

ANNE NIILES-MÄKI: EKSISTENTIAALISEN TYHJIÖN MERKITYS KOHTAAMISELLE VERTAISRYHMÄTERAPIASSA

Artikkeli on muokattu osio Diplomate in Logotherapy – tutkinnon lopputyöstä.

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 tyhjyydestä, tarkoituksettomuuden tunteesta ja täydellisestä henkisestä apaattisuudesta tämän tarkoituksettomuuden edessä. Osa potilaista kompensoi tyhjyyden tai vierauden tunnetta monimutkaisilla käyttäytymisrituaaleilla, jotka diagnosoitiin pakkoneurooseiksi. Osa potilaista korvasi tyhjyyden 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 ylipäätään oli olemassa. Frankl kutsuu tätä vierauden ja tarkoituksettomuuden tuntemusta eksistentiaalisesti tyhjiöksi; hänen mielestään kyseessä on uudenlainen, nykyihmiselle ominainen ’noogeeninen neuroosi’, joka ei ole lähtöisin psyykkisestä vaan henkisestä ulottuvuudesta. Vaikka eksistentiaalinen tyhjiö usein naamioituu tai peittyy erilaisiin psyykkisiin korviketoimintoihin, taustalla ei suinkaan aina ole psyykinen sairaus, vaan henkilökohtaisen nihilismin kokemus. 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. Erilaisia selityksiä ja tulkintoja toki kaikkeen on jo olemassa, mutta ne tuntuvat riittämättömiltä tai yksipuolisilta tai jopa täysin yhdentekeviltä 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 kaipaan sitä, että olisin kotonani, todellistunut, tässä-ja-nyt. (1. Frankl 1967: Psychotherapy and Existentialism, s. 121-127)

Eksistentiaalisen tyhjiön kokeminen edellyttää Frankl'in 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 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 maailmassaolevan kanssa, joka antaa alkuperäisen perustan minulle suhteessa muuhun.

Jopa psykoanalyysin isän, Sigmund Freudin mukaan oma olemassaolomme, elettäväksi annettu elämämme on meille liian raskas, ja se on kestettävissä vain merkityksenannon kautta. Freud myöntää sielullisen ulottuvuuden ihmisessä, mutta hänelle kyseessä on eräänlainen todellisuuden projisointi, välttämätön 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 illuusiot 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. (2. Vesa Manninen: Illuusio minän palveluksessa, s. 52-54, teoksessa: Myytit, vietit ja minuus – psykoanalyttisia tutkielmia, toim. Roos, Enckell & Kumento 2006).

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 kestäättömyydestä seuraava illusorinen lipsuminen merkitysten hakemiseen riittääkin selittämään, miksi vain omasta alitajunnasta löytyvät viestit voivat antaa merkityksen omalle elämälle: koska 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) kestäättömyydestä, mutta tästä ei seuraa enempää, koska tässä kohdassa psykoanalyysissa 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 anteeksiantaminen. 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, menetetyistä 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 yltäkylläisyys 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. (3. E. Lukas 1980:

Sinunkin elämälläsi on tarkoitus, s. 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. 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 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. (4. Lukas 1981: Elämän voimat, s. 259)

Fenomenologis-hermeneuttisessa tieteenfilosofisessa suuntauksessa ajatellaan suoran suhteen elämissä maailmaan 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 merkityssuhteensa tämän rajautuneen todellisuuden perusteella. (5. T. Purjo 2010: Väkivaltaisesta nuoruudesta vastuulliseen ihmisyyteen – Eksistentiaalis-fenomenologinen

ihmiskäsitys elämäntaidollis-eettisen nuorisokasvatuksen perustana, s. 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 illuusiot kertovat jokaiselle persoonalle omanlaistaan tarinaa, riippuen alitajunnan antamista vihjeistä. Pyrkimys todellisuuden alkuperäiseen kokemiseen olisi psykoanalyttisesti ajatellen mieletöntä, eikä sillä saavutettaisi mitään.

Sen sijaan logoterapian näkökulma todellisuuteen noudattaa fenomenologis-hermeneuttista perinnettä, ja sen ihmiskuva holistis-eksistentiaalista näkemystä. Sen mukaan ihminen on kokonaisuus, jossa henkinen ulottuvuus mahdollistaa valinnan vapauden ja tämän mukana seuraavan vastuun. Eksistentiaalinen 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.

2 Kun toinen on toiselleen toinen: eksistentiaalinen tyhjiö kohtaamisen alkuna

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 tietokykyni 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. (6. E. Levinas 1996: Etiikka ja äärettömyys – keskusteluja Philippe Nemon kanssa)

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 filosofiaa. 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 olemisen sellaisena,

joka on jo olemusta itsessään. Levinas siis mielestäni päätyy siihen, että olemus on ensisijainen olemassaoloon nähden. (7. Levinas 1996, s. 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 eliminoitava, 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 olemassa – tai tuhoutuu - samaan aikaan. Vastaavasti psyykkisesti sairaskaan ei ole vain psyykkisesti sairas. Diagnoosit ja tieteelliset teorit helpottavat (?) elämää, mutta samalla ne rajaavat pois asioita, jotka on joidenkin muiden diagnoosien tai teorioiden avulla jo aiemmin päätetty jättää ulkopuolelle. Ja näin sama jatkuu eteenkinpäin: 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. 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 tyhjiön 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 tyhjiön kautta ilmistyvää 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?

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 moraalissäännöillä, 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 oleminen tilaan, jossa voin joka hetki olla itsestäni vastuullinen ilman, että sysään vastuuta esim. Jumalan tai menneiden sukupolvien harteille. (8. K. A. Pearson: *For Mortal Souls: Philosophy and Therapeia in Nietzsche's Dawn*, teoksesta *Philosophy as Therapeia* (toim. J. Ganeri & C. Carlisle) 2010, s. 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 moraalijärjestelmiä 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 moraalina "välttämättömänä" perustana: miksi pitäisi olettaa, että a priori tieto on edes mahdollista? Voiko tieto olla erillään kokemuksesta niin, että sen pohjalta voimme laatia perusperiaatteita, 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. (9. F. Nietzsche 1990: Beyond Good and Evil, s. 40-43)

Ihmiset, jotka eivät halua hylätä valmiita eettisiä järjestelmiä alkaakseen ajattelemisen alusta, ovat Nietzsche mukaan orjia. Nietzscheille suurin osa ihmiskunnasta on orjia, kuten Herakleitosille '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 fyysisen, 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 (fyysisen) 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 (10. Frankl 1988: The Will to Meaning, s.84-86). Kaikilla kolmella tämä kokemus, tai oikeammin kokeminen, on tuskallinen,

kärsimystä tuottava, mutta samalla ekstaattinen, sillä se on kokemuksena voimakas ja paradoksaalinen.

Oman tulkintani 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. Nietzscheen 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 itseensä, 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 – kolmansiiin - suuntaudumme *omien* valintojemme varassa, tekee vasta omastakin elämästä tarkoituksellista ja samalla eettistä.

3 Kun toinen on toiselle kolmas: toinen toistensa kohtaaminen vertaisryhmäterapiassa

3.1. Haavoitettu auttaja ja traaginen optimismi: voiko auttaja olla vertainen?

Kirjassaan ”Ihmisyden 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 itseensä etäännyttämiseen, 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 elossaolosta, kun muut kuolivat), häpeän (omasta tilasta ja nöyryyksistä) 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 vangilla oli yhä olemassa oma menneisyys ja omat saavutukset, omat muistot, vaikka perhe ja läheiset olisikin jo murhattu, ja oma valinnanvapaus. Vapaus valita 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

kestän 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 Frankl'n kokemuksen kaltaisissa olosuhteissa tai missään inhimillisen käsityskyvyn puitteissa. Kuitenkin, Frankl korosti, ei ole olemassa elämäntilannetta, joka olisi todella tarkoitukseton. (11. T. Purjo 2010, s. 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 vältyä. Kaikissa ihmisissä on luontainen, tajunnan henkiseen ulottuvuuteen liittyvä kyky suhtautua traagisissakin tilanteissa optimistisesti, sillä optimismi kuuluu toivon alueeseen. Missä on elämää, siellä on myös toivoa: aina on olemassa mahdollisuus muutokseen, sillä elämä muuttuu koko ajan, ja mahdollisuuteni muuttua elämäni ovat – jos ulkoisesti rajalliset, niin sisäisesti – rajattomat. Toivo, rakkaus ja usko kuuluvat henkisen tajunnallisuuden tiedostamattomaan alueeseen, eikä niitä voi kätkeä tai pakottaa esille silloin, kun itse niin haluan. Siitä huolimatta ne ovat jokaisessa ihmisessä aina olemassa, odottamassa mahdollistumistaan. (12. Graber 2004: : Viktor Franklin Logoterapia – Löydä tarkoitus elämäsi, s. 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 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 – auttaja mukaan lukien – kantavat mukanaan omassa elämässään olevaa tuskaa, syyllisyyttä ja kuolemaa. Tämä tekee kaikista ryhmän jäsenistä vertaisia ja yhtä arvokkaita ihmisinä.

Haavoitettu 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 hengen uhmavoima, joka mahdollisti hänen selviytymisensä ja auttoi monia muita selviytymään hengissä mahdottomissa olosuhteissa.

Haavoitettu auttaja on siis sellainen, joka on kokenut omassa elämässään suurta kärsimystä ja joka on kääntänyt tämän kärsimyksen voitokseen traagisen optimismin ja hengen uhmavoiman avulla. Haavoitettu auttaja on henkisesti hyvin lähellä autettaviaan, sillä hänellä on vielä olemassa muisto kärsimyksen kokemisesta. 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 ylipäättäen. Terapeutin tulisi vasta kysymyksiin ohjaavilla vastakysymyksillä ja toimia potilaalle heijastuspintana hänen (potilaan) omille ongelmilleen, toiveilleen ja peloilleen. Terapeutin rooli ei ole – 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. (13. Turo Reenkola: tietoisuuden näyttämöistä ja näytelmistä, teoksessa Myytit, vietit ja minuus 2006, s. 70-75)

Psykotераapeutin 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 eksistentiaalisen tyhjiön tilassa, naamioituvat usein (mutta ei aina!) psyykkisiksi ongelmiksi, esim. ongelmakäyttäytyminen, riippuvuudet, masennus tai itsetuhoisuus. Vasta keskustelu 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. Logoterapeuttisessa vertaisryhmäterapiassa jokainen osallistuja on jo jollakin tavalla haavoitettu, sekä auttaja että osallistujat, mutta vain haavoitettu auttaja 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 - toivon ja hengen 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.

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.

Mielestäni jokainen, joka hakeutuu kyseiseen terapiaan, elää tuolla hetkellä eksistentiaalisessa tyhjiössä: toiset ahdistuksensa ja tyhjyytensä täysin tiedostaen, toiset täysin omaa tilaansa tiedostamatta, kuitenkin tietäen *jonkin* olevan pielessä elämässään. 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 minun lähivyöhykettäni 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 arvotyhjyys. 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 tunteeksi siitä, mitä voi vain enää olla koettavissa, jää vain oma olemassaolo. 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 tyhjyyden, yksinäisyyden ja tarkoituksettomuuden tunne. Tämä kokemus voi olla suomalaisen 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 kokemuksena, varsinaisena ajattelemisen alkuna, joka vasta mahdollistaa polun eettiselle olemiselle, arvopohjan luomiselle omasta olemisesta käsin. (14. J. Varto 1996: Lihan viisaus, s. 50-53)

Koska ihminen on itsestään, omasta olemisestaan vieraantunut, ei hän osaa nähdä sitä yksittäisyyttä, joka kaikissa yhteisöissä vallitsee. Tällä tarkoitan toisen tunnistamista aidosti toiseksi, omaksi yksittäiseksi olemiseksi, eikä vain osaksi minua tai muuta. Jos muiden toiseus ei ole aidosti koettua, en pääse tilanteeseen, 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. (15. J. Varto 2008: Tanssi maailman kanssa, s. 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 oikeastaan 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 ohjattaessa mielestäni 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 on 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 optimisti että pessimisti*: 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*: hänen on sekä kuunneltava ja ymmärrettävä häiriön allaolevat 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 terveeseen kehitykseen mutta myös niitä, joilla on olleet kaikki mahdollisuudet, mutta jotka ovat jättäneet ne käyttämättä*: 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*: 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. (16. Lukas 1980: Sinunkin elämälläsi on tarkoitus, s. 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 tilannetajua, 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 itseän etäännyttämisen 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.

Lähdeviitteet

- 1.** V. Frankl 1967: : Psychoterapy and Existentialism, Selected Papers on Logotherapy, A Touchstone Book by Simon and Schuster, USA
- 2.** Vesa Manninen: Illuusio minän palveluksessa, artikkeli teoksessa: Myytit, vietit ja minuus – psykoanalyttisia tutkimuksia 2006, toim. Roos, Enckell & Kumento, Yliopistopaino Kustannus, Helsinki
- 3.** E. Lukas 1980: Sinunkin elämälläsi on tarkoitus, Kirjayhtymä, Helsinki
- 4.** E. Lukas 1981: Elämän voimat, Kirjayhtymä, Helsinki
- 5.** T. Purjo 2010: Väkivaltaisesta nuoruudesta vastuulliseen ihmisyyteen – Eksistentiaalis-fenomenologinen ihmiskäsitys elämäntaidollis-eettisen nuorisokasvatuksen perustana, Tampereen Yliopistopaino, Tampere
- 6.** E. Levinas 1996: Etiikka ja äärettömyys – keskusteluja Philippe Nemon kanssa, Tammer-Paino, Tampere
- 7.** Levinas 1996, kts. viite 6
- 8.** K. A. Pearson: 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
- 9.** F. Nietzsche 1990: Beyond Good and Evil, Penguin Books, UK
- 10.** V. Frankl 1988: The Will to Meaning – Foundations and Applications of Logotherapy, First Meridian Printing, USA
- 11.** T. Purjo 2010, kts. viite 5
- 12.** A. Graber 2004: Viktor Franklin Logoterapia – Löydä tarkoitus elämääsi, Karisto Oy, Hämeenlinna
- 13.** Turo Reenkola: tietoisuuden näyttämöistä ja näytelmistä, artikkeli teoksessa Myytit, vietit ja minuus 2006, kts. viite 2
- 14.** J. Varto 1996: Lihan viisaus – kirjoituksia halusta, katseesta ja puheesta, Tampereen Yliopistopaino, Tampere
- 15.** J. Varto 2008: Tanssi maailman kanssa – yksittäisen ontologiaa, Tallinnan kirjapaino-osakeyhtiö, Tallinna
- 16.** E. Lukas 1980, kts. viite 3