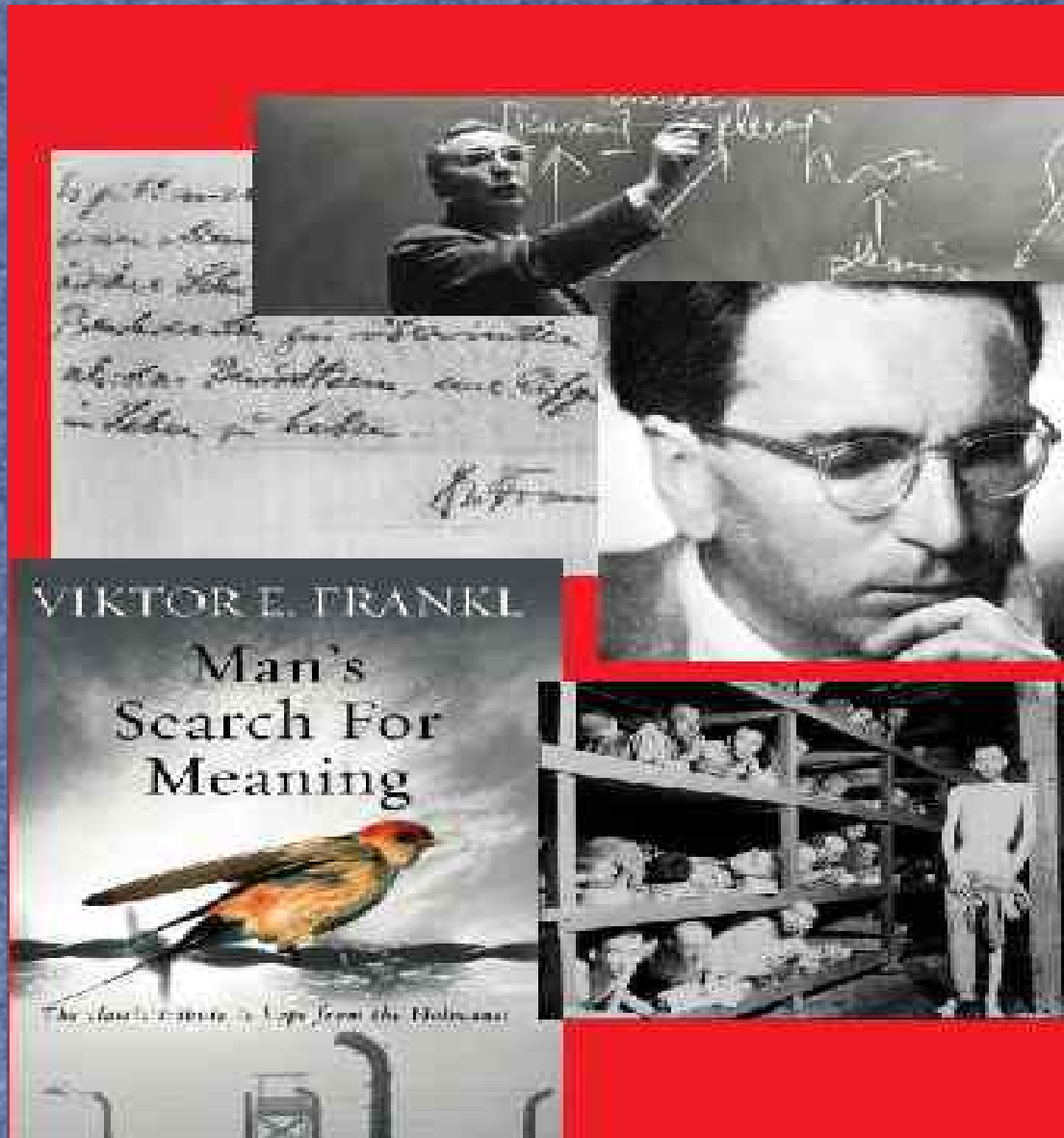


Logoterapiaa itsehoitoon



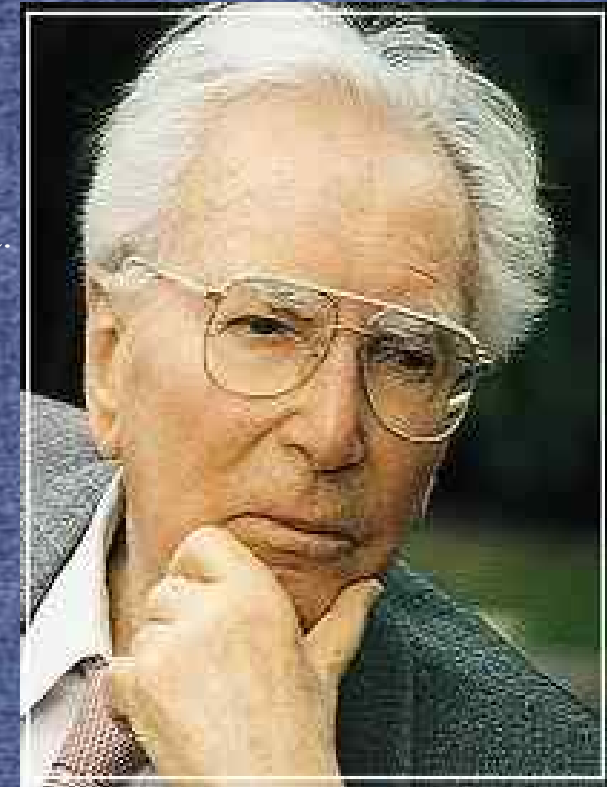
Porin Hyvän
Mielen talo
24.10. 2011

Jorma
Heikkinen

Logoterapia pähkinäkuoressa

Logoterapian kehitti wieniläinen neurologi ja psykiatri Viktor Frankl (1905-1997). Hän joutui testaamaan kehittelemiensä ajatusten paikkansapitävyyden keskitysleirien kauhuissa toisen maailmansodan aikana. Frankl esitti omiin kokemuksiinsa pohjaten, että ihmisen perimmäinen tarve on kokea elämä mielekkäänä ja merkityksellisenä.

Tarkoituksen löytämisen kautta ihmisen on mahdollista löytää itsessään oleva potentiaali kestää lähes mitä tahansa elämässä vastaantulevaa. Ihmisellä ei ole aina vapautta valita olosuhteitaan, mutta hänellä on aina vapaus valita suhtautumisensa niihin. Ihminen on myös aina vapaa tekemään valintoja joista hän on myös vastuussa.



Logoterapia – toivon terapia

Logoterapian käsitys ihmisestä ja ihmisenä olemisesta on lohdullinen ja elämänmyönteinen. Ihminen on fyysinen, psyykkissosiaalinen ja henkinen kokonaisuus.

Vaikka fyysinen meissä sairastuisi, henkinen ei koskaan!

Ihmisen menneisyys ei määrää, mihin hänellä tulevaisuudessa on mahdollisuuksia, vaan elämässä on aina jäljellä tulevaisuuden mahdollisuuksia.

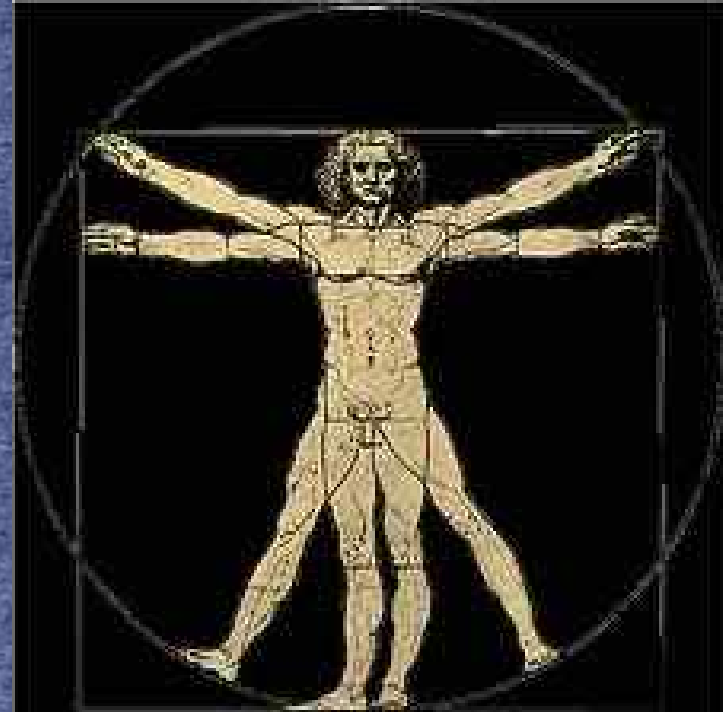
Toivon terapiaksikin nimetty logoterapia on ajassamme entistä ajankohtaisempi itsehoidon ja mielen hyvinvoinnin suuntaus.

Elämänmyönteisenä maailmankatsomuksena siitä on apua erilaisissa elämänvaiheissa ja –tilanteissa, kriiseissä ja kohtalon- iskuissa, elämän tarkoituspohdinnoissa sekä ihmisenä kasvun ja ammatillisen kehittymisen prosesseissa.



Itsehoitoa tukeva logoterapian ihmiskuva:

1. Ihminen on jakamaton kokonaisuus
2. Ihminen on yksilö
3. Yksilö on ainutlaatuinen
4. Ihminen on henkinen
5. Ihminen on eksistentiaalinen
6. Ihmisen olemista määrää 'minä', eikä 'se'.
7. Ihminen ei ole vain yksilö ja kokonaisuus
8. Ihminen on dynaaminen.
9. Ihminen on itsestään johonkin itsenensä ulkopuoliseen suuntautuva.
10. Ihmisyys toteutuu ihmisen transendenssista käsin



Logoterapian keskeiset periaatteet



1. Elämällä on tarkoitus - niin kauan kuin ihminen on tietoinen tai tajuava - kai kissa olosuhteissa.
2. Tahto tarkoitukseen on elämän tärkein motivoiva tekijä.
3. Ihmisillä on vapaus löytää elämän tarkoitus.

Logoterapian keskeiset periaatteet

4. Ihmisen "hengen uhmavoima" on mahtava voima eloonjäännin taistelussa.
5. Kaikissa tilanteissa on valintamahdollisuus. Se ilmenee asenteissamme ja suhtautumisessamme eri päätösvaihtoehtoihin.
6. Ihminen on "kolmiulotteinen": biologinen, psykologinen ja henkinen, ja nämä kolme ulottuvuutta on otettava huomioon kaikessa toiminnassa.





Logoterapian keskeiset periaatteet

6. Ihminen on "kolmiulotteinen": biologinen, psykologinen ja henkinen, ja nämä kolme ulottuvuutta on otettava huomioon kaikessa toiminnassa.
7. Ihmistä ei koskaan saa vähätellä sanomalla: "Hän ei ole muuta kuin ..."
Ihmistä ei siis saa kutistaa vain yhteen mainituista ulottuvuuksista, eikä häntä saa koskaan luokitella koneeksi.



Logoterapian keskeiset periaatteet

8. Ihmisen henki on jokaisessa, myös sairaassa ihmisessä oleva terve ydin.
9. Rakkauden hyveen avulla voimme suuntautua itsemme ulkopuolelle toimi maan toisen, tukea tarvitsevan ihmisen hyväksi.
10. Naurun ja huumorin avulla voimme välttyä keskittymästä jatkuvasti omaan itseemme.

Logoterapian keskeiset periaatteet

11. Tämän hetken olemassaoloamme ei määrää ainoastaan menneisyytemme vaan myös se, miksi haluamme tulla tulevaisuudessa.
12. Jokainen yksilö on ainutlaatuinen eikä häntä voida korvata toisella.
13. Tarkoitus on läsnä jokaisessa ihmisessä ja kaikissa tilanteissa. Jokaisessa tilanteessa ihminen ratkaisee (itse), käyttääkö hän vai menettääkö mahdollisuuden löytää tarkoitus.



Logoterapian keskeiset periaatteet

14. Tietyn hetken tarkoitus ei ole aina selvä. Meidän täytyy olla kärsivällisiä saadaksemme sen selville.
15. Vastuullisuus on kykyä vastata tietyllä hetkellä elämän asettamiin vaatimuksiin.
16. Jännittyneisyys ja stressi ovat inhimillisen olemassaolon yksi osa. Henkinen jännitys vahvistaa ihmisen "henkisiä lihaksia" ja auttaa pyrkimyksessä johtaa elämä siihen suuntaan, mitä elämä voisi olla, tyytymättä siihen mitä se on.



Logoterapian keskeiset periaatteet

17. Elämän tarkoituksen löytäminen ei ole lahja vaan saavutus. Ihminen ei tiedä rajoituksiaan niin kauan, kuin elämä ei pakota häntä testaamaan niitä.

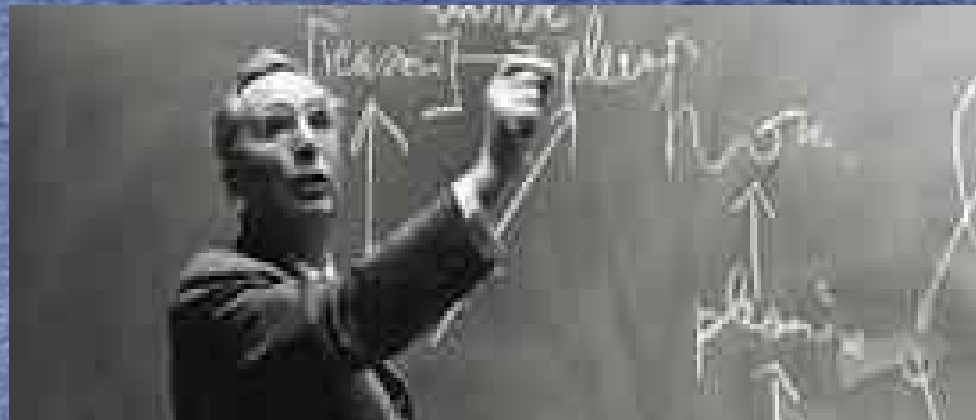
18. Kasvu ja kehittyminen ovat muutoksen tuloksia. Terapiaa tarvitaan vain, jos muutokseen ei liity kasvua.



Logoterapian keskeiset periaatteet

19. Elämän tarjous meille ei ole mielihyvä vaan tarkoitus, joka meidän on löydettävä.

Onnellisuus ja mielihyvä ovat elämän tarkoituksen löytymisen mukanaan tuomia lisiä.



Logoterapian menetelmiä

Itsen transsendenssi

Itsen transsendenssi tarkoittaa sitä, että ihminen kääntää katseensa pois itsestään ja suuntautuu johonkin toiseen, itsen ulkopuoliseen.



Logoterapian menetelmiä

Defreklektio

Defreklektio on logoterapeuttinen menetelmä jonka avulla pyritään vapautumaan itsensä pakonomaisesta tarkkailusta. Pakonomaista itsensä tarkkailua kutsutaan hyperintentioksi.



Logoterapian menetelmiä

Hengen uhmavoima

Hengen uhmavoima on ihmisen sisäinen voima, jonka avulla hän voi nousta itseään rajoittavia ja lannistavista olosuhteista, käyttäytymis- ja ajattelutapoja tai tunteita vastaan.



Logoterapian menetelmiä

Asennoitumisen muutos

Logoterapeuttisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen voi vaikuttaa omaksumiinsa asenteisiin. Hän voi valita sen miten hän suhtautuu itseensä, toisiin ihmisiin, asioihin yleensä tai olosuhteisiinsa. Asennoitumisen muutoksessa käytetään hyväksi tätä ihmiskäsitystä.



Logoterapian menetelmiä

Paradoksaalinen intentio

Paradoksaalinen intentiota käytetään pelkotilojen ja neuroosien voittamiseen.

Paradoksaalisessa intentiossa ihmistä pyydetään tietoisesti ja jopa liioitellen tekemään hetken sitä, mitä hän pelkää.



Logoterapian menetelmiä

Huumori

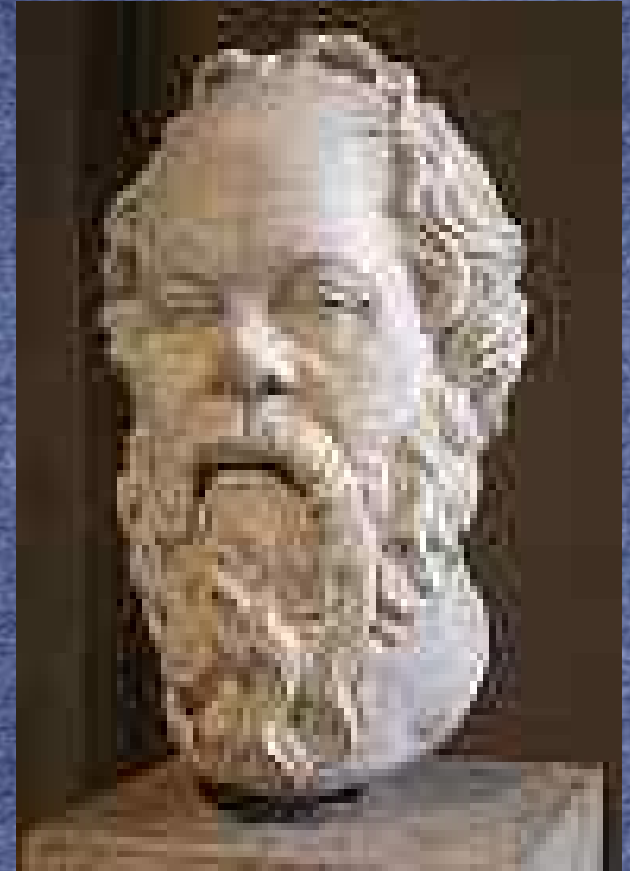
Huumorin käytön avulla eli vetoamalla inhimilliseen kykyyn nauraa saavutetaan haluttu tulos.



Logoterapian menetelmiä

Sokraattinen keskustelu

Sokrateen mielestä opettajan tehtävä ei ole kaataa tietoa opiskelijoihin vaan ennemminkin kaivaa esiin heidän sisässään oleva viisaus.



Logoterapian menetelmiä

Viiden askeleen työtapa sokraattisessa keskustelussa

1. Mikä on sinun ongelmasi?
2. Missä on sinun vapauden alueesi?
3. Mitä käytännön vaihtoehtoja tai valinnanmahdollisuuksia sinulla on?
4. Millä vaihtoehdolla tai valintamahdollisuudella on sinulle eniten tarkoitusta tai merkitystä?
5. Mikä on ensimmäinen askeleesi tärkeimmäksi valitsemasivaihtoehdon toteuttamisen suuntaan?



Logoterapian menetelmiä

Kirja terapiana: Biplioterapia

Viktor Franklin kirjoja:

Olemisen tarkoitus, Keuruu, Otava , 1983

Itsensä löytäminen, Helsinki; Kirjayhtymä , 1984

Tahdon voimalla terveeksi, Helsinki, 1985

Ehjä ihmiskuva , Helsinki: Kirjayhtymä 1986

Logoterapia – avain mielekkääseen elämään, Juva, 2008

Ihmisyyden rajalla, Keuruu, Otava, 2009



Logoterapeuttisia itsehoitoon kannustavia ajatuksia:

1. Löydä elämällesi tarkoitus!

2. Ole joku
jollekin!



Logoterapeuttisia itsehoitoon kannustavia ajatuksia:

2. Sinulla on tahdon vapaus! Sinulla on vapaus itse valita elämäsi päämäärät, arvot ja tarkoitus.
3. Elämäsi on ainutlaatuinen siksi vain sinä itse voit löytää ainutlaatuisen tarkoituksen elämääsi. Sinä itse löydät tarkoituksen elämääsi.



Logoterapeuttisia itsehoitoon kannustavia ajatuksia:

4. Ota vastuu elämästäsi ja psyykkisestä hyvinvoinnistasasi!
5. Näkökulmaa vaihtamalla voit löytää uusia vaihtoehtoja elämäsi ongelmiin.
6. Sinulla on mahdollisuus muuttaa elämääsi ja itseäsi!



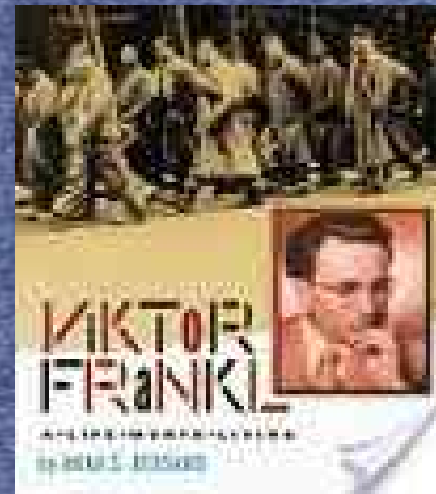
Logoterapeuttisia itsehoitoon kannustavia ajatuksia:

7. Sinulla on mahdollisuus ja vapaus ratkaista
ongelmasi, voittaa itsesi ja ylittää rajasi.
8. Uskalla kohdata pelkosi!
9. Uskalla nauraa itsellesi!



Logoterapeuttisia itsehoitoon kannustavia ajatuksia:

10. Ota etäisyyttä itseesi ja ongelmiisi niin näet itsesi ja ongelmasi paremmin ja selkeämmin.
11. Käännä katseesi ja mielenkiintosi itsestäsi itseäsi ympäröivään maailmaan!
12. Unohda itsesi!



Logoterapeuttisia itsehoitoon kannustavia ajatuksia:

13. Kuuntele omantuntosi ääntä!
14. Tarkista elämäsi arvot!
15. Suosi toivon näköalaa ja itsellesi terveellisiä asenteita!



Logoterapeuttisia itsehoitoon kannustavia ajatuksia:

16. Vältä fatalistista elämänasennetta!

Sano itsellesi:

”Aina on toivoa vaikka epätoivon
valheet piirittäisivät mieltäni.”

17. Ole oman elämäsi päätöksentekijä!

Vältä konformismia!

Sano itsellesi:

”Päätän itsevalinnoistani, arvoistani ja valinnoistani!”



Logoterapeuttisia itsehoitoon kannustavia ajatuksia:

18. Vältä yksipuolisuutta, suvaitsemattomuutta ja fanaattisuutta: ” Sano itsellesi: ”Haluan nähdä todellisuuden rikkauden ja annan kaikkien kukkien kukkia!

19. Sinulla tahdon vapaus! Sinulla vapaus itse valita elämäsi pääramäärät, arvot ja tarkoitus.



Logoterapeuttisia itsehoitoon kannustavia ajatuksia:

20. Lukemalla logoterapia-kirjallisuutta ja harrastamalla biblioterapiaa oppii logoterapiaa itsehoidon tueksi!
21. Suuntaudu eteenpäin ongelmien ratkaisuun! On parempi kysyä itseltään mitä voin tehdä ongelmani ratkaisemiseksi kuin alkaa miettiä ongelmien syntymisen taustoja ja muistella yhä uusia muistikuvia.



Kiitos mielenkiinnosta!

- Yhteystiedot:
- Sähköp. [http://heikkinen_jorma@hotmail.com](mailto:heikkinen_jorma@hotmail.com)
- Blogi: <http://jormaheikkinen.wordpress.com>
- Jorma Heikkisen julkaisuja:

Oma-apu paras apu

Eroon häpeästä

Psykonomia

Henkisen väkivallan pelit ja leikit

Logoterapiaa itsehoitoon

- Jorman ylläpitämiä ryhmiä fb:ssä:
- - Itsesi terapeutti -ryhmä
- - Bipolar-ryhmä
- - Mielenterveyspalvelut Turussa-ryhmä
- -Crazy art – Luova hulluus-ryhmä

