

# Logoterapian tausta ja asema suhteessa

Logoterapia filosofisena terapiamuotona pohjautuu esisokraattiseen perinteeseen, ja sen asennoituminen tämän perinteen mukaisesti maailmassa-olemiseen on ontinen.<sup>1</sup>

Anne Niiles-Mäki

**T**ämä tarkoittaa pyrkimystä suoraan suhteeseen minun ja fyysisen välillä, ja tämän suhteen välttämättömän perustan ymmärtämistä. Logoterapian taustalla on Viktor Franklin kehittämä logoteoria, jota pidetään eksistentiaalis-fenomenologisena teoriانا mutta joka oman tulkintani mukaan sitoutuu myös fenomenologis-hermeneuttiseen filosofian suuntaukseen (kts. alaviite1).

Sen ihmiskäsitys on holistinen, eli ihminen nähdään kehollis-tajunnallis-situationaalise-na olentona, joka on aina jo erottamattomasti osa fyysistä<sup>1</sup>. Tämän vuoksi on selvää, että logoteoria pitää universaaleja arvoja todellisina, fyysisestä itsestään meissä paljastuvina arvoina, joiden toteuttaminen tarkoituksellisuusina 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 fyysisestä että yhdistää meidät muuhun, jatkuvassa paljastumisen ja piiloutumisen tapahtumisessa, jossa oma suuntautumisen kohti fyysistä ja pyrkimys ymmärtää paljastaa meille sen, mikä aiemmin

<sup>1</sup> 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, J. 1993, s. 138). Ihmistä pidettiin olennaisena osana fyysistä, eikä ihmisen olemisen-tapaa erotettu fyysisen olemisen-tavasta.

piiloutui. Tätä Frankl kutsuu itsen transsendenssiksi.<sup>2</sup> Franklin mukaan jokaisella ihmisellä on myös kyky nähdä oma tilanteensa ja 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 itseensä etäännyttämiseen<sup>3</sup>, 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 1986, s. 17–20.)

Frankl tunsi 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 ihmispysykeä koskevien teorioiden piiriin. Niinpä hän kehitti järjestelmällisen diagnosointimenetelmän, jota kutsui eksistenssianalyysiksi<sup>4</sup>: 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 pahanalona, joka ilmeni potilaan käyttäytymisessä

<sup>2</sup> Kts. Frankl 2008, s. 45–61.

<sup>3</sup> Kts. Frankl 2004, s. 3–4.

<sup>4</sup> Kts. tarkemmin Frankl 2004, s. 227–236. Katso myös eksistenssianalyysi-käsitteen määritelmästä Niiles-Mäki: Voiko terapia olla sukupuolineutraalia? Sukupuolen ilmentäminen logoterapeuttisessa vertaisryhmäterapiassa, s. 71, alaviite 65, teoksessa: Kärsimys ja kuolema elämän tarkoituksen kirkastajina (2015).

# psykoanalyysiin ja psykoterapioihin

tai toiminnassa. Koska potilaan käyttäytymisen tai toiminnan anomaliat olivat sellaisia, joiden vuoksi useimmat potilaat oli sairaalaan otettu (esim. itsemurhayritykset, pakokoneuroosit, ahdistuneisuus, aggressiot, depressiivisyys), potilaan hoito keskittyi tämän ilmenemismuodon hoitamiseen, parantamiseen tai poistamiseen. Vasta sitten voitiin keskustella potilaan kanssa siitä, mikä on se syy, joka 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 noogeenisesta neuroosista<sup>5</sup>, elämän tarkoitukseen liittyvistä ongelmista, jotka saattoivat johtaa eksistentiaaliseen tyhjiöön<sup>6</sup>, tilaan, jossa ihminen – tietoisesti tai tiedostamattaan – kärsi jostakin tarkoituksen vääristymiseen liittyvästä häiriöstä. Psykiatrina Frankl oli tottunut empiirisen aineiston tutkimiseen ja tunsi sen omaksi alueekseen; omaan tutkimusaineistoonsa perustuen hänen oli kuitenkin pakko muuttaa aiempia käsityksiään ihmismielen rakenteesta, mielenterveyden ja mielen sairauden määrittelystä sekä mielenterveys-häiriöiden 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, s. 48–68.)

Frankl koki, että vain filosofinen kysy-

<sup>5</sup> Kts. Frankl 2004, s. 151–154.

<sup>6</sup> Kts. Frankl 1967, s. 42–58.

myksenasettelu saattoi antaa perustan, joka toi esiin sen ihmismielen ulottuvuuden, joka oli tähänastisessa psykiatrisessa ja psykologisessa tutkimuksessa jätetty huomaamatta.

Tämä ulottuvuus oli henkinen (noologinen) ulottuvuus<sup>7</sup>. Frankl kuvaa henkisen ulottuvuuden asemaa ihmisen olemassaolossa esittämällä kuvan sylinteristä, kartiosta ja pallosta, joiden ylhäältäpäin lankeava varjo on kaikilla samanlainen, vaikka itse esineet ovat täysin erilaisia. Näitä esineitä voidaan tutkia paitsi materiaalisina objekteina, myös merkityksellisinä, psykologisin 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 fyysikaalisin 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 yksilullisten 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

<sup>7</sup> Frankl käyttää termiä "noologinen ulottuvuus" synonyyminä henkiselle ulottuvuudelle. Tämä siitä syystä, että henkinen ulottuvuus (Spiritual dimension) voidaan englanniksi tulkita myös hengelliseksi ulottuvuudeksi, ja tämä aiheuttaa tulkinnallisesti vääriä konnotaatioita. Kts. Frankl 1967, s. 73–74.

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 ollakseen itse olemassa. Tätä teoriaa Frankl kutsuu ulottuvuusontologiaksi. (Frankl 1988, s. 24–26.)

Itse reduktionismiin Frankl ottaa selvän kieltäen kannan:

Ennen kuin vastaamme Kantin ja psalmirunoilijan kysymykseen ”Mikä on ihminen?”, meidän on käännettävä se kysymykseksi ”Missä ihminen on?” Mistä ulottuvuudesta löytyy ihmisen ihmisyys? 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 pitäytyi biologiseen ulottuvuuteen ja rajoittuu biologistiseen projektiin? (Frankl 2008, s. 169/13. & Frankl 1988, s. 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 määrittellä, mitä ihminen on. Ihminen on 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.<sup>8</sup>

<sup>8</sup> Se, että löydän oman olemassaoloni tarkoituksen suhteesta muuhun, vaatii kuitenkin muutakin kuin tämän suhteen olemassaolon oivaltamisen. Koska eläminen on jatkuvaa tapahtumista (tai muutumista), 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 omaa olemassaoloamme.

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 2015, s. 64–65 teesi 9. ja Kortetmäki & Slavov 2012, s.3–10. ■

Kirjoitus on muokattu luku artikkelista: ”Miksi logoterapiaa tarvitaan: logoterapian asema ja merkitys osana länsimaista terapiaperinnettä” (2016.)

#### Lähteet

- Frankl, V. 1967: *Psychotherapy and Existentialism, Selected Papers on Logotherapy*, a Touchstone Book, USA  
 Frankl, V. 1986: *The Doctor and the Soul*, Vintage Books, USA  
 Frankl, V. 1988: *The Will to Meaning, Foundations and Applications of Logotherapy*, First Meridian Printing, USA  
 Frankl, V. 2000: *Recollections*, 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. 2008: *Logoterapia – avain mielekkäeseen elämään*, WS Bookwell Oy, Juva  
 Kortetmäki, T. & Slavov, M. 2012: Olemuserosta aste-eroon: filosofian-historiallinen katsaus eläimen ja ihmisen välisestä suhteesta, artikkeli lehdessä *Alue ja Ympäristö* s. 3–10, 41: 2  
 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 3/2013  
 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  
 Purjo, T. 2015: *Mielekäs, merkityksellinen ja tarkoituksellinen elämä – Perustana Viktor Frankl'n ajattelu*, Books on Demand, Helsinki  
 Varto, J. 1993: Tästä jonnekin muualle – Polkuja Heideggerista, *Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta Vol. XL*, Tampereen yliopiston jäljennepalvelu