

ANNE NIILES-MÄKI

MIKSI LOGOTERAPIAA TARVITAAN: LOGOTERAPIAN ASEMA JA MERKITYS OSANA LÄNSIMAISTA TERAPIAPERINNETTÄ

1 Johdanto: miksi logoterapiaa tarvitaan

Artikkelin 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 hoitomuotona 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 artikkelissa esitellään logoteoreettinen tajunnanteoria, joka selittää tajunnan eri ulottuvuuksien yhteyttä ihmisen omaan maailmassa-olemiseen, siis ihmisen todellisuuteen. Logoteorian ihmiskäsitys on holistinen; siinä ihminen nähdään kehollis-tajunnallis-situationaalisen kokonaisuutena, jossa kaikki olemispuolet vaikuttavat toisiinsa, ja tajunnanteoriassa tämä holistisuus limittää kaikki tajunnan ulottuvuudet toistensa vaikutuspiiriin kuuluviksi, tilanteen määrittäessä sen, millaisena tietyn ulottuvuuden häiriö ihmisessä ilmenee. Koska logoterapiaa on virheellisesti pidetty osana humanistisia psykoterapioita, on artikkelissa pyritty selventämään, miksi tajunnan henkinen ulottuvuus on laadultaan erilainen kuin tajunnan psyykkinen ulottuvuus, ja miten tämä ero vaikuttaa 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 psyykkinen ulottuvuus. Tämän vuoksi artikkelissa on keskitytty kuvailemaan logoterapian taustalla olevaa filosofista logoteoriaa, joka selittää, miten henkisen ulottuvuuden

toimijat – itsen transsendenssi ja itseän etäännyminen – 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 artikkelin lopussa. Artikkelin 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.

2 Katsaus terapian historialliseen taustaan

Kreikkalainen sana 'therapeia' tarkoittaa parantavaa hoitamista, ja sen alkujuurit ovat sekä klassisessa ja hellenistisessä lääketieteessä että klassisessa ja hellenistisessä filosofiassa (480-27 eaa.). Lääketiede pyrki parantamaan ja hoitamaan ruumiillisesti sairaita, mutta sielun (psykhé)¹ sairauksien ymmärrettiin vaativan toisenlaista näkemystä: ”*Ei pidä paikkaansa, että olisi olemassa lääketieteen taito, joka kohdistuu sairaaseen ruumiiseen, mutta eivastaavaa taitoa, joka kohdistuu sairaaseen sieluun*” ((Khrysispos), Nussbaum 1994, s. 13, oma suomennos). Therapeia ”sielun parantavana hoitamisenä” 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, s. 95-102). Samanaikaisesti ymmärrettiin, että sielun halut, tunteet, uskomukset ja vietit voitiin asettaa tarkastelun kohteiksi samalla tavalla kuin ruumiilliset toiminnotkin, ja näin syntyi lääketieteellinen filosofia². Lääketieteellinen filosofia oli siis filosofista etiikkaa, joka paitsi että käytti lääketieteen menetelmiä, pyrki myös tutkimaan ja ymmärtämään ihmisen sielun syvyyksiä, tavoitteena esim. viisas (Platon), onnellinen (Aristoteles), tyytyväinen (Epikuros) tai kohtalonsa hyväksyvä (stoalaiset) elämä, kunkin filosofin tai filosofisen

¹ Martha Nussbaumin mukaan sielun (kreikkal. psykhé, engl. soul) käsite ei viitannut mihinkään erityiseen metafyyseen 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, s.13, alaviite 2.

² M. Nussbaum käyttää termiä 'medical philosophy' kuvaamaan tätä lääketieteen (medicin) ja filosofisen etiikan (ethics) yhdistelmää, joskin voitaisiin puhua enemmän hoitavasta/parantavasta filosofiasta. Käytän termiä lääketieteellinen filosofia tässä kuitenkin tarkoituksellisesti. kts. Nussbaum 1994, s.6-47.

koulukunnan oman eettisen järjestelmän mukaisesti. Koska lääketieteellinen filosofia – siis therapeia – 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, s. 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 fyysisen 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 1992, s. 88). Sillä, joka ymmärtää logoksen, on mahdollisuus hyvään elämään eli elämään, joka on logoksen mukaista. Logoksen mukainen elämä on tarkoituksellista, ilmiasusta tai ilmenemismuodosta riippumatonta 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 asennoituminen³ omaan maailmassa-olemiseen ihmisellä on. Suhde

³ Vaikka aiemmassa artikkelissa ”Viktor Frankl’n logoterapian ja esisokraattisen filosofian maailmankuvien yhtymäkohdat fenomenologis-hermeneuttisen tarkastelun kohteena: Maailmassa-oleminen ontisena asenteena”

maailmassa-olemiseen oman olemassaolemisen perustana pohjautuu Heideggerin teoriaan olemisen ensisijaisuudesta olevaan nähden, ja tästä seuraavaan olevan perustan ymmärtämiseen tai unohtamiseen ihmisen ajattelussa.⁴ Teorian kokonaisvaltaisuus selittää hyvin sen, miksi asennoituminen maailmassa-olemiseen on toiminut koko länsimaisen ajattelun ja tieteen perustana, sekä sen, millaisia ongelmia tämän perustan unohtaminen on aiheuttanut.⁵

3 Asennoituminen maailmassa-olemiseen terapiaperinteiden jäsentäjänä

Jos ihmisen asennoituminen maailmassa-olemiseen on ontologinen⁶, 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 epätodellisuus, 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 metafyyminen⁷, ei totuudella ole enää merkitystä, sillä todellinen oleminen, todellisuus, on aina jo välttämättä ihmisen saavuttamattomissa. Metafyysisesti 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 ontinen⁸, ei omasta olemisesta ja olevasta irrottautumista tapahdu kuin vasta kokemisen 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

(2013) käytetäänkin termiä 'asenne', on asennoituminen kohdallisempi termi selittämään oman asenteen tapahtumisen-luonnetta vastakohtana sellaiselle, joka on erikseen valittu ja jota voidaan tarkastella irti valitsijastaan, esim. "valitsen ystävällisen asenteen" – "ystävällisyys asenteena on eettisesti arvostettu".

⁴ Tämä teoria on taustana ja vaikuttamassa koko Heideggerin tuotannossa; kts. suomeksi esim. Heidegger 2002: Silleen jättäminen, 2009: Esitelmiä ja kirjoituksia osa II ja 2010/2: Mitä on metafysiikka?

⁵ Heideggerin mukaan ongelmat alkoivat jo Platonin, mutta erityisesti Aristoteleen filosofioiden, eli fyysisen ja logoksen eriytymisen, myötä; kts. Heidegger 2010/1, s. 170-181.

⁶ kts. Niiles-Mäki 2013: Viktor Frankl'n logoterapian ja esisokraattisen filosofian maailmankuvien yhtymäkohdat fenomenologis-hermeneuttisen tarkastelun kohteena: Maailmassa-oleminen ontisena asenteena, s. 14.

⁷ kts. Niiles-Mäki 2013, s. 14-15.

⁸ kts. Niiles-Mäki 2013, s. 16-17.

hankkijan (metafyysistä) asennoitumista. Jokainen ihminen on fyysisesti jo aina välttämättä osa fysistä, 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-olomme, 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 kokemiseen(näkemiseen) ja tietoon(uskoon). Metafyysisesti asennoitunut toteaa: Uskon, kun näen. Vastaavasti ontologisesti asennoitunut toteaa: Uskon, sillä näen. Ontisen asennoitumisen omaava toteaisi: Uskon, siis näen.

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, s. 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 s. 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 fysiksen⁹ – ja siis myös sielun - alkuperäinen vastavuoroinen suhde, jossa logos ja fysis eivät vielä ole eriytyneet (Heidegger 2010/1, s. 132-141 ja 158-169).

4 Tietoisen 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 jäsennyksensä puitteisiin*” (Rauhala, L. 1984, s. 112 ja 114-115, teoksessa: ”Tietoisuus ja alitajunta”). Maailmankuva siis käsittää sekä tietoisen että tiedostamattoman. Asennoituminen maailmassa-olemiseen on tämän maailmankuvan sisällä jo olemassa olevien merkitysyhteyksien kokemista (ja ymmärtämistä) suhteessa maailmaan. Asennoituminen maailmassa-olemiseen on siis aina ihmisen olemisen ajasta ja –paikasta riippuvaista. Ihmisellä on kuitenkin mahdollisuus muuttaa maailmankuvaansa muodostamalla uusia merkitysyhteyksiä ja tulkitsemalla niitä omissa ymmärtämisyhteyksissään (Rauhala, L. 1984, s. 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 tietoisen ja tiedostamattoman vastavuoroisuus fysiksessä (ja siis myös sielussa) tulkitaan, riippuu ihmisen maailmankuvan sisällä syntyvästä asennoitumisesta maailmassa-olemiseen. Sekä nyt tiedostamattoman että nyt tiedostetun muuttumiseen itsessään vaikuttavat omat kokemukset, ikä, ympäristö ja oman ymmärryksen lisääntyminen (tai vähentyminen). Nyt tiedostamaton muuttuu

⁹ Heideggerilla oleminen tarkoittaa alkuperäisesti samaa kuin fysis, kts. Heidegger 2010/1, s. 185.

tietoiseksi silloin, kun oivallan, mihin oma toimintani kulloisellakin hetkellä perustuu, vaikka en tietoisesti ole pystynyt sitä perustelemaan. Esimerkiksi puhelimen soidessa 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 perustelemaan. 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 perustelemaan, 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 loittonee"* (Herakleitos 1971, s. 37). Tämä ajatus kaiken olemassa olevan eli fysiikan 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.¹⁰ Oikean tiedon tunnistaminen ja tästä seuraava katharsis johdattavat ihmisen oikeaan (eettiseen) toimintaan, jossa oikea tieto muuttaa elämän suuntaa (Cushman 2007, s. 55-73 ja 77-97.) Metafyysinen asennoituminen kantaa aristotelista perinnettä, jonka mukaan sekä tietoinen (se, mikä on todellistunut) että tiedostamaton (se, mikä on vielä todellistumatta) voidaan asettaa tarkastelun alle niissä määrin, kuin välineitä näiden tutkimiseen ja selittämiseen on saatavilla.¹¹ Samaa aristotelista perinnettä jatkoi Immanuel Kant esittäessään, että se, mitä vain voimme tietää, on itse asiassa oman

¹⁰ Tätä kuvaa hyvin Platonin luolavertaus, jota voidaan pitää paitsi ideaopin, myös ihmissielun rakenteen kuvauksena. kts. Platon: Valtio VII 514a-520a.

¹¹ kts. Aristoteles: Metafyysiikka s. 122-149.

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 postuloida, 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 tieteistäkin (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 paljontaan vaikuttaa tekemisiinsä ja jättämiinsä. 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 napsimisesta ja kiittämättömyydestä kohtalon hyvyttä 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, s. 79.)

Kantille elämän tarkoitus ei ollut onnellinen tai tyytyväinen elämä, vaan velvollisuuden täyttäminen. Velvollisuuden täyttämällä hän tarkoitti moraalilain noudattamista, eli kategorista imperatiivia.¹² Sekä kategorinen imperatiivi että Jeesuksen kultainen sääntö ja Konfutsen moraaliperiaate ovat kaikki sisällöltään samanlaisia. Epäilemättä muinakin aikoina, muissakin kulttuureissa on tämä sama periaate noussut ihmislähtöisen etiikan kulmakiveksi, koska se noudattaa universaalia moraaliala: lähimmäisenrakkautta.

Ontinen asennoituminen maailmassa-olemiseen kantaa esisokraattista perinnettä, jonka mukaan minun ja muun välissä ei ole mitään, sillä olemme samaa fyysistä, jolla

¹² ”Toimi niin, että aina voit toivoa, että toimintasi periaate tulisi yleiseksi laiksi”, Kant 1990, s. 86.

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 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 pysähtynyttä, ulkopuolista tarkkailua vaan tiedostavan minän prosessi, jossa minä tulen tietoiseksi siitä, joka ”vaatii” tiedostetuksi tulemistaan. Vastaavasti tässä tietoisuuteen-tulemisen-prosessissa ne emotiot, 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 empiirisenä prosessina. (Husserl: *Consciousness as Intentional Experience*, s. 89-91, teoksesta: *The Phenomenology Reader* 2002.)

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 näyttäytyy 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 kätkeytyneenä metafysiikalta läpi sen pitkän historian

Anaksimandroksesta Nietzscheen. Mistä syystä metafysiikka ei muista sitä? Johtuuko muistamattomuus vain metafysisen 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 2010, s. 12-13.)

Vastauksena siihen, miten ei-mikään voi paljastua, Heidegger tuo esiin ahdistuksen. Silloin ihminen ei pysty eikä halua tarttua olevan kokonaisuuteen hallitakseen tai ymmärtääkseen sen, vaan myöntää, että oleva on kadoksissa, vieras, käsittämätön. Ihminen jättää olevan olemisen silleen¹³, 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 2010, s. 39-45.)

Ihmisen tietoisuus ja tiedostamaton kytkeytyvät Heideggerillakin olemisen eli fysiikan 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 olemisessäni, 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 tietoisena että tiedostamattoman, näyttäytyen milloin tietoisena (tunnen olevani ahdistunut ja ilmennän nimeämäni tunnetta käyttäytymällä kuten arvelen ahdistuneen henkilön käyttäytyvän), milloin tiedostamattomana (ahdistukseni ilmenee irrationaalisenä 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.¹⁴

¹³ 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.

¹⁴ Olen käsitellyt muutoksen syitä aiemmissa artikkeleissani; kts. Niiles-Mäki 2014/3: Eksistentiaalisen tyhjien merkitys kohtaamiselle & Niiles-Mäki 2015: Voiko terapia olla sukupuolineutraalia? Sukupuolen ilmentäminen logoterapeuttisessa vertaisryhmäterapiassa.

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 perinnettä: 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 arvojen¹⁵ 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 holistinen¹⁶ 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

¹⁵ arvot, jotka nousevat todellisuudesta ja jotka voidaan oivaltaa ajattelun ja dialogin avulla. Universaalien arvojen olemassaolo oli Platonille edellytyksenä oikealle tiedolle ja tätä kautta oikealle, siis eettiselle, toiminnalle. Myös Aristoteles myönsi universaalien arvojen olemassaolon, mutta sellaisina, jotka ovat tutkimisen kautta selvitettävissä olioista itsestään, ja aina niihin sidoksissa. Kts. Hadot 2004, Platonin osalta s. 74-76 ja Aristoteleen osalta s. 78-81.

¹⁶ 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 2009: Henkinen ihminen, ja logoteoreettisen tulkinnan osalta Purjo 2010, s. 111-128.

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 tieteseensä sopiva ihmiskuva. Psykologia metafyysisenä 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 filosofisista tulkintatavoista on Erich Frommin edustama filosofis-psykoanalyttinen terapia. Vaikka Fromm pitäytyykin freudilaisessa perinteessä ja Freudin kehittämässä persoonallisuusteoriassa, hänen tulkintansa ihmisen osasta maailmassa on huomattavasti laajempi¹⁷ ja liittyy siihen, miten ihminen perusluonteensa mukaisesti asennoituu maailmassa-olemiseensa:

"Ihmiset ovat toistensa kaltaisia, sillä kaikki he elävät samassa inhimillisessä tilanteessa, eikä kukaan välttä sen eksistentiaalista kaksijakoisuutta; mutta ainutkertaista on se millä tavoin kukin

¹⁷ Frommin näkökulma on selkeästi sosialistis-marxilainen ja hän ottikin kantaa yhteiskunnallisiin ongelmiin tästä näkökulmasta, mutta myös esitteli oman, Freudista poikkeavan symboliikan tulkintansa ja mielenterveyshäiriöiden diagnostiikan, joka pohjautuu psykoanalyysin lisäksi sosiaalisten prosessien tutkimiselle. Kts. Fromm 2007: Unohdettu kieli (symboliikan tulkinnan osalta) ja Fromm 1967: Hyvän ja pahan välillä sekä Fromm 1976: Tuhoava ihminen (mielenterveyshäiriöiden diagnostiikan osalta).

ihmillisen ongelmansa ratkaisee. Persoonallisuuden ilmenemismuotojen loputon rikkaus on ihmisen persoonallisuudelle sinänsä luonteenomaista”(Fromm 1984, s. 63)¹⁸.

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 kehitysasteelle¹⁹, 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, s. 12-18 Freudin ajattelun virheellisyyksiä koskien ja s. 66-81 psykoseksuaalista luonneteoriaa koskien.)

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, s.8,75 ja 82). 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

¹⁸ Kts. tarkemmin Fromm 1984, s. 63-135.

¹⁹ Kts. esim. Freud 1989: Toteemi ja tabu.

kuviteltiin.²⁰ Freud, kuten myös Fromm, pitivät alitajuntaa kaikkein olennaisimpana osana ihmisen psyykeä, sinä osana, joka on vastuussa luonteenpiirteistä ja 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, S. 1971, s. 179.)

Esimerkiksi lapsuuden normaaliensa narsististen 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, s.136-146 ja s. 155-175, Fromm 1980, s. 54-66 ja s. 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.²¹ Mutta mitään siitä, mitä kunkin alitajunta pitää sisällään, ei voida sanoa. Voidaan sanoa vain siitä, mikä

²⁰ Tarkemmin Freud 1995: Unien tulkinta.

²¹ Hyvänä esimerkkinä tällaisen alitajunnasta murtautuvan tutkimisesta ja tulkitsemisesta on Freudin teos "Arkielämämme psykopatologiaa" (2005), jossa Freud tutkii tyyppillisiä virhesanontoja, virhetekoa ja erehdyksiä alitajunnan tarkoituksellisinä viesteinä.

tulee tietoisien 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 (psykyen) 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 tiedostamattomaksi, 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 ei-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, s. 52-63.)

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 kanssa²² sekä tunsii Jungin ja Heideggerin tuotantoa, mutta yhteyttä Frommiin ei tunneta. Frankl'n logoterapia kuitenkin poikkesi psykoanalyttisestä tai analyttis-psykologisesta perinteestä suuresti, vaikkakin Frommin filosofis-psykoanalyttinen teoria lähenee joiltakin osin Frankl'n logoteoriaa. Vaikka logoterapiaa on erityisesti USA:ssa, mutta myös Suomessa, pidetty, ja edelleen pidetään, yhtenä humanististen psykoterapioiden terapiamuotona²³, on tämä käsitys täysin väärä. Psykoterapiat ovat niitä terapiamuotoja, jotka ovat kehittyneet aristotelis-metafyysisestä perinteestä, psykologiatieteen 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 niinkään 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. luonnonkatastrofein (joita pitäisi ennemmin kutsua ihmisen aiheuttamiksi katastrofeiksi muulle luonnolle), pandemioin, kasvihuoneilmiönä, lisääntyvinä mielenterveysongelmina, nälänhätinä ja liikalihavien ihmisten

²² Frankl 2000, s. 48-51.

²³ Esimerkiksi lukion psykologian oppikirjoissa logoterapia esitellään osana humanistisia psykoterapioita (kts. esim. Mielen Maailma 5: Persoonallisuus ja mielenterveys (WSOY/Sanoma Pro), s. 66-67), mutta myös osana eksistentiaalisia psykoterapioita, kts. Huttunen, M.O. & Kalska, H. 2015, s.300-301.

sairauskuolemina, nämäkään eivät saa ymmärtämään tämän etääntymisen suuruutta.

Koska aristotelisen perinteen mukaan kaikkea voidaan tutkia erillisinä olioina, myös ihmistä voidaan tutkia tällaisena. Ja koska muuta, varmaa todellisuutta kuin ihmisen luoma (tutkima, selittämä, ihmisen näkökulmasta tulkittu) todellisuus ei ole²⁴, 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 yliveraista 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 metafysisen asennoitumisen omaavia ihmisen tutkijoita: psykiatreja, psykologeja, psykoterapeutteja, sosiologeja, antropologeja jne.. On selvää, että ihmisen ihmisuus, ihmisluonto, on yhteinen kaikille ihmisille, ja tämä ihmisen ihmisuusluonne, inhimillisuus, erottaa ihmisen muusta fysiiksestä. Mutta tämä ero on kuitenkin vain käsitteellinen, sillä juuri ihmisluonto osana fysiiksestä on olemassa tavalla, joka antaa olemisen paljastua meissä: pitäisikin ennemmin puhua logoksen ihmisyydestä kuin ihmisyyden logoksesta. Logoksen ihmisuus 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 fysiiksestä ja toimii fysiiksen piiloutumisen ja paljastumisen paikkana samalla tavoin kuin kaikki muukin fysiiksessä: se hetki, jolloin koemme jonkin asian merkityksen, on fysiiksen vaatimus ja tarve paljastua, ei meidän tapamme paljastaa jotakin fysiiksestä, ei meidän tapamme asettaa jotakin erillisen tarkastelun ja analyysin kohteeksi. Mitä enemmän irrotamme palasia fysiiksestä erillisen tarkastelun kohteiksi, sitä enemmän tiedämme siitä, mitä nämä palaset meille edustavat, mutta emme mitään muuta.

²⁴ Aristotelis-metafysisessä perinteessä todellisuus on aina jo välttämättä saavuttamattomissa, joten se, mitä voidaan tietää, on ihmisen postuloimaa tietoa; kts. Niiles-Mäki 2013, s. 14-15.

Ihmistä voidaan siis tutkia, ja on tutkittu, palasina kokonaisuudesta, joka on jäänyt ymmärtämättä tai - Heideggerin termein - 'unohdettu'²⁵. Eksistentiaalis-fenomenologis-hermeneuttisen filosofian luonteeseen kuitenkin kuuluu ihmisen kaikkien olemispuolien – tajunnallisuuden, kehollisuuden ja situationaalisuuden – ymmärtäminen osana fyysistä, kaiken maailmassa-olemisen kokonaisuutta.²⁶ 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 eksistentiaaliseksi psykoterapiaksi, vaikka eksistentiaalisesti suuntautunut psykoterapia on itse asiassa filosofisesti suuntautunutta psykoterapiaa, kuten Gestalt-terapia²⁷, kun taas eksistentiaalinen terapia on puhtaasti platonis-ontologisesta perinteestä syntynyttä filosofista terapiaa. Eksistentiaalisen terapian syntyyn vaikuttaneena filosofina pidetään Martin Buberia, joka sai vaikutteita oman dialogisen filosofiansa kehittämiseen esim. Friedrich Nietzsche²⁸ 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 fyysisen välillä²⁹, mutta ei läsnäolevassa yhteydessä kahden ihmisen välillä:

²⁵ Kts. Heidegger 2010/2, Johdanto: Paluu metafysiikan perustalle.

²⁶ Lauri Rauhalan kehittämä holistinen ihmiskäsitys on ihanteellisin eksistentiaalis-fenomenologis-hermeneuttisen suunnan teoria ihmisen ymmärtämisestä kokonaisuutena, kts. Rauhala 1993, s. 67-82 ja Rauhala 2005: Ihmiskäsitys ihmistyössä.

²⁷ Kts. esim. <http://www.suomenhahmoterapia.fi/>

²⁸ Sekä Buber että Frankl saivat vaikutteita Nietzsche²⁸, erityisesti käsityksestä oman olemassaolon suhteesta olevaan, ja tämän suhteen kyseenalaistamisen välttämättömyydestä; kts. Niiles-Mäki 2014/3.

²⁹ ontologisen perinteen mukaisesti, kts. Niiles-Mäki 2013, s. 14.

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

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 puhutellemme ikuista, jokaisessa ulottuvuudessa sen laadun mukaisesti.” (Buber 1999, s.28-29.)

Buberille elämä henkisen maailman yhteydessä tarkoittaa pyrkimystä viisauteen, siis elämää yhteydessä ikuiseen totuuteen, joka hänelle merkitsee Jumalaa, kuten Kierkegaardillekin. Eksistentiaalisessa 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. Eksistentiaalisen 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 toisiksi niin, että esimerkiksi vallitsevan yhteiskuntarakenteen tavoitteet vaikuttavat arvojen sisältöihin? Toisaalta, miksi pitäisikään 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.

Molemminpuolisen 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: hyppään 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 kohtamistakin - elämän junassa on. Sinä ja Minä ovat osa fysiä, joka paljastuu jokaisessa Sinun ja Minun kohtaamisen tapahtumassa. Tällöin myös ne universaalit arvot, jotka nousevat fysiästä itsestään³⁰, 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 fysiästä Minussa paljastuvat universaalit arvot. Tällöin ”oma moraalini” 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 (fysiäkselle), eikä edes läsnäolevaa yhteyttä voi syntyä, kohtaamisen tapahtumisesta puhumattakaan.

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 fysiäksen välillä, ja tämän suhteen välttämättömän perustan ymmärtämistä. Logoterapian taustalla on Viktor Frankl'n kehittämä logoteoria, jota pidetään eksistentiaalis-fenomenologisena teoriana

³⁰ Logoteoria pitää sisällään oletuksen siitä, että universaalit arvot todella nousevat fysiästä 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.

mutta joka oman tulkintani mukaan sitoutuu myös fenomenologis-hermeneuttiseen filosofian suuntaukseen.³¹ 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. Frankl'n 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.³² Frankl'n 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 itseen etäännyttämiseen³³, 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 ihmispsykettä koskevien teorioiden piiriin. Niinpä hän kehitti järjestelmällisen diagnosointimenetelmän, jota kutsui eksistenssianalyysiksi³⁴: menetelmässä kerättiin kysymyksillä tietoa potilaan elämäntilanteesta, suhteista muihin ihmisiin, eletyn elämän merkityksellisistä hetkistä ja ihmisistä, mutta myös suhtautumisesta omaan olemassaoloon, elämän

³¹Olen käsitellyt Frankl'n logoteorian ja fenomenologis-hermeneuttisen suuntauksen yhteyttä artikkelissa: Viktor Franklin logoterapian ja esisokraattisen (herakleittisen) filosofian maailmankuvien yhtymäkohdat fenomenologis-hermeneuttisen tarkastelun kohteena : maailmassa-oleminen ontisena asenteena, s. 10-12 (2013).

³² Kts. Frankl 2008, s. 45-61.

³³ Kts. Frankl 2004, s. 3-4.

³⁴ 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).

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 pahanaolona, joka ilmeni potilaan käyttäytymisessä tai toiminnassa. Koska potilaan käyttäytymisen tai toiminnan anomaliat olivat sellaisia, joiden vuoksi useimmat potilaat oli sairaalaan otettu (esim. itsemurhayritykset, pakkoneuroosit, 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 neuroosista³⁵, elämän tarkoitukseen liittyvistä ongelmista, jotka saattoivat johtaa eksistentiaaliseen tyhjiöön³⁶, tilaan, jossa ihminen – tietoisesti tai tiedostamattaan – kärsi jostakin tarkoituksen vääristymiseen liittyvästä häiriöstä. Psykiatrina Frankl oli tottunut empiirisen aineiston tutkimiseen ja tunsikin 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 psykoanalyttisesta, analyttisen psykologian ja psykoterapian piiristä – asia, joka toi Frankl’lle itselleen surua, mutta johti hänet etsimään vastauksia käsityksiinsä filosofian piiristä. (Frankl 2000, s. 48-68.)

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 (noologinen) ulottuvuus³⁷. 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

³⁵ Kts. Frankl 2004, s. 151-154.

³⁶ Kts. Frankl 1967, s. 42-58.

³⁷ 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.

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 ollakseen itse olemassa. Tätä teoriaa Frankl kutsuu ulottuvuusontologiaksi. (Frankl 1988, s. 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 ihmisyyys? 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 projektioon? (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 määritellä, *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.³⁸ 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.

8 Logoteoreettinen tajunnanteoria

Logoteorian ihmiskäsitykseen sisältyvä tajunnanteoria perustuu Frankl'n ulottuvuusontologiaan³⁹, mielenterveyshäiriöiden diagnostiikkaan⁴⁰ ja persoonallisuusteoriaan, joka pohjautuu Frankl'n kymmeneen teesiin ihmisen persoonasta.⁴¹ 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 ylikuonnolliseen todellisuuteen omien uskomustemme, uskon (tai uskonnon) ja omantunnon kautta. Henkisen

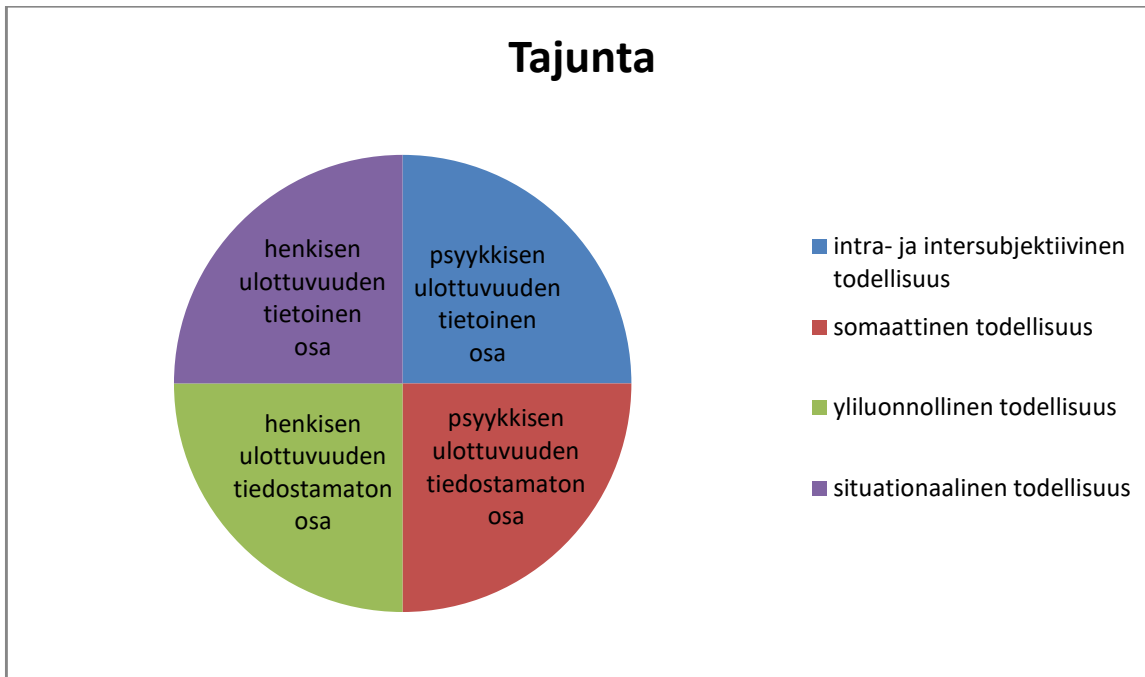
³⁸ Vaikka Frankl tekee selvän eron ihmisen ja eläimen välille persoonallisuusteoriassaan (10 teesiä ihmisestä), ontinen asennoituminen edellyttää vastuuta eläimistä yhtä hyvin kuin ihmisistäkin. Nykyisten tutkimusten perusteella voitaisiin kuitenkin päätellä, että persoonuus oman identiteetin ymmärtämisenä on olemassa joillakin eläinlajeilla, ja moraalinen argumentointi koskisi näin ollen myös näitä lajeja. Silloin Frankl'n persoonallisuusteoriaa pitäisi korjata. Kts. Purjo 2015, s. 64-65 teesi 9. ja Kortetmäki & Slavov 2012, s.3-10.

³⁹ Frankl 1988, s. 15-30. Lyhyesti esiteltynä myös kappaleessa 7.

⁴⁰ Teoksessa "On the theory and Therapy of Mental Disorders" (2004) Frankl esittelee oman diagnostiikkansa mielenterveyden häiriöiden synnystä somaattis-psykkisinä, psyykkisinä ja henkisinä häiriöinä, kunkin ihmisen ulottuvuusontologisen alueen (kehollisen, psyykkisen ja henkisen) ollessa häiriön syntytaustana.

⁴¹ Selkein esitys Frankl'n persoonallisuusteoriasta yhdistettynä ulottuvuusontologiaan ja holistiseen ihmiskäsitykseen löytyy Timo Purjon teoksesta "Mielekäs, merkityksellinen ja tarkoituksellinen elämä - Perustana Viktor Frankl'n ajattelu (2015), s. 55-69.

ulottuvuuden tietoinen osa puolestaan on yhteydessä situationaaliseen todellisuuteen oman maailmassa-olemisen paikkamme kautta, muiden (ja muun) kohtaamisena, vastuullisuutena ja tarkoitusten toteuttamisena.



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 + yliluonnollinen todellisuus) muodostavat ihmisenä olemisen kokonaisuuden.

Tajunnan psykkisen ulottuvuuden tiedostamaton osa on aina yhteydessä somaattiseen todellisuuteen ihmisen aistimusten, reaktioiden tai unennäkemisen kautta. Esimerkiksi passiivisen orientaatiorefleksin⁴² aikana ärsyke – siis jokin fyysisestä 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. Jos ärsyke tulee psykkisen ulottuvuuden tietoisin osan käsittelemäksi, ei se enää kuulu ei-vielä-todellistuneeseen, vaan tulee tietoiseksi välttämättömän ymmärtämisen tarpeen todellistuesssa tulkituksi havainnoksi. Tämä

⁴² tarkkaavaisuuden tahatonta suuntaamista ärsykkeen aiheuttajaa kohti.

tulkittu havainto otetaan osaksi psyykkisen ulottuvuuden tietoista osaa intra- tai intersubjektiviisen todellisuuden kautta, riippuen siitä, mikä alunperäinen ärsyke fysiksestä 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 intersubjektiviisuuden tai ihmisen situationaalisuuden kautta todellistettavissa, mutta kylläkin niihin palautettavissa. Frankl kritisoi Jungin kollektiivisen piilotajunnan sisältämiä arkkityyppejä⁴³, sillä hänen mukaansa uskonnollisuus henkisen ulottuvuuden tiedostamattoman osan todellistamana ei ole synnynnäistä 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 alitajuisen tiedostamattomuuden tilassa olemista – eikä alitajuisten viettivoimien tilassa olemista; meille henkinen alitajunta ja varsinkin alitajuinen uskonnollisuus ovat ”transsendenttista alitajuntaa”, eivät siis määrävää vaan olemassa olevaa alitajuntaa. Sellaisena se kuitenkin kuuluu (alitajuiseen) henkiseen olemassaoloon mutta ei psykofyysiseen todellisuuteen. ---

Näin uskonnollisuudesta tulee inhimillisen psykofyysikumin ilmiö – vaikka se todellisuudessa kuitenkin on tämän psykofyysikumin 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, jolleivät 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

⁴³Kts C.G. Jung: Archetypen (2014). Teokseen on koottu Jungin arkkityyppeihin liittyvä ydinkirjallisuus vuosilta 1934-1954.

mielessä todella olemassa oleva) sikäli kuin se ei jää persoonallisuuden syvyyksiin, henkiseen piilotajuntaan latenttina, tukahdutettuna uskonnollisuutena. (Frankl 1987, s. 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 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 intersubjektiivisesta todellisuudesta, pystyy ihminen ymmärtämään joko unensa sisällön yhteyden omaan heräämiseen tai muiden ihmisten (tai muun sellaisen, johon minä olen juuri nyt omalla olemiselläni sidoksissa tai suhteessa) aiheuttaneen äkillisen heräämisen, ja käsittelee tätä asiaa tietoisuudessaan. Jos ihminen ei löydä heräämiseensä ymmärrettävää syytä somaattisesta tai intra/intersubjektiivisesta todellisuudesta (esim. somaattinen syy voisi olla lihaskipu ja intra/intersubjektiivinen syy tulevan esitelmän aiheuttama jännitys, joka purkautui painajaisena), hänen tarpeensa välttämättä ymmärtää siirtyy henkisen ulottuvuuden tietoisuuden 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.

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 tietoisien osien yhteisvaikutuksessa, ovat selkeästi psyykkisiä mielen terveysongelmia, joita hoidetaan psykiatrian ja psykologian menetelmin. Silloin ongelma löytyy intra- ja intersubjektiviisesta todellisuudesta⁴⁴, 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 intrasubjektiviisessä todellisuudessa syntynyt (ihmisen oman psyykkisen rakenteen häiriö) vai intersubjektiviisen todellisuuden (ihmisen omat kokemukset suhteesta muihin tai muuhun, esim. traumaattiset tapahtumat) aiheuttama häiriö. Esimerkiksi skitsofreniassa häiriö syntyy intrasubjektiviisessä 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 intersubjektiviisessä todellisuudessa, esim. omien kokemusten, kiintymyssuhdevääritysten 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 tietoisien ja tiedostamattoman osien yhteisvaikutuksessa. Tällöin kyseessä ovat situationaalisessa todellisuudessa tai ylikuonnollisessa todellisuudessa syntyvät häiriöt. Näitä häiriöitä ovat tarkoituksen vääristymisen häiriöt, jossa

⁴⁴ esitelty kappaleessa 8: Logoteoreettinen tajunnanteoria.

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 vääristymät: 1. tarkoitus on kadotettu tai menetetty, josta seuraa oman elämän kokeminen merkityksättömänä, 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 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. 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.” (Niiles-Mäki 2015, s. 2-3.)

Noogeeninen neuroosi⁴⁵ tarkoittaa sellaista häiriötä, jossa ihminen kärsii jostakin edellä mainitusta tarkoituksen kokemiseen liittyvästä vääristymästä, jonka syntyperustana on joko situationaalinen tai yliluonnollinen todellisuus. Häiriö ilmistyy ihmisessä, perustasta riippuen, jonkin tarkoituksen vääristymän kautta, ja se ilmenee esim. ahdistuksena, masennuksena, itsetuhoisuutena ja aggressivisuutena. Jos neuroosia ei tunnisteta tai sitä hoidetaan psyykkisen ulottuvuuden häiriönä, ihminen liukuu eksistentiaaliseen tyhjiöön, jossa elämä koetaan itselle vieraana, 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 psykoanalyttista

⁴⁵ Kts. tarkemmin esim. Frankl 2004, s. 151-154 ja 171-181.

persoonallisuusteoriaa⁴⁶, psykoterapioissa behavioristista, kognitiivista, oppimisteoreettista, psykodynaamista ja humanistista persoonallisuusteoriaa⁴⁷ 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 ihmiskäsitys⁴⁸. 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.⁴⁹ 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, että tapahtuu oivallus henkisen ulottuvuuden olemassaolosta, ja että kaikilla ihmisillä on tuo ulottuvuus, vasta aloittaa logoterapiaprosessin.

⁴⁶ Tarkempi selvitys psykoanalyysin ja psykoanalyttisen psykoterapian tieteenfilosofisesta taustasta ja tästä kumpuavasta persoonallisuuden teoriasta verrattuna psykoterapioihin Luukkosen teoksessa ”Psykoanalyttinen psykoterapia vs. kognitiivinen psykoterapia” 2003.

⁴⁷ Kts. Huttunen, M.O. & Kalska, H. (toim.) 2015: Psykoterapiat.

⁴⁸ 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 s. 300-301.

⁴⁹ Auttamismenetelmien selkein esittely löytyy teoksesta ”Finding meaning in Life – Logotherapy” 1979. Kts. lyhyesti myös Niiles-Mäki 2014/1: Logoterapian auttamismenetelmien synty ja vertaisryhmäterapien määrittely ja käyttö, s. 26-31.

10 Logoterapiaprosessi ja logoterapian merkitys suhteessa muihin terapiamuotoihin

Logoterapiaprosessi on parhaimmillaan vertaisryhmäterapiassa.⁵⁰ Tämä johtuu siitä, että ihmisen tajunnan henkisen ulottuvuuden toimijat – itsen transsendenssi ja itsen etäännyminen – ovat kummatkin aina sidoksissa sekä situationaaliseen että ylliluonnolliseen todellisuuteen. Itseen etäännyttämisessä 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 ilmistyy. 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. Itseen 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 ihmisen 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 tarkoitusten 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 arvotarkoituksia – niitä tarkoituksia, joissa arvot toteutuvat (luomis- tai aikaansaamisarvot, eläytymis- tai kokemisarvot ja luomis- tai aikaansaamisarvot)⁵¹ – toteuttamalla omassa elämässään ihminen osaa kuljettaa

⁵⁰ Esimerkiksi Elisabet Lukasilla on yksityiskohtainen esimerkki logoterapeuttisesta perheterapiasta, jota voidaan myös pitää vertaisryhmäterapiana. Vaikka tarkoituksen vääristymä ilmentyisikin vain yhdellä perheenjäsenellä, se ilmistyy situationaalisen todellisuuden ja henkisen ulottuvuuden jännitteisyyden kautta myös muissa perheenjäsenissä. Kts. Lukas 2014, s. 241-250.

⁵¹ Näistä arvotarkoituksista tarkemmin kts. Purjo 2012, s. 48-67.

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 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 arvotarkoituksia toteuttamalla. Kun henkisen ulottuvuuden häiriö ilmistyy (siis tulee kokijalleen ilmeiseksi), on taustalla jokin tarkoituksen vääristymisen kokemus, ja se näkyy pahanaolona 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 siis 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 (siis henkisen ulottuvuuden), jonka pohjalta terapia aloitetaan.⁵² Terapiassa aloitetaan kaikille yhteisten henkisen ulottuvuuden toimijoiden – itseen etäännyttämisen ja itsen transsendenssin – aktivoimisella, joka tarkoittaa oman elämän 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 fyysisestä itsestään ja ovat kaikille ihmisille yhteisiä. Oman elämän tarkoituksia löydetään harjoittelemalla arvotarkoituksia omassa elämässä ja kuvailemalla niitä ryhmässä. Lopulta jokaisella on elämässään arvotarkoituksia, 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 arvotarkoituksia 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

⁵² 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.

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 noussut ymmärtämisen kohteeksi, jonkin toisen jäädessä silloin piiloon. Viktor Frankl'n 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 1986, xiii.)

Lähdekirjallisuus

Aristoteles 1990: Metafysiikka, Gaudeamus, Helsinki

Buber, M. 1999: Minä ja Sinä, WSOY, Juva

Cushman, R.E. 2007: Therapeia, Plato's Conception of Philosophy, Transaction Publishers, New Brunswick, New Jersey

Finding Meaning in Life – Logotherapy 1979, toim. Fabry, J., Bulka, P. & Sahakian, S., USA

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. 1987: Tiedostamaton Jumala, Kirjayhtymä, Helsinki, Vaasa

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 mielekkääseen elämään, WS Bookwell Oy, Juva

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
- Ganeri, J. & Carlisle, C. (toim.) 2010: Philosophy as Therapeia, Royal Institute of Philosophy Supplement: 66, Cambridge University Press, UK
- Hadot, P. 2004: What is Ancient Philosophy?, Harvard University Press, USA
- Heidegger, M. 2002: Silleen jättäminen, Juvenes Print, Tampere
- Heidegger, M. 2009: Esitelmää ja kirjoituksia, osa II, Tallinnan Kirjapaino-osakeyhtiö, Tallinna
- Heidegger, M. 2010/1: Johdatus metafysiikkaan, Juvenes Print, Tampere
- Heidegger, M. 2010/2: Mitä on metafysiikka?, niin & näin –kirjat, Tampere
- Herakleitos 1971: Yksi ja sama, aforismeja, suom. Pentti Saarikoski, Otava, Keuruu
- Husserl, E. 2002: Consciousness as Intentional Experience, teoksessa: The Phenomenology Reader, Routledge, London & New York
- Huttunen, M.O. & Kalska, H. (toim.) 2015: Psykoterapiat, Kustannus Oy Duodecim, Livonia Print, Riika
- Jung, C.G 2014: Archetypen, Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co., KG, München
- Kant, I. 1990: Siveysopilliset pääteokset, WSOY, Juva
- 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
- Lukas, E. 2014: Lehrbuch Der Logotherapie, Menchenbild und Methoden, Profil Verlag GmbH München Wien
- Luukkonen, P. 2003: Psykoanalyttinen psykoterapia vs. kognitiivinen psykoterapia, Edita Prima Oy, Helsinki
- Marshall, M. & E. 2013: Healing Ministry – Experiences with Viktor E. Frankl's Logotherapy in Psychiatry, Psychology, Clinical Counselling, and Psychotherapy

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. 2014: Logoterapian auttamismenetelmien synty ja vertaisryhmäterapien määrittely ja käyttö, artikkeli Suomen logoterapiayhdistys ry:n jäsenlehdessä 1/2014

Niiles-Mäki, A. 2014: Eksistentiaalisen tyhjiön merkitys kohtaamiselle vertaisryhmäterapiassa, artikkeli Suomen logoterapiayhdistys ry:n jäsenlehdessä 3/2014

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

Nussbaum, M. 1994: The Therapy of Desire, Theory and Practice in Hellenistic Ethics, Princeton University Press, Princeton & Oxford

Platon 1981: Teokset IV Valtio, Otava, Keuruu

Purjo, T. 2010: Väkivaltaisesta nuoruudesta vastuulliseen ihmisyyteen – Eksistentiaalinen fenomenologinen ihmiskäsitys elämäntaidollis-eettisen nuorisokasvatuksen perustana, Tampere University Press, Tampere

Purjo, T. 2012: Viktor Franklin logoteoria – tie arvopitoiseen ja tarkoituksentäyteiseen elämään, Tampereen Yliopistopaino – Juvenes Print, Tampere

Purjo, T. 2015: Mielekäs, merkityksellinen ja tarkoituksellinen elämä – Perustana Viktor Frankl'n ajattelu, Books on Demand, Helsinki

Rauhala, L. 1993: Eksistentiaalinen fenomenologia hermeneuttisen tieteenfilosofian menetelmänä, Tampereen Yliopisto jäljennepalvelu, Tampere

Rauhala, L. 2005: Ihmiskäsitys ihmistyössä, Gaudeamus Helsinki University Press

Rauhala, L. 2009: Henkinen ihminen, Gaudeamus Helsinki University Press & Juvenes, Tampere

Tietoisuus ja alitajunta (toim. Kojo, I. ja Vuorinen, R.) 1984, WSOY, Juva

Varto, J. 1992: Kannettava filosofinen sanakirja, Filosofisia tutkimuksia Tampereen yliopistosta vol. XXVII, Tampereen Yliopisto jäljennepalvelu, Tampere

Muut lähteet

<http://www.suomenhahmoterapia.fi/>

Mielen Maailma 5, WSOY/Sanoma Pro, lukion psykologian oppikirjasarja 2013, 4. painos

