

**ANNE NIILES-MÄKI**

## **LOGOTERAPIAN AUTTAMISMENETELMIEN SYNTY JA VERTAISRYHMÄTERAPIAN MÄÄRITTELY JA KÄYTTÖ**

### **1 JOHDANTO: AUTTAMISMENETELMIEN SYNTY JA VERTAISRYHMÄTERAPIAN MÄÄRITTELY**

Kirjassa "Finding meaning in life – Logotherapy" (toim. J.Fabry, P. Bulka ja S. Sahakian 1979) esitellään logoterapiassa yleisesti käytettäviä menetelmiä, joita ovat dereflektio, paradoksaalinen intentio, sokraattinen dialogi, huumori, konfrontaatio ja vähemmän käytetyt suggestio- tai vetoamismenetelmä (E. Lukas, s. 101) ja logodraama (S. Sahakian, s. 7). Esimerkkeinä sellaisista ryhmistä, joissa vertaisryhmäterapiaa on menestyksekkäästi käytetty, kirjassa esitellään pari- ja perheterapiaa – tosin nimellä marriage counseling – sekä vanhuksiin, rikoksenteijöihin, alkoholisteihin, huumeidenkäyttäjiin, käytösongelmaisiiin 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 merkityksellisyyden puuttumisesta. Frankl, Lukas ja Fabry painottavatkin, että logoterapia ei sovellu pelkästään ainoaksi hoitomuodoksi silloin, kun kyseessä on puhtaasti psykosomaattinen tai psykogeeninen sairaus (kts. Frankl: On the Theory and Therapy on Mental Disorders 2004). Logoterapiaa voisi kuitenkin käyttää täydentävänä hoitomuotona sen jälkeen, kun akuutti hoito sairaala- tai lääkehoitona tai molempien yhdistelmänä on aloitettu ja sille on havaittu vastetta.

T. Hoganin mukaan (1979, s. 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 Frankl'n omien tutkimusten (The Doctor and the Soul 1986, s. 3-22) mukaan monet mielenterveyden häiriöistä kärsivät on diagnosoitu alunperin 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 Frankl'n 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 kliinisessä 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 derefleksion ja paradoksaalisen intension menetelmät ja käytti huumoria, sokraattista dialogia ja konfrontaatiota hoitaessaan potilaita lääkärinä Wienissä ennen toista maailmansotaa. Joutuessaan keskitysleirille toisen maailmansodan aikana hän – omiin ja kansavankiensä 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: Ihmisyyden rajalla 1978, s. 76-80 ja 90-93.).

## 2 LOGOTERAPIAN AUTTAMISMENETELMÄT JA VERTAISRYHMÄTERAPIAN KÄYTTÖ

### 2.1. Derefleksio

Dereflektiolla tarkoitetaan menetelmää, jossa 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 (Fabry ym. 1979 s. 87-94, Frankl 1986 s. 253-265, Frankl 2004 s. 206-214). Frankl esittelee monia esimerkkejä potilaistaan, 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 tarkoituksien 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. ( L. Pykäläinen: Ihmiskäsitys, arvot ja kasvatus Franklin ja Böschemeyerin logoterapioissa 2004, s.50-51, l. 5.2) Samalla, ikään kuin sivuvaikutuksena, häiriö lakkaa vaikuttamasta yksilön elämään joko kokonaan tai osittain niin, että oman asennoitumisen avulla häiriö ei enää hallitse yksilön elämää.

## 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: 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 epämiellyttäväksi tunteeksi tai kokemukseksi, joka häiriön laukaisee (näin ainakin James-Langen tunneteorian mukaan). Esimerkiksi fobioissa ja pakkoneuroottisissa oireissa (Frankl 2004, s. 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 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 häviää, koska autonomisen hermoston toimintaa ei voi tietoisesti ”käskeä” kiihtymään joka kerta, kun on päättänyt vaikkapa kellua bakteerimeressä. H.O. Gerz (1979, s. 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 itsestä etääntymiseen. *”Itsestä etääntymisellä tarkoitetaan... kykyä ja mahdollisuutta nousta oman itsen ja tilanteen yläpuolelle, jolloin ihminen voi tarkastella olosuhteita ja itseään ikään kuin ulkopuolisen silmin...”* (L. pykäläinen 2004, s.54, l. 5.2)

Monissa tapauksissa Frankl käyttää myös konfrontaatiota eli vastakkainasettumista 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

vaaralliseksi, 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” –asenneitumisen voittoon”* (T. Purjo 2010: Väkivaltaisesta nuoruudesta vastuulliseen ihmisyyteen, s. 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.

### 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 (1979, s. 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 Frankl’n mukaan aina nähtävä ensin kärsivänä ihmisenä, vasta sitten potilaana. 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.

#### 2.4. Suggestio tai vetoaminen

Vetoamismenetelmää käytetään E. Lukasin mukaan (1979, s. 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 aisanmukaisesti käyttää auttamiseen. Vetoamismenetelmässä on myöskin pysyttävä autettavan oman arvomaailman sisällä ja kunnioitettava autettavan itsemääräämisoikeutta. Taustalla on Frankl'n ajatus siitä, että jokaisella ihmisellä on sisäinen kyky ymmärtää hyvyyttä ja pahuutta 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 kunkinhetkiseen tarkoitukseen, se toisin sanoen puhuu meille elämämme tarkoituksesta kehottaen, ei kieltäen. (Risto Nurmela: Franklin juutalaisuuden merkitys logoterapialle, Ennen ja Nyt 2002, s. 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.

#### 2.5. Logodraama tai eläytymismenetelmä

Vaikka Logodraaman ja psykodraaman metodit ovat samankaltaisia (Sahakian 1979, s. 7), niiden lähtökohta on selkeästi erilainen. Kun psykodraamassa henkilö eläytyy tämän hetkiseen 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. W. S. Sahakianin mukaan (1986, s. 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 (Frankl'lla 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 (W. S. Sahakian 1986: Logodrama and Philosophical Psychotherapy, s.38). Logodraaman käyttö vertaisryhmäterapiassa palveleekin siis logoterapian alkuperäistä ihmiskäsitystä puhtaimmillaan.

## 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, s. 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 myöskin 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.

## LÄHTEET

B. Fabry, R.B. Bulka, W.S. Sahakian (toim.) 1979: Finding Meaning in Life – Logotherapy, Jason Aronson inc. New jersey USA

Viktor Frankl 1978: Ihmisyyden rajalla, Otava Keuruu

V. Frankl 1986: The Doctor and the Soul, Vintage Books New York USA

V. Frankl 2004: On the Theory and Therapy of Mental Disorders, Brunner-Routledge New York USA

Ann V. Graber 2004: Viktor Franklin Logoterapia – Löydä tarkoitus elämäsi, Karisto Oy, Hämeenlinna

Risto Nurmela 2002: Franklin juutalaisuuden merkitys logoterapialle, Ennen ja Nyt, Historian tietosanomat nro 4

Timo Purjo 2010: Väkivaltaisesta nuoruudesta vastuulliseen ihmisyyteen – Eksistentiaalisen fenomenologinen ihmiskäsitys elämäntaidollis-eettisen nuorisokasvatuksen perustana, opettajankoulutuslaitoksen väitös, Tampere University Press

Lauri Pykäläinen 2004: Ihmiskäsitys, arvot ja kasvatus Franklin ja Böschemeyerin logoterapioissa, kasvatustieteen väitös, Oulun yliopistopaino

W.S. Sahakian 1986: Logodrama and Philosophical Psychotherapy, The International Forum for Logotherapy vol. 9, nro 1