

sellaisen erityisesti eriaistisen stressin kanssa työskentelyyn. Asia on toistaiseksi vireillä verkottumisena aiheesta kiinnostuneiden logoterapeuttien kanssa. Jos olet kiinnostunut aiheen kehittämisestä eteenpäin, niin ota ihmeessä yhteyttä: jukka.packalen@gmail.com. ♦

Viitteet

- ¹ Gentry, Eric (2016) Forward-facing Trauma Therapy. Compassion Unlimited.
- ² <https://traumainfo.fi/2020/05/08/miten-ymmartaa-komplisoitunutta-traumaperaista-stressia/>
- ³ Traumaperäisen stressin vaikutuksista autonomiseen hermostoon, ks. artikkelini stressistä ja traumasta logoterapian haasteena (Fikkari 1/2020)
- ⁴ <https://www.eehealth.org/blog/2020/07/pandemic-ptsd/>
- ⁵ <https://traumainfo.fi/2020/04/13/miten-selvita-pandemian-aiheuttamasta-stressista/>
- ⁶ Frankl, Viktor E. (2004) On the Theory and Therapy of Mental Disorders. Routledge.
- ⁷ Margulis, Elisabeth H. (2019, s. 23) The Psychology of Music. Oxford University Press.
- ⁸ Ks. esim. <https://www.somatopia.com/>
- ⁹ Margulis (2019, s. 22)
- ¹⁰ Ks. esim. Porges, Stephen W. (2017, s. 25-26) The Pocket Guide to the Polyvagal Theory. Norton.
- ¹¹ Hanser, Suzanne & Mandel, Susan (2010). Manage Your Stress and Pain Through Music. Berklee Press.
- ¹² Lukas, Elisabeth (2020, s. 121-136) Meaningful Living, toinen laajennettu painos. Purpose Research.
- ¹³ Frankl, Viktor E. (2020) Yes to Life: In Spite of Everything. Beacon Press.
- ¹⁴ Margulis (2019, s. 20-21)
- ¹⁵ McLafferty, Charles Jr. (2003) Integration of Logotherapy Into a Lifespan Human Development Course. The International Forum for Logotherapy, 2003, 26, 95-101.



ANNA MUSIIKIN RENTOUTTAA TAI AKTIVOIDA

Koko tämän artikkeli ja siihen liittyvät musiikin terapeuttiset menetelmät löydät Suomen logoterapiayhdistyksen verkkosivuilta logoterapia.fi

Kun ihminen tietää ”miksi”

Minna Sadeaho FM, diplomilogoterapeutti VFI, logoterapiakouluttaja TFK

Logoterapian kehittäjä Viktor Frankl siteeraa usein Nietzschen lausetta ”Kun ihminen tietää miksi, hän tietää miten”. Tästä lauseesta on tullut logoterapian piirissä niin tärkeä, että on kiinnostavaa pohtia sen sisältämiä merkityksiä. Ei ole lainkaan outoa, että tuosta lauseesta on innostuttu. Heijastaahan se logoterapian perimmäistä kiinnostuksen kohdetta, inhimillistä ulottuvuutta. Kysymällä ”miksi” ihminen pyrkii ymmärtämään itseään, omia lähtökohtiaan ja päämääriään, omaa merkitystään ja tarkoitustaan. Ihminen eroaa muusta luonnosta tietoisuuden ymmärtämispyrkimyksensä kautta. Ihminen kykenee ”olemaan toisin” kuin muu luonto, joka omassa kokonaisvaltaisuudessaan seuraa tosiasiallisuutta eli faktisuutta. Muu luonto ”on” tietyllä tavalla ja noudattaa omaa olemistaan kysymättä ”miksi”.

Frankl kertoo teoksessaan *Ihmisyden rajalla* siitä, miten keskitysleirin vangit liikkivat kärsimyksessään toivon ja epätoivon välillä ulkoisten olosuhteiden määrittelemänä. Sisäisen voiman ylläpitäminen edellytti elämän päämääräisyyden kokemista: *Jonkun oli annettava heille aina, mahdollisuuden siihen tarjoutuessa, ”miksi” – heidän elämänsä päämäärä, jotta he olisivat saaneet voimia kantaa hirvittävän olemassaolonsa ”miten”. Voi häntä, joka ei enää löytänyt mitään järkeä elämästään, ei päämäärää, ei tarkoitusta, eikä sen tähden mitään, minkä tähden jatkaa edelleen. --- ”Minulla ei ole enää mitään odotettavaa elämältä?” Mitä siihen saattoi vastata?* (Frankl 2010, 73). On huomattava, että tässä Frankl kuvaa ihmisen

psykkisen ulottuvuuden tapaa toimia, joka on odotuksiin ehdollistumista. Mikäli ihminen ei tarkastele tilannettaan henkisestä ulottuvuudesta käsin, vaan jättäytyy ulkoisen ja psykofyysisen todellisuuden kuljettamaksi, pysyy aina jostain suunnasta determinoitu liikehdintä yllä.

Frankl kuvailee tilannetta, jossa vapautuksesta unen nähnyt leiriläinen takertui kiinni kuvitelmaan toivoon ja selvisi eteenpäin tuon kuvitelman varassa siihen asti, kunnes unessa luvattu vapautuksen päivämäärä lähestyi, ja alkoi olla selvää, että vapautusta ei ollut tulossa. Odotus menetti merkityksensä, toivo oli ollut turha, ja sen toteaminen johti täydelliseen romahdukseen. Mies sairastui ja kuoli. Edelleen Frankl kuvailee leiriläisten vapautumisen jälkeisiä pettymyksiä ja sisäisiä romahduksia, kun he vapauduttuaan eivät saavukaan itse kuvittelemaansa vapauteen. Näissäkin tapauksissa toivo ja päämäärät oli linkitetty subjektiiviseen psyykkiseen, joka sisäisten ehdollistumiensa kautta sitoo todellisuudessa ennustamattoman tulevaisuuden omiin odotuksiinsa saada jotakin. Pettymyksen määrä on suhteessa odotuksen voimakkuuteen.²

Tarkoituksen kautta

Psyykkisenä olentona ihminen on itsekeskeinen. ”Sisäisellä voimalla” viitataan psyykkisen olemuspuolen kyseessä ollen motivaatioon, joka palvelee – karkeasti luokitellen ja Franklin Freud-Adler-kritiikkiin viitaten – ihmisen mielihyvän halun tai vallanhalun taipumuksia. Molemmat näistä taipumuksista liittyvät odotukseen siitä, että halutaan ”saada”³ jotain maailmalta itselle.

On tärkeää muistaa, että Frankl nousi tämännäköisenä itsensä toteuttamispyrkimyksen yli esittämällä logoterapeuttisen näkökulman, osoittamalla ihmisen mahdollisuuden ihmistyä itsekeskeisyydestään kohti elämän asettaman velvoittavan tehtävän huomioimista. Logoterapiassa miksi-kysymys ei siis lähde tavoittele-

maan ensisijaisesti psyykkistä motivoitumista, vaan psyykinen motivoituminen syntyy tarkoituksen ja oman tarkoitukseen linkittymisen oivaltamisesta. Se on siten sivuvaikutus. Franklin sivuvaikutusajattelun perusteella voidaankin sanoa, että kohti pitävää ja aitoa inhimillisen toiminnan motiivia ei voida mennä suoraan, täytyy mennä tarkoituksen kautta.

Tässä kohdassa on erityisen olennaista huomioida ilmaisu ”tarkoituksen kautta”. Mikäli emme käsitä eroa ”tarkoituksellisen” ja ”merkityksellisen” välillä, olemme vaarassa kääntyä kuin bumerangi⁴ takaisin psyykkisen olemuspuolen itseään itsekkeskeisesti toteuttavan lähtökohdan palvelemiseen. Nimittäin, se mikä on ”merkityksellistä” yksilölle, ei välttämättä ole Franklin ajattelemaa ”tarkoituksellisuutta”. Omat merkityksellisyydet ja arvostukset tulee ”laittaa omantunnon testiin”, kuten Frankl sanoi⁵.

Frankl siis kysyi itseltään: ”Mitä siihen saattoi vastata?” ja antoi vastauksensa: *Tarvittiin perusteellista muutosta asennoitumiseen. Meidän oli opetettava itsellemme ja masentuneille, ettei sillä, mitä me odotimme elämältä itse asiassa ollut merkitystä, vaan päinvastoin sillä, mitä elämä odotti meiltä* (Frankl 2010, 73–74). Näin Frankl tuo esille logoterapeuttisen näkökulman. Logoterapiassa ihminen ei lähde tarkastelemaan omaa olemassaoloaan psyykkisen sisäisyytensä ohjaamana, vaan tahdoltaan vapaana, autonomisena ja tarkoituksen toteuttamiseen velvoitettuna vastuullisena toimijana.

Ihmisen paikka

Frankl tarkastelee ihmisyttä kahdesta suunnasta. Toinen on maailma, johon ihminen on välttämättä konkreettisesti suhteessa, toinen on Tarkoitus, johon ihminen on ehtosuhteessa. Transsendentin logoksen olettaminen on Franklin filosofian mukaan elämän mielekkyyden ja tarkoituksellisuuden edellytys. Tuon elämän mielekkyyden ja tarkoituksellisuuden ihminen elää silloin kun hän eksistoi eettisesti eli löytää ja paljastaa tarkoituksia maailmas-

sa. Ihmisen paikka on siten transsendentin ja maailman välissä.

Miksi-kysymyksen liittäminen Tarkoitukseen eli transsendenttiin logokseen on ensisijaista. Frankl tarkoittaa asennoitumisen muuttamisella ensisijaisesti siis sitä, että elämän tarkoituskysymykseen on a priori vastattu ja sen vuoksi se on otettava elämään asennoitumisen perustaksi. Tämä tarkoittaa, että elämällä on kiistämätön ja ehdoton tarkoitus aina ja kaikissa olosuhteissa ja tilanteissa. Ihminen ei kuitenkaan kurotu ulottuvuudellisesti ymmärtämään kokonaistarkoitusta. Toisin sanoen hän ei omalla tietokyvyllään kykene ottamaan logosta haltuunsa ja selittämään elämän autenttisia merkitysyhteyksiä. Ihminen ei siten pysty vastaamaan perimmäiseen miksi-kysymykseen. Hän kuitenkin tietää, miksi hän ei pysty sitä tekemään.⁶

Jos vastaus on edellä kuvatun kaltainen, niin millä perusteella ihminen voi ”tietää miten”? Psykkiseen olemuspuoleen keskittymällä vastaus on helppo. Voimme empiirisesti tutkia, kuinka voimakas motivoituminen jonkun asian tavoittelemisessa itselleen tuottaa ihmässä ratkaisumalleja. Henkisen ulottuvuuden mahdollisuudet huomioiden voidaan asiaa tarkastella kuitenkin syvällisemmin. Kun ihminen sitouttaa tahtonsa psykikkisen motiivinsa sijasta tarkoitukseen eli astelee autenttisen tarkoituksen tahtonsa valaisemaa tietä, tulee ”miten”-kysymykseen vastaus omantunnon tarkoituksivalintojen kautta. Ihminen kohtaa objektiivisen maailman ja subjektina tunnistaa sieltä objektiivisen tarkoituksen perimmäisten arvojen muodossa. Perimmäiset arvot ovat, kuten perimmäinen tarkoituskin, ihmisen tietokyvyn ylittävää todellisuutta. Omantunnon avulla ihmisellä on kuitenkin kyky tunnistaa arvoja ilmiömaailman arvontantajissa.

Käytännön terapiatyötä ajatellen Franklin transsendentalismi⁷ aiheuttaa haasteita. Ilmiömaailman käytännössä meidän on helpompi käsitellä ihmistä maailmasuhteiden ja psyk-

kislähtöisen merkityksellisyyden kokemuksen kautta ja luoda päämääriä linkittyen arvostuksiin ja realistisiin mahdollisuuksiin. Kuitenkin Frankl ilmaisee kokonaisnäkemysensä kautta hyvin selkeästi sen, että se, mikä ei ole ihmisen hallittavissa on olennaisempaa kuin se, mikä on ihmisen hallittavissa. Lopulta ainutkertainen hetki (jota ei voi ennustaa) ja siinä eli nykyhetkessä tapahtuva tarkoitustavastuksen antaminen on ihmisyyden perustus, eivät niinkään menneisyyden sänkipellot ja vilja-aitat, eikä tulevaisuuden mahdollisuuksien tähtitaivas.⁸ Jälkimmäisiä voisi luonnehtia ”pilviksi” siinä merkityksessä, missä Frankl esittää vertauksensa taivaan hahmottamisen mahdollisuudesta pilvien olemassaolon kautta.

Ihmisen mitta ja logos

Joku joskus ehdotti minulle, että transsendentalismi on Franklin elämäkatsomusta ja maailmasuhde logoterapiaa. Tähän vastasin, että mikäli transsendentalismi unohdetaan maailmasuhteesta, redusoidaan samalla logos ihmisen mittaiseen ulottuvuuteen, mikä ei ole sama kuin ihmisen potentiaalinen mittainen ulottuvuus, jota Frankl näkemyksessään kuitenkin selkeästi korostaa⁹. Ajatus itsen transsendensistakin saattaa tyypistyä hyve- tai seurauslähtöiseksi moraalikeskusteluksi, mikäli ei muisteta, että Franklinin lähtökohta oli Tarkoitus.¹⁰ Franklinin tarkoitusetiikan intuitioon perustuva osa ei tarjoa selviä toimintamalleja, vaan siitä näkökulmasta ihmisen henkistyminen tapahtuu sisäisen kehittymisen kautta. Sisäisesti kehittynyt ihminen on yhteydessä omaantuntoonsa ja silloin korkea-asteiset inhimilliset toiminnot ovat spontaaneja ja arvopitoisia konkreettisia tekoja maailmassa. Transsendentalismin ja intuitionismin ensisijaisuus ihmisyyden perustassa ei kuitenkaan poista ihmisen tehtävää puhua siitä, mistä voi puhua eli arvojen ja tarkoitusten rationalisointia ja merkityskokemusten yleistämistä. Oleellista on säilyttää kokonaiskuvan cheys.¹¹

Alussa toin esille Franklinin kuvaileman esi-merkin keskityselirien psykologiasta, siitä miten itselleen odottamiseen asetettu toivo on pettävä. Franklinin vaatima asenteen muuttaminen liittyy myös siihen käänteeseen, että itselleen saaminen kääntyy itsestään antamiseksi. Tätä ei kuitenkaan sovi tulkita itsensä uhraamisen veloitteena, vaan ymmärtää se lähtökohtaisesti ”itsensä antamisena”. Tällä tarkoitan eksistentiaalista sitoutumista, jota Frankl usein peräänkuuluttaa. Eksistentiaalinen sitoutuminen on elämän tehtävälouheen ymmärtämistä tarkoitustavastaisesti ja tuon veloitteen toteuttamiseen parhaalla mahdollisella kyvykkyydellään pyrkimistä.¹²

Kärsimys, tarkoitus ja toivo

Entä sitten toivo? Frankl esittää kärsivän ihmisen ulottuvuuden vertikaalisena suhteessa *homo sapiensin* horisontaalisuunnassa kulkevaan janaan.¹³ Horisontaalijanan päätepisteet ovat menestys ja epäonnistuminen, vertikaalijanan päätepisteet ovat epätoivo ja täyttymys. Frankl ei siis ajatellut toivon olevan epätoivon todellinen vastapari. Hän tuo kuviollaan julki, että toivo korvaantuu täyttymyksellä silloin, kun kärsimyksen tarkoitus on ymmärretty. Toivolla on siis psykikkisesti kannatteleva, epätoivoa polarisoiva, mutta pettävä roolinsa. Toisaalta voimme luottaa siihen, että toivon on jo vastattu. Franklinin käsitys toivosta tulee selitettyksi hänen perususkomuksessaan elämän ehdottomasta tarkoituksesta. Toivoakaan ei siis tarvitse keksiä, eikä sitä voi toiselle antaa. Sitä ei myöskään löydy odotuksista eikä kuvitelmista. Kyse on siitä, että sanoo elämälle ”kyllä” kaikesta huolimatta. ♦

Viitteet

¹ Frankl 1984, 106; 2010, 73; 2014, 67; 2017, 63.

² Frankl 2010, 72-73, 83-86; 2014, 107-108.

³ Tätä saamisen odottamista ei pidä kuitenkaan sekoittaa eläytymis- ja kokemusarvoihin liitettävään maailmalta saamisena.

⁴ Franklinin tunnettuun bumerangivertaukseen viitaten; esim. Frankl, V.E. 2008, 52.

⁵ Vrt. esim. Frankl 2008, 68; 2017, 179.

⁶ *Voimme siis ihmisen maailman ja Jumalan maailman välisen ulottuvuuseron perusteella astua askelen pitemmälle kuin Sokrates, joka sanoi tietävänsä vain sen, ettei tiedä mitään. Me tiedämme nyt, miksemme voi ymmärtää kaikkea* (Frankl 2008, 145).

⁷ Franklinin transsendentalismi kiteytyy omaantuntoon tarkoitusta koskevan tiedon välittäjänä sekä siihen liittyvään eksistentiaaliseen aktiin, itsen transsendenssiin. Lue esim. Frankl 1975, luvut 2, 3 ja 5.

⁸ Vrt. esim. Frankl 2019, 33-34. Nykyhetken ja historiallisuuteen liittyen huomio: hetken tarkoituksen erityinen huomioiminen ei poista ihmisen historiallisuutta eli huomioinnissa ei ole kysymys ”presenttisen” olemisen laajentamista ihmisen kokonaisolemiseen. Tarkoituksen viitekehys linkittyy ihmisen intentionaaliseen olemisen tapaan, joka on historiallinen.

⁹ Vrt. esim. Frankl 2011, 136.

¹⁰ *Altruismien ja egoismin vastakkainasettelu on jo aikansa elänyt. Kuten aiemmin totesin, moraalisten arvonäkökulman on tehtävä tilaa ontologiselle näkökulmalle, jossa hyvät ja paha määritellään sen mukaan, mikä edistää tai ehkäisee tarkoituksen täyttymistä, oli tuo tarkoitus sitten omani tai jonkun muun* (Frankl 2008, 101-102).

¹¹ Lauri Rauhala selittää eksistentiaalisessa fenomenologiassaan yksilöllistävien henkisten toimintojen ja yleistävien henkisten toimintojen muodostama kokonaisuutta logoterapian kannalta valaisvasti: Yleistävä ja yksilöllistävä toiminta eivät ole loogisesti yhteensopimattomia. — Erillistä yleistävien henkisten toimintojen käsitettä muodostettaessa voidaan tarkentavasti puhua intentionaalisuudesta, symbolifunktiosta ja intersubjektiveudesta sekä yhteisistä arvoista. Sisäinen yksilöllistävä henkinen ei ole kielellisesti aidosti toisille välitettävissä (Rauhala 2009, 91). Rauhala huomauttaa myös, että sisäistävissä suunnassa toimivat merkityskokemukset ovat persoonaa kehittäviä ja ylevöittäviä, mutta kaikki yleistävät merkityskokemukset puolestaan eivät ole. Edelleen yksilöllistävien merkitysten olemassaolo ja niiden ylevöittävä teho on täysin riippumattomia siitä, ovatko ne yleisiä ja kielen avulla intersubjektiveisesti kommunikoitavissa. (Emt, 90 -91.)

¹² Vrt. esim. Frankl 1984, 46.

¹³ Frankl 2014b, 53.

Lähteet

Frankl, V.E. 1975. *The Unconscious God*. Simon & Schuster: New York.

Frankl, V.E. 1984. *Psychotherapy and Existentialism*. WSP: New York.

Frankl, V.E. 2008. *Logoterapia – avain mielekkääseen elämään*.

WS Bookwell Oy: Juva.

Frankl, V.E. 2010. *Ihmisyden rajalla*. Otava: Keuruu.

Frankl, V.E. 2011. *Man's Search for Ultimate Meaning*. Rider: London.

Frankl, V.E. 2014. *The Doctor and the Soul*. Souvenir Press: London.

Frankl, V.E. 2014b. *The Will to Meaning*. Plume: New York.

Frankl, V.E. 2017. *The Feeling of Meaninglessness*.

Marquette University Press: Milwaukee.

Frankl, V.E. 2019. *Yes to Life. In Spite of Everything*. Beacon Press: Boston.

Rauhala, L. 2009. *Henkinen ihminen. Henkinen ihmisessä & ihmisen ainutlaatuisuus*. Gaudeamus Helsinki University Press.