 2000: *Recollections - An Autobiography*, Basic Books, USA

- Frankl, V.** 2004: *On the Theory and Therapy of Mental Disorders, an Introduction to Logotherapy and Existential Analysis*, Brunner-Routledge, USA
- Frankl, V.** 2005: *Frühe Schriften 1923-1942*, Verlag Wilhelm Maudrich, Wien-München-Berlin
- Frankl, V.** 2008: *Logoterapia – avain mielekkäaseen elämään*, WS Bookwell Oy Juva
- Frankl, V.** 2010a: *Logotherapie und Existenzanalyse – Texte aus sechs Jahrzehnten*, Beltz Taschenbuch 129, Germany
- Frankl, V.** 2010b: *The Feeling of Meaninglessness – A Challenge to Psychotherapy and Philosophy*, Marquette University Press, USA
- Frankl, V.** 2014: *Ärztliche Seelsorge – Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*, Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG München
- Frankl, V.** 2015a: *Das Leiden am sinnlosen Leben*, Kreuz Verlag, Germany
- Frankl, V.** 2015b: *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*, Piper Verlag GmbH, München/Berlin
- Frankl, V.** 2015c: *Grundkonzepte der Logotherapie*, facultas.at/verlag
- Frankl, V.** 2015d: *Psychotherapie für den Alltag*, Kreuz Verlag Herder GmbH
- Frankl, V.** 2016: *...Trotzdem Ja zum Leben sagen – Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*, Kösel-Verlag, München, Verlagsgruppe Random House GmbH
- Frankl, V.** 2017: *Der unbewußte Gott – Psychotherapie und Religion*, dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München
- Frankl, V.** 2018: *Der leidende Mensch – Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*, Hogrefe Verlag, Bern
- Freud, S.** 1971: *Seksuaaliteoria*, Gummerus, Jyväskylä
- Freud, S.** 1989: *Toteemi ja Tabu*, Gummerus, Jyväskylä
- Freud, S.** 1995: *Unien tulkinta*, Gummerus, Jyväskylä, Helsinki
- Freud, S.** 2005: *Arkielämämme psykopatologiaa*, Otava, Keuruu
- Fromm, E.** 1967: *Hyvän ja pahan välillä*, Länsi-Suomen kirjapaino, Rauma
- Fromm, E.** 1976: *Tuhoava ihminen*, Gummerus, Jyväskylä
- Fromm, E.** 1980: *Freud ja freudilaisuus*, Kirjayhtymä, Helsinki
- Fromm, E.** 1984: *Ihmisen osa*, Kirjayhtymä, Helsinki
- Fromm, E.** 2007: *Unohdettu kieli*, Vastapaino, Tampere
- Funke, Günther** 1984: *Logoterapian merkitys ajallemme, Vapaa Evankeliumisäätiö*, Gummerus Jyväskylä
- Gallese, Vittorio** 2011: *Intersubjektiiivisuus neurotieteen näkökulmasta – Ruumiillinen jäljittely ja sen merkitys intersubjektiiivisuudessa*, *Psykoterapia* 30 (1), 2011
- Ganeri, J. & Carlisle, C.** (toim.) 2010: *Philosophy as Therapeia*, Royal Institute of Philosophy Supplement: 66, Cambridge University Press, UK
- García-Alandete, Joaquin** 2015: *Does Meaning in Life Predict Psychological Well-Being?*, *The European Journal of Counselling Psychology* Vol. 3 (2) 2015
- Gioia, Luigi** 2008: *The Theological Epistemology of Augustine's De Trinitate*, Oxford University Press, USA

- Graber, Ann** 2004: Viktor Franklin Logoterapia – Löydä tarkoitus elämäsi, Karisto Oy, Hämeenlinna
- Hadot, P.** 2004: What is Ancient Philosophy?, Harvard University Press, USA
- Healy, David** 2004: Let them eat Prozac – The Unhealthy Relationship between the Pharmaceutical Industry and Depression, New York University Press, USA
- Heidegger, Martin** 1927: Sein und Zeit, Max Niemeyer Verlag, Germany
- Heidegger, M.** 1927/1996 Being and Time, SUNY NY, USA, s. 126-134
- Heidegger, M.** 1970: Heraklit, Gesamtausgabe Bd. 55, Frankfurt am Main, Germany
- Heidegger, M.** 1982: Parmenides, Gesamtausgabe Bd. 54, Frankfurt am Main, Germany
- Heidegger, M.** 2001: Gelassenheit, Verlag Günther Neske, J. G. Cotto'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, Stuttgart 1959
- Heidegger, M.** 2002: Silleen jättäminen (suom. Reijo Kupiainen), niin & näin – lehden filosofinen julkaisusarja, Tampere
- Heidegger, M.** 2009: Esitelmiä ja kirjoituksia, osa II, Tallinnan Kirjapaino-osakeyhtiö, Tallinna
- Heidegger, M.** 2010a: Johdatus metafysiikkaan, Juvenes Print, Tampere
- Heidegger, M.** 2010b: Mitä on metafysiikka? suom. Antti Salminen, niin & näin –kirjat, Tampere
- Herakleitos** 1971: Yksi ja sama, aforismeja, suom. Pentti Saarikoski, Otava, Keuruu
- Hirvonen, M.** 2005: Ajattelun taidoista etiikan taitoon – Lawrence Kohlbergin moraalikehityksen teorian tarkastelua, filosofian pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto
- Hofmann, L. & Roesler, C.** 2010: Der Archetyp des verwundeten Heilers. Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, 16 (1)
- Huhtinen, Aki** 1996: Sielun parantamisesta sielun hoitamiseen – ihmisen usko eksistenssisen auttamisen perustana, terapeuttinen rekonstruktio. Filosofian väitöstutkimus, Tampereen yliopisto
- Husserl, Edmund** 1995: Fenomenologian idea – Viisi luentoa, Loki-Kirjat, Helsinki
- Husserl, E.** 2002: Consciousness as Intentional Experience, teoksessa: The Phenomenology Reader, Routledge, London & New York
- Husserl, E.** 2016: Filosofia ankarana tieteenä (suom. Salminen, A. & Pii, J.L.), Eurooppalaisen filosofian seura ry/ niin & näin, Tampere
- Huttunen, M.O. & Kalska, H. (toim.)** 2015: Psykoterapiat, Kustannus Oy Duodecim, Livonia Print, Riika
- Huttunen, Rauno** 1998: Tieteellisen rationaalisuuden umpikuja ja kommunikaatiivinen vaihtoehto, teoksessa: Jaettu jana – ääretön raja (toim. Petri Kuhmonen & Seppo Sillman), Jyväskylä 1998
- Hutzell, R.R.** 1988: A review of the Purpose in Life Test, The International Forum for Logotherapy 11, s. 89-101

- Jackson**, Stanley W. 2001: The Wounded Healer, *Bulletin of the History of Medicine*, 75: 1-36
- Johns, D. & Holden**, R.R. 1997: Differentiating suicidal motivations and manifestations in a nonclinical population, *Canadian Journal of Behavioral Science* 29, s. 266-274
- Jung**, C.G. 1984: *Grundfragen zur Praxis*. GW Bd. 16. Walter-Verlag, Olten
- Jung**, C.G. 1993: *Kärsimyksestä*, Karisto Oy
- Jung**, C.G. 2014: *Archetypen*, Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co., KG, München
- Kaján**, A.-M. 2013: Lev Vygotskin ihmiskäsityksen perusteista, filosofian pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto
- Kakkori**, Leena 2003: Totuuden ongelma - Totuus avautumisena ja paljastumisena Martin Heideggerin filosofiassa, teoksessa: Katseen tarkentaminen, kirjoituksia Martin Heideggerin Olemisesta ja ajasta (toim. Leena Kakkori), Jyväskylän yliopisto, SoPhi
- Kakkori**, L. 2009a: Hermeneutiikka ja fenomenologia – hermeneuttis-fenomenologisen tutkimusotteen sisäinen problematiikka, *Aikuiskasvatus* 29 (2009):4
- Kakkori**, L. 2009b: Martin Heideggerin Olemisen kysyminen, Tampereen Yliopistopaino Oy, Juvenes Print, Tampere
- Kant**, I. 1990: *Siveysopilliset pääteokset*, WSOY, Juva
- Kant**, I. 1997: *Prolegomena, Gaudeamus*, Helsinki
- Kant**, I. 2013: *Puhtaan järjen kritiikki*, Gaudeamus Helsinki
- Kauppi**, Raili 1988: Transsendentaalinen minä, teoksessa "Minä" (toim. Niiniluoto & Stenman), Suomen filosofinen Yhdistys, Helsinki Yliopistopaino
- Kempainen**, Anne-Katri 2018: Logoterapia työfilosofiana ja transformatiivinen johtajuus sen juurruttajana, Tapaustutkimus sosiaali- ja hoivapalvelualan organisaation palveluyksiköistä, Tampere University Press
- Kish, G.B. & Moody** D.R. 1989: Psychopathology and life purpose, *The International Forum for Logotherapy* 12, s. 40-45
- Koponen P, Borodulin K, Lundqvist A, Säöksjärvi K, Koskinen S**, toim. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa - FinTerveys 2017-tutkimus. Raportti 4/2018. Terveystieteiden tutkimuskeskus, Helsinki
- Kortetmäki, T. & Slavov**, M. 2012: Olemuserosta aste-eroon: filosofianhistoriallinen katsaus eläimen ja ihmisen välisestä suhteesta, artikkeli lehdessä *Alue ja Ympäristö* s. 3-10, 41: 2
- Kupiainen**, Reijo 1991: Ajattelemisen anarkia – transmetafyysinen asenne Martin Heideggerilla, *Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta* Vol. XVIII
- Kupiainen**, R. 2000: Olemisen ja Aika (alkup. Heidegger: Sein und Zeit), Vastapaino, Tampere
- Kupiainen**, R. 2003: Fenomenologia alkuperän tieteenä, teoksessa: Katseen tarkentaminen – kirjoituksia Martin Heideggerin Olemisesta ja ajasta (toim. Leena Kakkori), Jyväskylän yliopistopaino

- Laine, Minna & Heimonen, SirkkaLiisa** 2010: Mahdollisuuksien matka – logoterapeuttinen ajattelu muistisairaana ihmisen hoidossa, Jyväskylän yliopistopaino
- Langenscheidts Taschen-wörterbuch** 1986: Altgriechisch-Deutsch-Altgriechisch, Langenscheidt KG Berlin München
- Lauha, R.** 1991: Isien jumalista yhteen jumalaan, teoksessa: Paimentolaisten uskonnosta kirkkolaitokseksi (toim. Sollamo, R.), Suomen eksegeettisen seuran julkaisuja 55, Vammalan kirjapaino Oy, Vammala
- Law, B.M.** 2012: Psychometric properties of the existence subscale of the Purpose in Life questionnaire for Chinese adolescents in Hong Kong, *The Scientific World Journal*, artikkeli ID 685741
- Levinas, Emmanuel** 1996: Etiikka ja äärettömyys – keskusteluja Philippe Nemon kanssa, Tammer-Paino, Tampere
- Lewis, David** 1966: An Argument for the Identity Theory, *The Journal of Philosophy* 63, 1966, USA
- Lipman, Mathew** 1988: *Philosophy Goes to School*. Temple University Press, Philadelphia.
- Lipman, M.** 1994: Do elementary School Children Need Philosophy? *Kasvatus, The Finnish Journal of Education* 3/1994.
- Lipman, M.** 1997: In their Best Interest? *Analytic Teaching* Vol. 17, No. 1.
- Lipman, M.** 2003: *Thinking in Education*. Second Edition. Cambridge University Press, New York.
- Lipman, M.** 2011: Philosophy for Children: Some Assumptions and Implications. *Ethics-in-Progress Quarterly*, Vol. 2, Issue 1. Academic Research Publishers of Institute of Philosophy AMU, Adam Mickiewicz University, Poland
- Lukas, Elisabeth** 1981: *Elämän voimat*, Kirjayhtymä, Helsinki
- Lukas, E.** 1984: *Sinunkin elämälläsi on tarkoitus*, Kirjayhtymä, Helsinki
- Lukas, E.** 2014a: *Lehrbuch Der Logotherapie – Menschenbild und Methoden*, Profil Verlag GmbH München & Wien
- Lukas, E.** 2014b: *Meaning in Suffering: Comfort in Crisis through logotherapy*, Second Edition, Purpose Research, Charlottesville, Virginia
- Luukkonen, P.** 2003: *Psykoanalyttinen psykoterapia vs. kognitiivinen psykoterapia*, Edita Prima Oy, Helsinki
- Längle, Alfried** 1988: Was ist Existenzanalyse und Logotherapie? Teoksessa: *Entscheidung zum Sein*. Viktor E. Frankls logotherapie in der Praxis, München, Piper
- Längle, A., Orgler, C. and Kundi, M.** 2003. The existence scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfillment. Artikkelilehdessä "European Psychotherapy", vol. 4 nro 1, s. 135–146
- Längle S.**, 2000: Dimensionalontologie, In: Stumm G., Pritz A. (eds) *Wörterbuch der Psychotherapie*. Springer, Vienna

- Maly, K. & Emad, P.** 1986: Heidegger on Heraclitus – A New Reading, *Studies in the history of philosophy* vol. 5, The Edwin Mellen Press Lewiston, New York, USA
- Manninen, Vesa:** Illuusio minän palveluksessa, artikkeli teoksessa: Myytit, vietit ja minus – psykoanalyttisia tutkielmia 2006, toim. Roos, Enckell & Kumento, Yliopistopaino Kustannus, Helsinki
- Marshall, M. & E.** 2013: *Healing Ministry – Experiences with Viktor E. Frankl’s Logotherapy in Psychiatry, Psychology, Clinical Counselling, and Psychotherapy*
- Matthews, G.** 1978: *The Child as Natural Philosopher.* Teoksessa Lipman, Matthew & Sharp, Ann Margaret (toim.): *Growing Up with Philosophy.* Temple University Press, Philadelphia.
- Matthews, G.** 1980: *Philosophy & the Young Child.* Cambridge MA, Harvard University Press.
- Matthews, G.** 2003: *Filosofisia keskusteluja lasten kanssa.* WSOY, Vantaa.
- McGreal, R. & Joseph, S.** 1993: *The Depression-Happiness Scale,* *Psychological Reports* 73
- McMillan, J.** 2010: *Understanding and Jaspers: Naturalizing the Phenomenology of Psychiatry,* *School of Medicine, Flinders University EuJAP* 6, Australia
- Meier, A. & Edwards, H.** 1974: *Purpose in Life Test: Age and sex differences,* *Journal of clinical Psychology* 30
- Menge-Güthling** 1967: *Langenscheidts Grosswörterbuch der griegischen und deutschen Sprache,* Langenscheidt, Berlin – München – Zürich
- Mielen Maailma** 5, 2013, WSOY/Sanoma Pro, (toim. Laine, V. & Vilkkö-Riihelä, A.) lukion psykologian oppikirjasarja, 4. painos
- Morgan, J. & Farsides, T.** 2009: *Measuring meaning in life,* *Journal of Happiness Studies* 10
- Mustajoki, Arto** 2009: *Miksi tieteen kieli on epätarkkaa?,* *Academia Scientiarum Fennica* 2009
- Mäkelä, S.** 2015: *Bowlby, Piaget, Selman ja Kohlberg - vanhat klassikot suurenuslasin alla, kasvatustieteiden pro gradu -tutkielma,* Tampereen yliopisto
- Neill, A.S.** 1968: *Summerhill – kasvatuksen uusi suunta,* Weilin + Göös Ab, Helsinki
- Nietzsche, Friedrich** 1990: *Beyond Good and Evil,* Penguin Books, UK
- Niiles-Mäki, A.** 2013: *Maailmassa-oleminen ontisena asenteena: Viktor Franklin logoterapian ja esisokraattisen (herakleittisen) filosofian maailmankuvien yhtymäkohdat fenomenologis-hermeneuttisen tarkastelun kohteena,* artikkeli Suomen logoterapiayhdistys ry:n jäsenlehdessä *Fikkari*, 3/2013
- Niiles-Mäki, A.** 2014: *Eksistentiaalisen tyhjön merkitys kohtaamiselle vertaisryhmäterapiassa,* artikkeli Suomen logoterapiayhdistys ry:n jäsenlehdessä *Fikkari*, 3/2014
- Niiles-Mäki, A.** 2014: *Logoterapian auttamismenetelmien synty ja vertaisryhmäterapien määrittely ja käyttö,* artikkeli Suomen logoterapiayhdistys ry:n jäsenlehdessä *Fikkari*, 1/2014

- Niiles-Mäki, A.** 2015: Voiko terapia olla sukupuolineutraalia? Sukupuolen ilmentäminen logoterapeuttisessa vertaisryhmäterapiassa, teoksessa: Kärsimys ja kuolema elämän tarkoituksen kirkastajina, Viktor Frankl Institute Finlandin tutkimuksia 1, Books on Demand, Helsinki
- Niiles-Mäki, A.** 2016/2017: Miksi logoterapiaa tarvitaan: logoterapian asema ja merkitys osana länsimaista terapiaperinnettä, teoksessa: Kärsimyksestä rakkauteen 2017, Viktor Frankl Institute Finlandin tutkimuksia 2, Books on Demand, Helsinki ja lyhennetty artikkeli Suomen logoterapiayhdistys ry:n jäsenlehdessä Fikkari, 4/2016
- Niiles-Mäki, A.** 2017: Logoterapia ja medikalisaatio, artikkeli Suomen logoterapiayhdistys ry:n jäsenlehdessä Fikkari, 3/2017
- Niiles-Mäki, A.** 2018: Lauri Rauhalan teoria ihmisen tajunnasta, artikkeli Suomen logoterapiayhdistys ry:n jäsenlehdessä Fikkari, 3/2018
- Niiles-Mäki, A. & Sadeaho, M.** 2020: Johdatus logofilosofiaan, mediapinta, Tampere
- Nummenmaa, Lauri** 2016: Tunteiden neurobiologia, Suomen lääkirilehti 10/2016 VSK 71
- Nurmela, Risto** 2002: Franklin juutalaisuuden merkitys logoterapialle, Ennen ja Nyt, Historian tietosanomat nro 4
- Nussbaum, M.** 1994: The Therapy of Desire, Theory and Practice in Hellenistic Ethics, Princeton University Press, Princeton & Oxford
- Pathology and the Postmodern** - Mental Illness as discourse and experience (edited by Dwight Fee) 2000, SAGE Publications, Athenaeum Press, UK
- Paul, Anja** 2014: "Noodiagnostik": Analyse Und Messung Der Trotzmacht Des Geistes Als Noetisches Konstrukt Und Kompetenz Zur Sinnverwirklichung. Dissertation, LMU München: Faculty of Psychology and Educational Sciences
- Pearson, K.A.:** For Mortal Souls: Philosophy and Therapeia in Nietzsche's Dawn, artikkeli teoksesta: Philosophy as Therapeia 2010(toim. J. Ganeri & C. Carlisle), Cambridge University Press, UK
- Petronella, Johanna** 2014: Domestic violence and pastoral counseling, Dissertation, University of Pretoria, South Africa
- Pietarinen, Juhani** 2007: Sielun ja ruumiin liikutuksia, lehdessä Niin & Näin 2/2007
- Pietikäinen, Petteri** 2014: Hulluuden historia, 3. painos, Tallinna Raamatutrükikoja OÜ
- Platon** 1979: Teokset III, Otava Keuruu
- Platon** 1981: Teokset IV Valtio, Otava, Keuruu
- Preißinger, Irmgard** 2005: Gesprächsorientierte Biographiearbeit und Erinnerungspflege zur Verbesserung der Lebensqualität im Alter - Ein Didaktisch-Methodisches Konzept zur Weiterbildung und Qualifizierung von Altenpflegerinnen und Altenpflegern, Dissertation, Otto-Friedrich-Universität Bamberg, Germany
- Purjo, T.** 2010: Väkivaltaisesta nuoruudesta vastuulliseen ihmisyyteen - Eksistentiaalis-fenomenologinen ihmiskäsitys elämäntaidollis-eettisen nuorisoi-

kasvatuksen perustana, väitöstutkimus, Tampere University Press, Tampere

- Purjo, T.** 2012: Viktor Franklin logoteoria – tie arvopitoiseen ja tarkoituksentäyteiseen elämään, Tampereen Yliopistopaino - Juvenes Print
- Purjo, T.** 2013: On interpreting Terms used in Logotherapy and Existential Analysis, *The International Forum for Logotherapy*, 2013, 36, 16-20
- Purjo, T.** 2016: Mielekäs, merkityksellinen ja tarkoituksellinen elämä – Perustana Viktor Franklin ajattelu, Books on Demand, Helsinki
- Purjo, T.** 2019: Henkinen uhmavoima – Miten löydän ja säilytän oman elämäni tarkoituksen, Basam Books
- Pykäläinen, Lauri** 2008: Ihmiskäsitys, arvot ja kasvatusta Franklin ja Bösche-meyerin logoterapioissa, väitöstutkimus, Oulun yliopistopaino
- Pytell, Timothy** 2020: Viktor Frankl's Search for Meaning – An Emblematic 20th-Century Life, Berghahn Books, New York, Oxford
- Raatikainen, Panu** 2007: Reduktionismi, alaspäinen kausaatio ja emergenssi, *Tiede & edistys* 4/2007
- Raskob, Hedwig** 2002: Die Logotherapie Viktor E. Frankls - Eine systematische und kritische Darstellung mit einer Skizze zu einem alternativen Religionsverständnis, Katholisch-Theologischen Fakultät der Eberhard-Karls-Universität Tübingen
- Raskob, Hedwig:** 2005: Die Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankls - systematisch und kritisch, SpringerWienNewYork
- Ratcliffe, M.** 2010: The Phenomenology of Mood and the Meaning of Life, teoksessa ”The Oxford Handbook of Philosophy of Emotion”, Oxford university Press, Oxford
- Rauhala, Lauri** 1993: Eksistentiaalinen fenomenologia hermeneuttisen tieteenfilosofian menetelmänä, Tampereen Yliopistopaino, jäljennepalvelu, Fitty vol. 41, Tampere
- Rauhala, L.** 2005a: Ihmiskäsitys ihmistyössä, Gaudeamus Helsinki University Press
- Rauhala, Lauri** 2005b: Tajunnan itsepuolustus, 3. painos, Yliopistopaino Helsinki
- Rauhala, L.** 2009: Henkinen ihminen, Gaudeamus Helsinki University Press & Juvenes, Tampere
- Reenkola, Turo** 2006: tietoisuuden näyttämöistä ja näytelmistä, artikkeli teoksessa: Myytit, vietit ja minuus, Yliopistopaino Kustannus, Helsinki
- Reker, G.T.** 1977: The Purpose-in-Life test in an inmate population: An empirical investigation, *Journal of clinical Psychology* 33
- Reker, G.T. & Cousins, J.B.** 1979: Factor structure, construct validity and reliability of the seeking of Noetic Goals (SONG) and Purpose in Life (PIL) tests, *Journal of clinical Psychology* 35
- Robak, R.W. & Griffin P.W.** 2000: Purpose in Life: What is its Relationship to Happiness, Depression, and Grieving? *North American Journal of Psychology* 1, vol. 2

- Saastamoinen, Leena & Kurko, Terhi** 2016: Suomalaisten psyykenlääkkeet: lisääntykö vai väheneekö käyttö?, Kela/Fpa 2016
- Sahakian, W.S.** 1986: Logodrama and Philosophical Psychotherapy, The International Forum for Logotherapy vol. 9, nro 1
- Salminen, A.** 2010: Heidegger ja kysymys ei-mistään, niin & näin 4/2010
- Satulehto, Markku** 1992: Elämismaailma tieteiden perustana – Edmund Husserlin tieteen filosofia, Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta Vol. XXXIII, Tampereen yliopisto
- Schulenberg, S.** 2004: A Psychometric investigation of Logotherapy measures and the outcome Questionnaire, North American Journal of Psychology 6
- Schulenberg, S., Hutzell, R., Nassif, C. & Rogina, J.** 2008: Logotherapy For Clinical Practice, Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training 2008, Vol. 45, No. 4, 447–463, American Psychological Association
- Serretti, Alessandro & Fabbri, Chiara** 2013: Shared genetics among major psychiatric disorders, The Lancet Vol. 381, No 9875, s.1339-1341
- Siirala, Martti** 1999: Syvissä raiteissa – kansallisen itsetunnon matka, Martti Siirala & Obundna r.f., Helsinki
- Smith, Aaron** 2012: Innovative Applications of Logotherapy for Military-Related PTSD, VISTAS 2012, Vol. 1
- Southwick, Steven M., Bonanno, George A., Masten, Ann S., Panter-Brick, Catherine, Yehuda, Rachel** 2014: Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives, European Journal of Psychotraumatology 2014, 5: 25338
- Southwick, Steven M., Gilmartin, Robin, McDonough, Patrick, Morrissey, Paul** 2006: Logotherapy as an Adjunctive Treatment for Chronic Combat-related PTSD: A Meaning-based Intervention, American Journal of Psychotherapy, Vol. 60, no. 2, 2006
- Starck, P.L.** 2008: The Human Spirit: The search for meaning and purpose through suffering, A Journal of the Art and Science of Medicine 2, vol. 8
- Stropko, Andrew John** 1975: Logoanalysis and Guided Imagery as Group Treatments for Existential Vacuum, Dissertation, Texas Tech University, USA
- Suvanto, Antti** 1999: Merkitykset, arvot sekä integraatio ja kasvun mahdollisuus psykoterapiassa ja terapiaprofessioissa: Viktor Franklin eksistentiaalianalyysi, lisensiaatintyö, Kasvatustieteiden laitos, Tampereen yliopisto
- Tautiluokitus ICD-10** 3. painos. Luokitukset, termistöt ja tilasto-ohjeet 2011:5. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. StMichel Print Mikkeli 2011
- Templer, D.I., Lavoie, M. Chalgujian, H. & Thomas-Dobson, S.** 1990: The measurement of death depression, Journal of clinical Psychology 46
- Tenkku, Jussi** 1981: Vanhan- ja keskiajan moraalifilosofian historia, Gaudeamus Oy, Otaniemi
- The Cambridge Declaration on Consciousness** 2012, written by Philip Low and edited by Jaak Panksepp, Diana Reiss, David Edelman, Bruno Van Swinderen, Philip Low and Christof Koch. Francis Crick Memorial Confer-

ence on Consciousness in Human and non-Human Animals, at Churchill College, University of Cambridge

- The Human Quest for meaning** – Theories, Research, and Applications (toim. Wong, P.T.P.) 2012: "The Human Heart or Recovering the meaning of Life" (Ventegodt, S. & Merrick, J.), Routledge Taylor and Francis Group, NY & London
- Tietoisuus ja alitajunta** (toim. Kojo, I. ja Vuorinen, R.) 1984, WSOY, Juva
- Tuomainen Raimo, Myllykangas Markku, Elo Jyrki ja Ryytänen Olli-Pekka** 1999: Medikalisaatio – aikamme sairaus, Vastapaino, Tammer-Paino Oy Tampere
- Työrinoja, R.** 1996: Tuomas Akvinolaisen luonnon käsite ja sen kritiikki keskiajalla, teoksessa "Luonnon luonto: filosofisia kirjoituksia luonnon käsitteestä ja kokemisesta" (toim. Jussi Kotkavirta), SoPhi (yhteiskuntatieteiden, valtio-opin ja filosofian julkaisusarja 2), Jyväskylän Yliopistopaino, Jyväskylä
- Ulrichová, Monica** 2012: Logo Therapy and Existential Analysis in Counselling Psychology as Prevention and Treatment of Burnout Syndrome, *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, Vol. 69/12, 2012
- Ungar, Maria** 1999: Viktor E. Frankl's Meaning-oriented Approach to Counseling Psychology, University of Alberta, Library Release Form
- Uurtimo, Yrjö** 2000: On puhuttava siitä, mistä vaikenemme: Martti Siiralan ajatuksia elämästä, Tammi Helsinki
- van Wyk, Hanlie** 2011: In Search of a Revised Model of Health: Exploring the Relationship Between Meaning and Health, a Dissertation in Psychology, University of South Africa
- Varto, Juha** 1990: Herakleitoksen silta, teoksessa: Muutos (toim. Halonen, I. ja Häyry, H.), Suomen filosofinen yhdistys, Helsinki
- Varto, J.** 1991: Laulu maasta, luennot etiikasta, *Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta* Vol. XXIII, Tampereen yliopisto
- Varto, J.** 1992a: Fenomenologinen tieteen kritiikki, *Tampereen Yliopistopaino, jäljennepalvelu, Fitty* vol. 30, Tampere
- Varto, J.** 1992b: Kannettava filosofinen sanakirja, *Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta* vol. XXVII, Tampereen Yliopisto jäljennepalvelu, Tampere
- Varto, J.** 1993: Tästä jonnekin muualle – polkuja Heideggerista, *Tampereen Yliopistopaino, jäljennepalvelu, Fitty* vol. 40, Tampere
- Varto** 1994: Anaksimandros ja Luonnon järjestyksen loukkaaminen, *niin & näin* 1994/1
- Varto, J.** 1996a: Lihan viisaus – kirjoituksia halusta, katseesta ja puheesta, *Tampereen Yliopistopaino, Tampere*
- Varto, J.** 1996b: Intentionaalisuus-käsitteen merkitys ja vaikutus länsimaisessa filosofiassa, erityisesti logiikan historiassa, *niin & näin* 2/96
- Varto, J.** 2005: Laadullisen tutkimuksen metodologia, *Elan Vital*
- Varto, J.** 2008: Tanssi maailman kanssa – yksittäisen ontologiaa, *Tallinnan kirjapaino-osakeyhtiö, Tallinna*

- Vertanen, M.** 2016: Logoterapia osana kriminaalihuoltoa - Tarkastelussa yhdyskuntaseuraamustoimiston asiakkaiden näkökulma, sosiaalialan koulutusohjelma, Vaasan ammattikorkeakoulu
- Vitelli; Roberto** 2018: Binswanger, Daseinsanalyse and the Issue of the Unconscious: An Historical Reconstruction as a Preliminary Step for a Rethinking of Daseinsanalytic Psychotherapy, *Journal of Phenomenological Psychology* 49, 2018
- von Weizsäcker, Viktor Feiherr** 1955 (1925): *Menschenführung: nach ihren biologischen und metaphysischen Grundlagen betrachte*, Vandenhoeck und Rupprecht, Göttingen
- Värri, Veli-Matti** 2018: *Kasvatus ekokriisin aikakaudella*, Vastapaino, Tampere
- Walton, Jo Ann** 2001: *The Lived experience of mental illness*, teoksessa: *Handbook of Phenomenology and Medicine*, Kluwer Academic Publishers, Netherlands
- Wiedebach, Hartwig** 2009: *Some aspects of a medical anthropology: pathic existence and causality in Viktor von Weizsäcker*, teoksessa: *History of Psychiatry*, SAGE Publications Los Angeles, London, New Delhi, Singapore & Washington DC
- Wiggins, Osborne P. & Schwartz, Michael Alan** 1997: *Edmund Husserl's Influence on Karl Jaspers' Phenomenology. Philosophy, Psychiatry, and Psychology*, 4(1), 15-36, 1997
- Williams, Patrick & Menendez, Diane S.** 2007: *Becoming a Professional Life Coach - Lessons from the Institute for Life Coach Training*, W.W. Norton & Company, Inc., New York, London
- Willpower over the life span** 2011: decomposing self-regulation (Walter Mischel, Ozlem Ayduk, Marc G. Berman, B. J. Casey, Ian H. Gotlib, John Jonides, Ethan Kross, Theresa Teslovich, Nicole L. Wilson, Vivian Zayas, and Yuichi, Shoda, *Social Cognitive and Affective Neuroscience Advance Access*, 2011 Apr; 6(2): 252-256.
- Zeiger, S.** 2014: *Profiles of Resilience*, Copyright by Stacy Zeiger

Muut lähteet

FSD1323 Hyvinvointi 2000, Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2004
<http://logoterapia.fi/cmsms/index.php?page=logoterapiakirjallisuus>
<http://oaister.worldcat.org/>
<http://plato.stanford.edu/archives/fall2016/entries/parmenides/>
<http://psychiatryonline.org/doi/book/10.1176/appi.books.9780890425596>
<http://www.gtfeducation.org/faculty-staff/Graber.cfm>
<http://www.hs.fi/paakirjoitukset/art-2000005132976.html>
<http://www.logoterapia.fi/cmsms/index.php>
<http://www.logoterapiayhdistys.fi/>
http://www.logotherapyinstitute.org/About_Viktor_Frankl.html
<http://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>
<http://www.suomenhahmoterapia.fi/>
http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/easydata/customers/sthl/files/th-paivat2013esitykset/suomalaisten_mielenterveys_suvisaari_08022013.pdf
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00039
<http://www.tohtori.fi/?page=7236802&id=3654506>
http://www.valvira.fi/terveydenhuolto/ammattioikeudet/hakemusohjeet/suomessa_koulutetut/psykoterapeutit
<http://www.viktorfrankl.org/e/lifeandwork.html>
http://www.viktorfrankl.org/php/bibE_diss.php
<http://www.who.int/classifications/icd/en/bluebook.pdf?ua=1>
<http://yle.fi/uutiset/3-9340436>
<https://fi.wikipedia.org/wiki/Psykoterapia#Logoterapia>
<https://oatd.org/>
<https://sept.nu/vad-ar-logoterapi/>
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/psykoosit>
<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/tutkimukset-ja-hankkeet-aiheittain/mielenterveys-tutkimukset-ja-hankkeet>
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80324/15c30d65-2b96-41d7-aca8-1a05aa8a0a19.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
<https://www.thl.fi/documents/10531/123923/AvoHILMO-koulutus%20ICPC-luokitus&202010.pdf>
[Purjo, T. 2012-2013: Associate in Logotherapy - koulutusmateriaali, Tampere, www.logoteoria.net/kirjat-ja-artikkelit](http://www.logoteoria.net/kirjat-ja-artikkelit)

LIITTEET

Terapiaprosessissa käytettävä harjoitusmatriisi

(mukailtu teoksesta Stropko, Andrew John 1975: Logoanalysis and Guided Imagery as Group Treatments for Existential Vacuum, A Dissertation, Texas Tech University, USA, 136-161)

TARKOITUKSEN LÖYTÄMINEN, HARJOITUKSET 1-7

Harjoitus 1: Itse-arviointi seitsemän arviointilistan avulla

Opastus harjoituksen 1 tekemiseen: täytä kaikki seitsemän listaa niin perusteellisesti ja huolellisesti kuin listan tekohetkellä voit. Huomioi, että listat tulevat muuntumaan ajan kuluessa; ne muuttuvat, kun kehityt oman elämäsi tarkoitusten löytämisen prosessissa. Seitsemäs, viimeinen lista on erityisesti suunniteltu arvioimaan tätä kehitymisprosessia.

Ohjeet harjoitus 1, lista 1: Muistele kaikkia niitä asioita koko elämäsi aikana, joita olet halunnut tai tavoitellut itsellesi. On tärkeää huomata itsessäsi myös aiemmin tiedostamatta jääneitä pyrkimyksiä tai kunnianhimoa, koska ne voivat paljastaa sellaisia tarpeita, jotka olet jättänyt huomiotta itsessäsi. Se, ettet ole jostakin syystä aiemmin tiedostanut pyrkimysiäsi tai kunnianhimoasi, ei tee sinusta epäonnistujaa. Teitä omien tarpeiden ja pyrkimysten huomioimiseen on monia.

Harjoitus 1, lista 1

Elämäsi tähänastiset päämäärät, pyrkimykset ja tavoitteet

päivämäärä: _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Lisäykset tai muutokset alkuperäiseen listaan:

7. _____ pvm _____

8. _____ pvm _____

9. _____ pvm _____

10. _____ pvm _____

Harjoitus 1, lista 2: Positiiviset asiat ja vahvuudet, hyvät puolet omassa it-
sessäsi ja omissa olosuhteissasi. Asiat, joissa koet olevasi onnistunut elä-
mässä.

Ohje: lista sisältää sekä omaan itseesi että omiin olosuhteisiisi (situaati-
oosi) liittyviä positiivisia asioita ja vahvuuksia. Listaa ensin ne itseesi liitty-
vät vahvuudet, onnistumiset ja positiiviset asiat, joita joko sinä tai muut
ovat sinussa havainneet. Listaa sen jälkeen olosuhteisiisi liittyvät asiat,
jotka koet positiivisina.

pvm _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

Lisäykset tai muutokset alkuperäiseen listaan:

10. _____ pvm _____

11. _____ pvm _____

12. _____ pvm _____

13. _____ pvm _____

14. _____ pvm _____

15. _____ pvm _____

16. _____ pvm _____

Harjoitus 1, lista 3: heikkoudet, huonot asiat ja negatiiviset puolet itsessäsi ja omissa olosuhteissasi. Asiat, joissa koet olevasi epäonnistunut elämässä.

Ohje: lista sisältää sekä omaan itseesi että omiin olosuhteisiisi (situaatioon) liittyviä heikkouksia, negatiivisia asioita, huonoja puolia ja epäonnistumisia. Listaa ensi ne itseesi liittyvät heikkoudet ja negatiiviset asiat, joita joko sinä tai muut ovat sinussa havainneet. Listaa sen jälkeen olosuhteisiisi liittyvät asiat, jotka koet negatiivisina. Ole rehellinen omista heikkouksistasi ja huonoista puolistasi, mutta älä liioittele tai väritä niitä!

pvm _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Lisäykset tai muutokset alkuperäiseen listaan:

8. _____ pvm _____

9. _____ pvm _____

10. _____ pvm _____

11. _____ pvm

12. _____ pvm

13. _____ pvm

14. _____ pvm

Harjoitus 1, lista 4: yksittäiset asiat ja tapahtumat, jotka ovat tuottaneet sinulle ongelmia, hankaluuksia tai ulkoisia/sisäisiä ristiriitoja.

Ohje: Ole rehellinen. Listaa tapahtumien lisäksi myös ne syyt, joiden katsot aiheuttaneen ongelman, hankaluuden tai ulkoisen/sisäisen ristiriidan. Syyt voivat löytyä itsestä, muista, olosuhteista, sattumasta tai kohtalosta.

pvm _____

1. _____ syy _____

2. _____ syy _____

3. _____ syy _____

4. _____ syy _____

5. _____ syy _____

6. _____ syy _____

7. _____ syy _____

Lisäykset tai muutokset alkuperäiseen listaan:

8. _____ pvm _____

9. _____ pvm _____

10. _____ pvm _____

11. _____ pvm _____

12. _____ pvm _____

13. _____ pvm _____

14. _____ pvm _____

Harjoitus 1, lista 5: tulevaisuuden toiveet. Se, mitä toivoisit vielä saavuttavasi tai millaiseksi toivoisit vielä muuttuvasi tulevaisuudessa.

Ohje: Älä jätä listasta pois sellaisia toiveita, jotka vaikuttavat nyt epärealistisilta saavuttaa. Listaa kaikki ne asiat, mitä toivoisit vielä saavuttavasi tai millaiseksi toivoisit vielä muuttuvasi tulevaisuudessa. Tämän jälkeen alleviivaa ne toiveet, jotka koet realistisiksi saavuttaa. Palaa listaasi myöhemmin ja arvioi uudelleen niitä toiveita, joita et alleviivannut. Olisivatko jotkin toiveista mahdollisia saavuttaa?

pvm _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Lisäykset tai muutokset alkuperäiseen listaan:

8. _____ pvm _____

9. _____ pvm

10. _____ pvm

11. _____ pvm

12. _____ pvm

13. _____ pvm

14. _____ pvm

Harjoitus 1, lista 6: tulevaisuuden suunnitelmat. Se, miten aiot toteuttaa tulevaisuuden toiveesi tai toteuttaa toiveesi siitä, millaiseksi ihmiseksi muuttuisit tulevaisuudessa. Ohje: kirjoita listaan sekä välittömät suunnitelmat (suunnitelmat, joita olet jo alkanut toteuttaa tai voit alkaa toteuttaa lyhyen ajan kuluessa, ja jotka toteutuvat suhteellisen lyhyen ajan sisällä) ja pitkän tähtäimen suunnitelmat (suunnitelmat, joiden voi olettaa toteutuvan suhteellisen pitkän ajan kuluessa). Muista, että pitkäkin taival alkaa ensimmäisestä askeleesta! Aloita lista tulevaisuuden suunnitelmasta, jonka toteuttamisen voit aloittaa muutaman päivän kuluessa. Merkitse listaan, onko suunnitelmasi välitön (v) vai pitkän tähtäimen suunnitelma (p).

pvm _____ v p

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Lisäykset tai muutokset alkuperäiseen listaan:

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Harjoitus 1, lista 7: yhteenveto kehitymisprosessin kulusta.

Ohje: tarkastele jokaiseen kuuteen listaan tekemiäsi lisäyksiä tai muutoksia (listat lisäyksistä tai muutoksista alkuperäiseen listaan). Pohdi sen jälkeen jokaisen lisäyksen tai muutoksen kohdalla, koetko lisäyksen tai muutoksen suotuisana vai epäsuotuisana. Merkitse sitten suotuisten ja epäsuotuisten lisäysten tai muutosten määrä oheiseen yhteenvetolistaan. Merkitse kumpaankin listaan viimeiseksi, kohdistuivatko muutokset välitömiin (v) vai pitkän tähtäimen suunnitelmiin (p).

Harjoituksen 1 aloituspvm _____ harjoituksen 1 arviointipvm _____

Suotuisat muutokset:

1. epärealistisia tavoitteita muutettu

realistisia tavoitteita lisätty

2. vahvuuksia ja positiivisia asioita lisätty

3. heikkouksia ja epäonnistumisia muutettu

4. ongelmia ja ristiriitoja muutettu

5. realistisia tulevaisuudentoiveita lisätty

epärealistisia tulevaisuudentoiveita muutettu

6. realistisia tulevaisuudensuunnitelmia lisätty v _____

p _____

epärealistisia tulevaisuudensuunnitelmia muutettu v _____

p _____

Epäsuotuisat muutokset:

1. epärealistisia tavoitteita lisätty

realistisia tavoitteita muutettu

2. vahvuuksia ja positiivisia asioita muutettu

3. heikkouksia ja epäonnistumisia lisätty

4. ongelmia ja ristiriitoja lisätty

5. epärealistisia tulevaisuudentoiveita lisätty

realistisia tulevaisuudentoiveita muutettu

6. realistisia tulevaisuudensuunnitelmia muutettu v _____

p _____

epärealistisia tulevaisuudensuunnitelmia lisätty v _____
p _____

Harjoitus 2: toimi ”ikään kuin”

Opastus harjoituksen 2 tekemiseen: harjoitus voi olla jatkuvassa käytössä. Lisää erilaisia tilanteita ja niihin sopivia ”ikään kuin” -toimintatapoja sitä mukaa kun saavutat suotuisia tuloksia edellisistä tilanneharjoituksista.

Ohje harjoitus 2: kuvittele mielessäsi, millaiseksi ihmiseksi haluaisit parhaimmillasi tulla. Kerro itsellesi, millainen tämä ihminen on. Seuraavaksi, ota käyttöön valitsemasi tilanteessa toimintatapa, joka olisi ominainen ihmiselle, joksi haluat tulla. Käyttäydy tilanteessa ikään kuin olisit jo tuo ihminen. Pelkkä mielikuvaharjoittelu ei riitä, vaan harjoituksen onnistuminen vaatii aktuaalista toimintaa. Kaikissa tilanteissa ”ikään kuin” -toimintatavan käyttöönotto vaatii tahdon voimaa. Tilanteissa, joissa olosuhteet (situaatio) ovat ristiriidassa omantunnon toiminnan kanssa, ”ikään kuin” toimintatavan käyttö vaatii myös henkistä uhmavoimaa. Harjoittele joka päivä ainakin muutaman minuutin ajan. Tallenna toiminnasta saadut suotuisat tulokset oheisen mallin mukaisesti.

pvm _____

Tilanne, johon valitsin ”ikään kuin” -toimintatavan

”Ikään kuin” -toimintani tilanteessa

Muutokset minussa ja/tai olosuhteissa tilanteessa ja tilanteen jälkeen

Harjoitus 3: luo merkityksellisiä kohtaamisia

Opastus harjoituksen 3 tekemiseen: merkityksellisellä kohtaamisella tarkoitetaan merkityksellisten ulkoisten tai sisäisten kokemusten jakamista yhteisessä todellisuudessa toisen kanssa. Kohtaaminen voi olla ihmisten tai muiden olioiden (esim. toisen luonnonolion) välistä tai ihmisen ja yliluonnollisen välistä. Ihmisen ja yliluonnollisen välinen merkityksellinen kohtaaminen voi toteutua pyhän kokemuksessa esim. meditaatiossa, rukoillessa, konsertissa tai metsäkävelyllä. Luo merkityksellisiä kohtaamisia sekä toisten olioiden että yliluonnollisen kanssa tietoisesti ja säännöllisesti.

Ohje harjoitus 3: luo merkityksellinen kohtaaminen ensin ihmisen tai toisen olion kanssa. Luo sen jälkeen kohtaaminen yliluonnollisen kanssa. Tallenna tiedot kohtaamisista oheisen mallin mukaisesti.

Merkityksellinen kohtaaminen ihmisen/ toisen olion/ yliluonnollisen kanssa

pvm _____

kenet kohtasin

kohtaamispaikka

kohtaamistilanteen luonne

kohtaamistilanteen kuvailu

miten kohtaaminen vaikutti minuun

Harjoitukset 4, 5 ja 6: tarkoitusten löytäminen tarkoitusarvoja toteuttamalla

Opastus harjoitusten tekemiseen: universaalit arvot – hyvyys, kauneus, totuus, oikeudenmukaisuus ja rakkaus – ovat arvoja, joita pidetään yleispätevinä kaikkina aikoina, kaikissa kulttuureissa. Näihin arvoihin sitoutetut arvostukset sen sijaan poikkeavat kulttuurista, ideologiasta, uskonnollisesta vakaumuksesta tms. riippuen. Esim. oikeudenmukaisuuden universaaliin arvoon sitoutetut arvostukset voivat olla hyvinkin erilaisia demokraattisessa ja totalitaristisessa kulttuurissa: toisessa arvostetaan kansan

päätöksiä yhteisten asioiden hoitamisen suhteen (arvostuksina tasa-arvo, reiluus, syrjinnän vastustaminen), toisessa arvostetaan vallanpitäjän/ val- lanpitäjien aatteiden ehdotonta oikeellisuutta suhteessa kansaan, joka voisi toimia aatteita vastaan ilman ko. vallanpitoa. Toisessa tapauksessa arvostuksia voisivat olla subjektiivinen käsitys siitä, miten etuudet jaetaan (suhteellinen tasa-arvo ja suhteellinen reiluus) ja oikeuksien ansaitsemi- nen.

Tarkoituksisarvoja (tarkoituksereittejä) ovat ne yksilölliset, universaalien arvo- jen ja omien tarkoitusten välillä olevat arvot, joiden kautta ihminen voi löytää elämälleen erilaisia tarkoituksia. Näitä tarkoituksisarvoja ovat: 1) luo- mis- tai aikaansaamisarvot, 2) eläytymis- tai kokemisarvot ja 3) asennoitu- mis- ja suhtautumisarvot. Luomis- ja aikaansaamisarvot tarkoittavat jonkin arvokkaan (arvosisältöisen) luomista tai aikaansaamista, eläytymis- ja ko- kemisarvot tarkoittavat johonkin arvokkaaseen (arvosisältöiseen) eläyty- mistä tai jonkin arvokkaan kokemista muuttaakseen sen joksikin hyväksi maailmassa, ja asennoitumis- ja suhtautumisarvot tarkoittavat arvokasta (arvosisältöistä) suhtautumista tai asennoitumista ylipääsemättömään kärsimykseen, tarkoituksena muuttaa oma kärsimys joksikin hyväksi maail- massa.

Ohje harjoitusten tekemiseen: tee harjoitukset järjestyksessä. Harjoitukset on suunniteltu niin, että järjestyksessä eteneminen syventää omaa ym- märtystä tarkoituksisarvojen merkityksestä ja niiden toteuttamisesta oman elämän tarkoitusten löytämisessä.

Harjoitus 4a: kolme toivomusta

Ohje harjoituksen 4a tekemiseen: kirjoita vastaukset oheisiin kysymyksiin. Jos et heti löydä vastausta, palaa kysymyksiin myöhemmin. Tärkeää on, että vastaat kaikkiin kysymyksiin.

Jos saisit esittää kolme toivomusta (olettaen, että ne toteutuvat), mitä ne olisivat?

1. _____

2. _____

3. _____

Millaisia tarpeita nämä toivomukset täyttäisivät elämässäsi?

1. _____

2. _____

3. _____

Millaisilla (konkreettisilla) keinoilla saisit yllä mainitut tarpeet täytettyä?

1. _____

2. _____

3. _____

Harjoitus 4b: tyydyttävimmät elämäkokemukset

Ohje harjoituksen 4b tekemiseen: listaa viisi tyydyttävintä elämässäsi ollutta kokemusta. Kerro, millaisia tarpeita kokemukset silloin täyttivät, ja mieti, miten em. tarpeet voisi nyt tulla täytetyiksi.

1a) tyydyttävä kokemus

b) millaisia tarpeita

täytti _____

c) miten tarpeen voi nyt täyt-

tää _____

2a) tyydyttävä koke-
mus _____

b) millaisia tarpeita
täytti _____

c) miten tarpeen voi nyt täyt-
tää _____

3a) tyydyttävä koke-
mus _____

b) millaisia tarpeita
täytti _____

c) miten tarpeen voi nyt täyt-
tää _____

4a) tyydyttävä koke-
mus _____

b) millaisia tarpeita
täytti _____

c) miten tarpeen voi nyt täyt-
tää _____

5a) tyydyttävä kokemus _____

5b) millaisia tarpeita täytti _____

5c) miten tarpeen voi nyt täyttää _____

Harjoitus 4c: viisi haavetta

Ohje harjoituksen 4c tekemiseen: listaa viisi äskettäisintä haavettasi ja niihin liittyvät toiveet tai pelot. Kerro, millaisia toteutumattomia tarpeita näiden haaveiden taustalla on ja kerro, miten aikoisit nyt täyttää nämä tarpeet.

1a) haave ja siihen liittyvät pelot/toiveet _____

b) millainen tarve taustalla on _____

c) miten täyttäisit nyt tarpeen _____

2a) haave ja siihen liittyvät pelot/toi-
veet _____

b) millainen tarve taustalla
on _____

c) miten täyttäisit nyt tar-
peen _____

3a) haave ja siihen liittyvät pelot/toi-
veet _____

b) millainen tarve taustalla
on _____

c) miten täyttäisit nyt tar-
peen _____

4a) haave ja siihen liittyvät pelot/toi-
veet _____

b) millainen tarve taustalla
on _____

c) miten täyttäisit nyt tar-
peen _____

5a) haave ja siihen liittyvät pelot/toiveet _____

b) millainen tarve taustalla on _____

c) miten täyttäisit nyt tarpeen _____

Harjoitus 4d: elämän tarkoituksellisuus yhdellä sanalla

Ohje harjoituksen 4d tekemiseen: täydennä oheiset tehtävät.

a) Minulle elämän tarkoituksellisuus merkitsee (yhdellä sanalla)

b) Universaali arvo, joka mielestäni liittyy tähän sanaan:

c) Millä tavoilla voisin elämässäni toteuttaa em. arvoa:

Harjoitus 4e: oma muistokirjoitus

Ohje harjoituksen 4e tekemiseen: täydennä oheiset tehtävät.

a) Muistokirjoitus, jonka haluaisin itsestäni kirjoitettavan:

b) Universaali arvo/arvot, joka mielestäni sisältyy muistokirjoituksen sano-
maan:

c) Millä tavoin voisin eläessäni toteuttaa em. arvoa/arvoja:

Harjoitukset 4f – I: lisäharjoituksia elämäkokemusten tutkimiseen ja ym-
märtämiseen

Ohjeet harjoitusten 4f – I tekemiseen: täydennä harjoitussarjan tehtävät.
Tehtävien tarkoituksena on aktivoida henkistä ulottuvuutta ja auttaa ym-
märtämään tarkoituksarvojen tärkeyttä.

Harjoitus 4f: havainnoi, miten muut ovat löytäneet elämänsä tarkoituksia

a) Nimeä ihmisiä (jotka joko tunnet tai tiedät esim. tunnettavuutensa ta-
kia), jotka ovat löytäneet elämänsä tarkoituksen/tarkoituksia ja kerro,
minkä syyn he ovat valinneet elämänsä tarkoitukselliseksi tekemiseksi. Syy
voi olla eettisesti hyvä tai paha; on ihmisiä, jotka kokevat elävänsä tarkoi-
tuksellista elämää, vaikka tarkoituksellisuuden syy on eettisesti väärä.
Ohessa kolme valmista esimerkkiä.

1) Apostoli Paavali, syy: perusti kristillisen lähetystyön, kehitti kristillistä
etiikkaa

2) Adolf Hitler, syy: perusti natsijärjestön, suunnitteli ja toteutti kansan-
murhan pyrkiessään arjalaisrodun jalostamiseen

3) Martin Luther King Jr, syy: toimi ihmisoikeustaistelijana, kuoli aatteensa takia

4) _____

5) _____

6) _____

7) _____

8) _____

b) Millaisia syitä sinä voisit valita oman elämäsi tarkoitukselliseksi tekemiseen?

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

7) _____

8) _____

Harjoitus 4g: miten tunnistat itsesi omaksi persoonaksi?

a) Jos sinun pitäisi todistaa itsesi omaksi persoonaksi, miten tekisit sen yhdellä lauseella?

b) Kirjoita viisi virkettä, jotka kuvaavat rehellisesti sinua omana persoonanasi.

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

c) Mikä asia/mitkä asiat estävät sinua tulemasta sellaiseksi kuin haluaisit olla?

4h: syyt, merkitykset ja tarkoitukset tässä hetkessä

Jos joku nyt uhkasi sinua tappamisella ja antaisi mahdollisuuden elää vain siinä tapauksessa, että kerrot yhden hyvän syyn sille, miksi haluat vielä elää, olisiko sinulla syy? Jos olisi, kirjoita se.

4i: merkitykselliset symbolit

Pohdi, millaisia symboleja pidät itsellesi merkityksellisinä, ja miksi ko. symbolit ovat sinulle merkityksellisiä. Listaa ainakin viisi symbolia ja kerro niiden merkityksellisyydestä sinulle.

1) sym-
boli _____

merkitykselli-
syys _____

2) sym-
boli _____

merkitykselli-
syys _____

3) sym-
boli _____

merkitykselli-
syys _____

4) sym-
boli _____

merkitykselli-
syys _____

5) sym-
boli _____

merkitykselli-
syys _____

4j: luova toiminta persoonan kehittymisen keinona

Ohje harjoituksen 4j tekemiseen: luova toiminta on monien terapiamuotojen käyttämä keino ihmisen itsensä ilmaisemiseen, omaan persoonaan tutustumiseen ja tarkoituksellisten asioiden etsimiseen omassa elämässä. Harjoituksen jokainen tehtävä on tärkeä ja voi tuoda esille aiemmin piilossa olleita tarkoitushetkiä. Yritä siis parhaasi tehtävien suorittamisessa.

a) Kirjoita runo, novelli, tarina/kertomus tai satu. Kirjoitelmasi voi olla täysin fiktiivinen tai tosiasioihin perustuva. Kerro lyhyesti, mitä kirjoitit.

b) Laula, hyräile, vihellä tai soita jokin melodia tai laulelma, jonka olet itse keksinyt tai koonnut muista sävelmistä/lauluista. Kerro lyhyesti, mitä esität.

c) Maalaa tai piirrä jotakin oman mielesi tai mielikuvituksesi mukaan. Kerro lyhyesti, mitä maalasit/piirsit.

d) Valmista jotakin esim. paperista, puusta, kankaasta, metallista, savesta jne. Kerro lyhyesti, mitä valmistit.

e) Mistä luovan toiminnan tavasta (a – d) pidit eniten? Miksi?

f) Mistä luovan toiminnan tavasta (a – d) pidit vähiten? Miksi?

g) Saiko jokin luovan toiminnan tavoista innostustasi heräämään? Jos sai, mikä? Aiotko jatkaa toimintaa tulevaisuudessa?

h) Löysitkö itsestäsi uusia persoonallisuuden piirteitä tai lahjoja, joita et tiennyt itselläsi olevan? Mitä tarkoitusmahdollisuuksia nämä uudet tai piilossa olleet piirteet/lahjat voisivat sinulle avata?

Harjoitus 4k: ”jos maailma olisi kämmenelläni”

a) Jos maailma olisi kämmenelläsi – ts. jos voisit päättää kaikesta maailmassa – millaisia asioita maailmassa muuttaisit? Nimeä tärkeysjärjestyksessä viisi asiaa, jotka muuttaisit maailmassa.

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

b) Nimeä yksi em. muutoksista, johon sinä voit omalla toiminnallasi vaikuttaa:

c) Pohdi ja kuvaile, miten voit tulevaisuudessa omalla toiminnallasi vaikuttaa em. muutoksen toteutumiseen maailmassa:

Harjoitus 4l: onnellisuuden osatekijät

Ohje harjoituksen 4l tekemiseen: kiinalaisen sanonnan mukaan onnellisuus koostuu kolmesta tekijästä: että sinulla on jotakin mitä teet, että sinulla on joku, jota rakastat ja että sinulla on jotain, mitä toivot. Sanonta kuvailee pähkinänkuoressa, mitä tarkoituksellisella elämällä tarkoitetaan. Löydätkö nämä kolme tekijää omasta elämästäsi? Pohdi ja kirjoita, miten

nämä osatekijät sisältyvät omaan elämääsi nyt tai tulisivat sisältymään tulevaisuudessa:

a) Sinulla on jotakin, mitä teet:

b) Sinulla on joku, jota rakastat:

c) Sinulla on jotain, mitä toivot:

Harjoitus 5a: tutustu eläytymis- tai kokemisarvoihin taiteen avulla

Ohje harjoituksen 5a tekemiseen: eläytymis- tai kokemisarvot ovat reittejä tarkoituksen löytämiseen omasta elämästäsi. Eläytymis- tai kokemisarvot osana tarkoituksarvoja (tarkoituksereittejä) löytyvät aina itsesi ulkopuolelta, maailmasta. Täydennä visuaaliseen taiteeseen ja kirjallisuuteen liittyvät oheiset tehtävät.

Visuaalinen taide: tee tehtävä vähintään kolme eri kertaa oheista mallia noudattaen

a) taidemuoto, jonka koin/ johon eläydyin:

b) paikka, jossa koin/ eläydyin:

c) universaali arvo/arvot, joiden alueeseen elämys/kokemus mielestäni kuuluu:

Kirjallinen taide: tee tehtävä vähintään kolme eri kertaa oheista mallia noudattaen

a) kirjallisuuden muoto, jonka luin/kuuntelin:

b) paikka, jossa luin/kuuntelin:

c) universaali arvo/arvot, joiden alueeseen kokemus/elämys kuuluu:

Harjoitus 5b: tutustu eläytymis- tai kokemisarvoihin tieteen avulla

Ohje harjoituksen 5b tekemiseen: tee tehtävä vähintään kolme eri kertaa oheista mallia noudattaen

a) tutkimustyökalu, jota käytin:

b) asia/ilmiö, jota tutkin:

c) universaali arvo/arvot, joiden alueeseen tutkimiseni kuuluu:

Harjoitus 5c: tutustu eläytymis- tai kokemisarvoihin uskon avulla

Ohje harjoituksen 5c tekemiseen: tee tehtävä vähintään kolme eri kertaa oheista mallia noudattaen

a) uskonnollinen tai pyhän kokemus/seremonia, jonka koin/ johon eläydyin:

b) paikka, jossa koin/eläydyin:

c) universaali arvo/arvot, joiden alueeseen kokemus/elämys kuuluu:

Harjoitus 5d: tutustu eläytymis- tai kokemisarvoihin vaikuttavan paikan/alueen avulla

Ohje harjoituksen 5d tekemiseen: tee tehtävä vähintään kolme eri kertaa oheista mallia noudattaen

a) miksi valitsin paikan/alueen kokemiseni/eläytymiseni kohteeksi:

b) paikka/alue, jossa koin/eläydyin:

c) universaali arvo/arvot, joiden alueeseen kokemus/elämys kuuluu:

Harjoitus 5e: tutustu eläytymis- tai kokemisarvoihin yhteisöllisen toiminnan avulla

Ohjeet harjoituksen 5e tekemiseen: tee tehtävä vähintään kerran oheista mallia noudattaen

a) aktiviteetit, joihin osallistuin:

b) paikka, jossa toimin yhteisöllisesti:

c) kokemukseni yhteisöllisestä toiminnasta:

d) universaali arvo/arvot, joiden alueeseen kokemukseni kuuluvat:

Harjoitus 5f: tutustu eläytymis- tai kokemisarvoihin matkustamisen tai retkeilyn avulla

Ohjeet harjoituksen 5f tekemiseen: sinun ei tarvitse toteuttaa matkaa tai retkeä, tärkeintä harjoituksessa on matkan tai retken suunnittelu ja matka/retkielämykseen orientoituminen. Samalla orientoitunut niihin kokemuksiin ja elämyksiin, joita odotat matkalla/retkellä saavasi. Tee tehtävä vähintään kolme eri kertaa oheista mallia noudattaen.

a) paikka, jonne haluan suunnata:

b) elämykset ja kokemukset, joita odotan saavani:

c) universaali arvo/arvot, joiden alueeseen odottamani kokemukset/elämykset kuuluvat:

Harjoitus 6a: tutustu asennoitumis- tai suhtautumisarvoihin arvioimalla kärsimystä tuottaneiden tai kärsimystä tuottavien tapahtumien alkusyitä.

Ohje harjoituksen 6a tekemiseen: toivottamalta tuntuu tilanteessa, joka on itsen päätävävällän ulkopuolella, eivät luomis- tai aikaansaamisarvot ja eläytymis- tai kokemisarvot enää riitä. Ylitsepääsemätöntä kärsimystä tuottava tilanne voidaan kuitenkin muuttaa siedettäväksi – monissa tapauksissa jopa uuden tarkoituksen tuottajaksi – suhtautumalla tai asennoitumalla kärsimykseen arvokkaasti (arvosisältöisesti) sen sijaan, että hautautuisimme kärsimyksen alle. Ensimmäinen askel on arvioida kärsimyksen alkusyytä, ts. sitä, mitkä tekijät ovat aiheuttaneet kärsimyksen ja sitä, mitä me itse uskomme kärsimyksen alkusyyksi. Nämä kaksi – kärsimystä tuottavan tilanteen faktinen alkusyy ja se, mistä me uskomme kärsimystä tuottavan tilanteen aiheutuneen – voivat olla eri asioita.

Logoteorian (tai logofilosofian) mukaan kaikella elämällä on tarkoitus. Sillä, että jotakin on (olemassa) enemmän kuin ei mitään, on siis tarkoitus. Tämä tarkoittaa sitä, että myös kärsimyksellä on tarkoituksensa, ymmärrämme me tarkoitusta tai emme. Kärsimystä tuottavan tilanteen alkusyy arvioiminen ja siihen uskomisen vaikuttaa oletukseemme elämän tarkoitusluonteesta. Joko alkusyy löytyy luonnollisesta todellisuudesta (asiat, jotka ovat inhimillisen käsityskykymme ulottuvilla) tai yliluonnollisesta todellisuudesta (asiat, jotka ovat inhimillisen käsityskykymme ulottumattomissa). Huomioi, että nyt luonnollisiksi alkusyyiksi ajattelemamme asiat on menneisytydessä saatettu tulkita yliluonnollisiksi! Kuvaile sinulle tai jollekin toiselle kärsimystä tuottanutta tapahtumaa, arvioi niiden objektiivinen alkusyy (luonnollinen/ yliluonnollinen todellisuus) ja kerro, uskotko itse tuon alkusyy oikeellisuuteen. Tee tehtävä vähintään viisi kertaa oheista mallia noudattaen.

a) kärsimystä tuottaneen/tuottavan tilanteen kuvailu:

b) kenelle tapahtunut:

c) tilanteen objektiivinen alkusyy; mikä/kuka aiheutti tilanteen:

d) alkusyy todellisuusperusta: luonnollinen _____ yliluonnolli-
nen _____

e) oma usko alkusyy todellisuusperustaan: luonn. _____ yli-
luonn. _____

Harjoitus 6b: sovelta asennoitumis- tai suhtautumisarvoja omaan ja toisen
kärsimystä tuottaneeseen tilanteeseen

Ohje harjoituksen 6b tekemiseen: kohdassa 1 tee tehtävä itseesi liittyvästä
kärsimystä tuottaneesta tilanteesta. Kohdassa 2 tee tehtävä jollekin toi-
selle tapahtuneesta kärsimystä tuottaneesta tilanteesta.

1a) oman kärsimystä tuottaneen tilanteen kuvailu:

b) miten toimin tilanteessa:

c) miten olisin voinut toimia toteuttaen asennoitumis- tai suhtautumisarvoja tilanteessa:

d) miten tilanne päättyi/jatkuu:

e) millaisia vaikutuksia tilanteella on ollut tai on elämääni:

f) miten voin jatkossa toteuttaa asennoitumis- tai suhtautumisarvoja kärsimystä tuottavassa tilanteessa:

2a) toiselle kärsimystä tuottaneen tilanteen kuvailu:

b) miten hän toimi tilanteessa:

c) miten hän olisi voinut toimia toteuttaen asennoitumis- tai suhtautumis-
arvoja tilanteessaan:

d) miten tilanne päättyi/jatkuu:

e) millaisia vaikutuksia tilanteella on ollut tai on hänen elämäänsä:

f) miten hän voisi jatkossa toteuttaa asennoitumis- tai suhtautumisarvoja kärsimystä tuottavassa tilanteessa:

Harjoitus 7: sitoudu elämään tarkoituksellisesta elämästä

Opastus harjoituksen 7 tekemiseen: sitoutuminen tarkoituksellisen elämän elämiseen tarkoittaa vastuullisuutta omasta toiminnasta ja oman toiminnan sekä tietoista suunnittelua että arviointia universaalien arvojen näkökulmasta, siis eettistä toimintaa. Kun elämme arvojen mukaista elämää, tarkoituksiamme toteuttaen, olemme samalla onnellisia. Onnellisuus on tarkoituksellisen elämän sivutuote; sitä ei saavuteta haluamalla tai tahdonvoimalla. Onnellisen elämän salaisuus on vastuullisessa, tarkoituksellisessa ja arvokkaassa (arvosisältöisessä) oman elämän eteenpäin kuljettamisessa.

Ohje harjoituksen 7 tekemiseen: tee tehtävä oheista mallia noudattaen.

1a) tärkein tavoitteeni elämässä on:

b) arvo/arvot, jotka sisältävät tavoitteeni:

c) miten arvot näkyvät tavoitteeseeni pyrkimisessä:

d) miten tavoitteeni palvelee tarkoituksellisen elämän elämistä:

e) Mitä sellaista olen logoterapiaprosessin kuluessa oppinut, mikä auttaa minua ymmärtämään tärkeimmän tavoitteeni tarkoituksen?

2a) toiseksi tärkein tavoitteeni elämässä on:

b) arvo/arvot, jotka sisältävät tavoitteeni:

c) miten arvot näkyvät tavoitteeseeni pyrkimisessä:

d) miten tavoitteeni palvelee tarkoituksellisen elämän elämistä:

e) Mitä sellaista olen logoterapiaprosessin kuluessa oppinut, mikä auttaa minua ymmärtämään toiseksi tärkeimmän tavoitteeni tarkoituksen?

3a) kolmanneksi tärkein tavoitteeni elämässä on:

b) arvo/arvot, jotka sisältävät tavoitteeni:

c) miten arvot näkyvät tavoitteeseeni pyrkimisessä:

d) miten tavoitteeni palvelee tarkoituksellisen elämän elämistä:

e) Mitä sellaista olen logoterapiaprosessin kuluessa oppinut, mikä auttaa minua ymmärtämään kolmanneksi tärkeimmän tavoitteeni tarkoituksen?
