

Jorma Heikkinen

Logoterapiaa itsehoitoon

Es pilt me
vun vltm
vdrke Sch

Barbierella pti vltm vltm
als da Barbierella, und Papp
in Leben pti haben.

S. Fran



VIKTOR E. FRANKL

Man's Search For Meaning



The classic tribute to hope from the Holocaust



Jorma Heikkinen

Logoterapiaa

itsehoitoon

© Psykonomiopisto

Kirjoittanut: Jorma Heikkinen

ISBN:ISBN 978-952-92-9966-9

Sisällys:

	sivu:
1. Johdanto: Logoterapia ja itsehoito	5
2. Itsehoitoa tukeva logoterapeuttinen ihmiskuva	7
2.1. Ihminen on jakamaton kokonaisuus	
2.2. Ihminen on yksilö	
2.3. Yksilö on ainutlaatuinen	
2.4. Ihminen on henkinen	
2.5. Ihminen on eksistentiaalinen	
2.6. Ihmisen olemista määrää 'minä', eikä 'se'.	
2.7. Ihminen ei ole vain yksilö ja kokonaisuus	
2.8. Ihminen on dynaaminen.	
2.9. Ihminen on itsensä ulkopuoliseen suuntautuva	
2.10. Ihmisyys toteutuu ihmisen transsendenssista käsin	
3. Reduktionistinen ihmiskuva itsehoidon esteenä.	10
4. Itsehoitoa tukeva logoterapeuttinen avomaailma	17
4.3. Logoterapia ei ole moralistinen	
5. Logoterapian menetelmät itsehoidon tukena	19
5.1. Itsen transsendenssi	
5.2. Defreflektio	
5.3. Hengen uhmavoima	
5.4. Asennoitumisen muutos	
5.5. Paradoksaalinen intentio	

5.6. Huumori	
5.7. Sokraattinen keskustelu	
5.7.1. Itsensä löytämisen tienviitat sokraattisessa keskustelussa	
5.7.2. Sokraattinen keskustelu ryhmätilanteessa	
5.7.3. Viiden askeleen työtapa sokraattisessa keskustelussa	
6. Kirja terapiana	25
7. Logoterapian keskeiset periaatteet	27
8. Itsehoitoajattelua logoterapeuttisesti	29
Tiivistelmä	31
Lähteet	32

1. Johdanto: logoterapia ja itsehoito

*Jumala auttaa sitä joka auttaa itse itseään,
mutta aivan yhtä totta on myös:
joka auttaa itseään, auttaa tietämättään myös muita.*

(Frankl 1986 s.27)

Tarkoituksen löytyminen elämään on myös vastuunottoa omasta psyykkisestä terveydestään ja huolenpitoa itsensä hoidosta. Hän joka auttaa ja hoitaa itseään tulee huomaamattaan auttaneeksi myös toisia. Itsenhoidolla ja omasta terveydestään huolehtimisella on siten tarkoitusta antava merkitys.

Itsekäs, itsekeskeinen ja nautinnonhakuinen elämäntapamme on romuttanut elämää kannattavat perusarvomme, emme enää uskalla kuunnella aidon omantunton ääntä ja noudattaa sen viisaita neuvoja. Näköalattomuuden, toivottomuuden ja arvottomuuden sekä merkityksettömyyden tunnot valtaavat alaa kaikkialla. Logoterapia herättää meidät arvioimaan uudelleen elämäme arvokkaimpia asioita kysymystä siitä miksi elämme.

Lauri Rauhala on itsehoitoajattelun uranuurtaja Suomessa. Hän kirjoitti itseterapian mahdollisuudesta jo vuonna 1961, julkaisemassa kirjassa 'Mitä psykoterapia on ja kuka sitä tekee'. Myöhemmin hän on käsitellyt meditatiivista itsensä tutkimista teoksessaan Meditaatio (1986).

Rauhala ymmärtää sisäisen todellisuuden merkityksen ja oman kokemuksen arvon. Hän sanoo, että ihminen voi tutkia itseänsä, sillä oma tajuntamme on avoinna vain meille itsellemme. Kukaan ulkopuolinen ei voi suoranaisesti tutkia tajuntaamme. Rauhalan mukaan itseasiassa psykoterapia sellaisena, kuin sitä länsimaissa harjoitetaan on juuri ihmisen itsetutkiskelua (Puhakainen 2002, 102).

Rauhala lähestyy näin itsehoitoideologian näkökulmaa siitä, että jokainen psykoterapia edellyttää itsehoitoa ja mielenterveyden häiriöistä kärsivien omaa panosta psykoterapian onnistumiseksi.

Itsehoitoideologia korostaa mielenterveyskuntoutujan omaa roolia psykoterapiassa. Se näkee psykoterapian psykoterapeutin ja asiakkaan välisenä yhteistyönä, jossa asiakas itse tekee psykoterapeutin tukemana työtä eheytyäkseen ja löytääkseen ratkaisuja psyykkisiin ongelmiinsa. Psykoterapeuttinen työ näyttäytyy itsehoitoideologian valossa oleellisilta osiltaan itsehoitona. Tämän havaitseminen edellyttää psykoterapiaa koskevan näkökulman vaihtamista holhoavasta hoitoideologiasta uuteen näkökulmaan, jossa psyykkisistä häiriöistä kärsivällä itsellään on omasta hoidostaan tärkein rooli.

Rauhalan mukaan itseterapiassa tavoitteena on ratkaisun löytäminen yksilöllisiin elämänfilosofisiin ongelmiin. siihen pyritään vain henkilökohtaisesti toimien, itse ohjaten ja vastuuta kantaen. Parhaimmillaan siinä luodaan elämänfilosofia tai maailmankatsomus, joka soveltuu omaan olemassaoloon (Puhakainen 2002, 169)

Henkinen kasvattaminen on pääosin persoonan itsekohtaista toimintaa, ja opettajana on usein elämä itse (Rauhala 1992).

Logoterapia ja logofilosofia tarjoavat itsehoitoajattelulle ja itsehoitokoulutukselle monia niihin sovellettavia apukeinoja ja ajattelutapoja. Tässä kirjoitelmassa lähestetytään logoterapiaa tästä näkökulmasta.

2. Itsehoitoa tukeva logoterapeuttinen ihmiskuva

Logoterapian ihmiskäsitys on kolmiulotteinen. Fyysisen ja psyykkisen ulottuvuuden lisäksi logoterapian ihmiskäsitys näkee ihmisen henkisenä olentona. Logoterapia korostaa ihmiskäsityksen perustavanlaatuaista merkitystä. Jokapäiväinen elämämme perustuu siihen ja siitä kaikki lähtee liikkeelle (Justander 2009). Logoterapia näkee jokaisen psykoterapiasuuntauksen taustalla olevan tietynlainen ihmiskäsityksen. Myös itsehoitoajattelussa omaksumallamme ihmiskuvalla on suuri merkitys siihen mitä mahdollisuuksia oletamme yksilöllä olevan hoitaa omaa mielenterveyttään.

Logoterapian ihmiskäsityksen kymmenen teesiä:

Kirjassaan *Der Wille zum Sinn* (Tahto tarkoitukseen) Viktor E. Frankl esittää kymmenen teesiä ihmisestä. Nämä kymmenen teesiä määrittelevät **logoterapian ihmiskäsityksen** (Frankl 1991, 108-118).. Frankl julkaisi teesit ensimmäisen kerran vuonna 1951 teoksessaan *Logos und Existenz* (Wien: Amandus Verlag, s. 47-64). Uudistetussa muodossa hän julkaisi ne *Der Wille zum Sinn* -teoksessaan (s. 108-118).

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 itsensä ulkopuoliseen suuntautuva.
10. Ihmisyys toteutuu ihmisen transendenssista käsin

2.1. Ihminen on jakamaton kokonaisuus

Ihmisen olemusta ei voi tavoittaa jakamalla hänet osiin - esimerkiksi eri tieteiden avulla - ja tarkastelemalla sitten näitä osia tai niiden yhteyksiä. Ihminen on aina enemmän kuin osiensa summa. Siksi luonnontieteelliset menetelmät saavuttavat vain rajallisesti tietoa ja ymmärrystä kohteesta 'ihminen'.

Ihminen voidaan määritellä moninaisuudeksi ykseydessä. Ihmisen olemuksen ykseydestä ja kokonaisuudesta huolimatta hän on myös ulottuvuuksien moninaisuus (Frankl 1983,13). Psykoterapia ei saa jättää huomiotta ihmisen somaattisia, psyykkisiä ja noettisia ulottuvuuksia.

Itsehoitoa tukee kokonaisvaltainen ihmiskäsitys. Sen avulla on mahdollista välttää näkemästä ihmistä jostakin suppeasta näkökulmasta. Tällainen on esimerkiksi ihmisen hahmottaminen pelkästään sairautensa kautta. Potilaan rooliin leimaaminen ja leimautuminen on tästä tyypillinen esimerkki. Kapea näkökulma ihmiseen voidaan voittaa myös näkemällä ihmisen ulottuvuuksien moninaisuus. Itsehoidossa on tärkeää että voi hahmottaa itsensä ja elämänsä moniulotteisena. Itseen hoitavan on mahdollista nähdä itsensä omien monien ominaisuuksiensa kokonaisuutena. Hän voi lähestyä itsensä hoitamista monista eri lähtökohdista. Hän voi hoitaa mielenterveyttään esimerkiksi liikunnalla ja näin huomioida oma fyysinen ulottuvuutensa, oma somaattinen olemuspuolensa. Kuuntelemalla omantuntonsa ääntä hän voi tarkistaa valitsemiaan arvoja ja käyttää hyväkseen elämässään omaa henkistä, noetista ulottuvuuttaan. Itsehoidossa psyykkisen ulottuvuuden käytöllä on suuri merkitys kun itsensä terapeutti muuttaa omia asenteitaan, ajatteluaan, tunteitaan ja motivoitumistaan sekä tavoitteitaan elämässään.

2.2. Ihminen on yksilö

Ihminen ei ole vain jakamaton, vaan myös ei-yhteensulautuva, koska hän ei ole vain yhtenäisyys (Einheit) vaan myös kokonaisuus (Ganzheit). Hän on oma itsenäinen kokonaisuutensa, joka ei koskaan täydellisesti sulaudu tai häviä ylempään kokonaisuuteen, kuten perheeseen, rotuun, luokkaan tai ihmismassaan.

Oman persoonallisen yksilöllisyyden näkeminen itsessään on itsehoidon ihmiskuvaan liittyvä keskeinen ominaisuus. Itsehoidon merkitys avautuu ennen kaikkea jokaisen yksilöllisyyden kautta. Itsehoidossa sisäisen todellisuuden sääntö mm. merkitsee sitä, että vain kokija itse tietää mikä merkitys ja tulkinta kullakin kokemuksella on. Tästä seuraa mm. se että jokainen on oman sisäisen kokemusmaailmansa paras tulkki. Yksilö itse on paras kertomaan ajatuksistaan, tunteistaan, asenteistaan ja arvoistaan sekä myös maailmankuvastaan ja omasta hengellisyydestään. Itsehoitoajattelussa korostuu myös ajatus siitä että ihmisen yksilöllisyys merkitsee sitä että hän itse viime kädessä on soveliaim päätämään valinnoistaan, myös siitä miten hän haluaa itseään hoitaa. Yksilöllisyyden huomioiminen itsehoidossa merkitsee myös jokaisen omaa yksilöllistä tapaansa hoitaa itseään. Jollekin on oiva apu musiikin kuuntelu, toiselle puutarhaterapia sopii parhaiten, vertaistukiryhmät sopivat toisille, biblioterapiasta on apua lukeville ihmisille, kaveriterapia sopii ihmissuhteista uutta voimaa saaville, taideharrastuksista on hyötyä niille jotka uskovat taiteen terapeuttiseen merkitykseen. Jokaisella on yksilöllisyytensä vuoksi oma yksilöllinen tapansa hoitaa itseään. Yksilöllisyyden huomioiminen on tärkeää myös lääkityksen ja psykoterapian valinnan suhteen.

Franklin mukaan kaikki psykoterapiamenetelmät eivät sovi yhtä hyvin kaikille potilaille, eivät kaikki lääkärit osaa käyttää kaikkia terapiamenetelmiä yhtä taitavasti. Hoitomenetelmän valintaa Frankl kuvaa kahden tuntemattoman yhtälöllä:

$$\Psi = x+y$$

Yhtälön ensimmäinen tekijä x on potilaan ainutlaatuinen persoonallisuus

Yhtälössä toinen tekijä y edustaa lääkärin ainutlaatuista persoonallisuutta. Potilaan ja lääkärin kummankin ainutlaatuiset persoonat on otettava huomioon valittaessa psykoterapiamenetelmää (Frankl 2008,) 112.

2.3. Yksilö on ainutlaatuinen

Jokainen ihminen on ehdottoman ainutlaatuinen (ein absolutes Novum). Tämä tarkoittaa, että ketkään kaksi ihmistä eivät ole identtisesti samoja, vaan jokainen ihminen on omanlaisensa. Siksi ketään ihmistä ei ihmisenä voi korvata toisella.

Franklin mukaan rakkaus ja omantunto ovat ihmisen kykyjä joilla hän kykenee tiedostamaan oman ja toisten ihmisten ainutlaatuisuuden ja korvaamattomuuden. Jokainen ihminen on ainutlaatuinen. Omantunnon avulla ihminen kykenee tiedostamaan kunkin tilanteen ainutlaatuisen tarkoituksen. Tarkoitus on aina ainutlaatuinen. Jokainen on viime kädessä korvaamaton (Frankl, 2008, 34).

Ihmisten ainutlaatuisuuden ymmärtäminen tukee itsehoitoajattelua. Oman elämänhistorian, ajattelutavan, persoonallisuuden ja elämäntilanteen ainutlaatuisuuden ymmärtäminen korostaa itsehoitotyöskentelyn välttämättömyyttä. Oman ihmisyytensä ainutlaatuisuuden ja korvaamattomuuden tiedostaminen on vahva arvoperusta omalle ihmisarvolle. Itsehoitoajattelussa tavoitteena on tiedostaa omat voimavarat, se mikä heidän roolinsa on oman mieltenterveytensä ylläpitäjinä, miten hoitaa itseään, mitä he odotettavat elämältään ja miten päästä tavoitteisiin tulevaisuudessa. He tuntevat voimavaransa oppien virheistään ja korjaten heikkouksiaan, muuttaen ajatteluaan, asenteitaan, tunteitaan ja

elämänsä olosuhteita. Itsensä terapeuteille tunnusomaista on rehelliisyys: he eivät huijaa itseään tai muita. Potilaan rooliin jäävät sanovat: "*En voi mitään sairaudelleni, en voi muuttua muuksi, olen tällainen.*". Itsensä terapeutit sanovat: "*Tiedän olevani mielenterveyteni paras ylläpitäjä, otan vastuun terveydestäni ja hoidan itseäni*".

2.4. Ihminen on henkinen

Ihmisen henkisyys aiheuttaa sen, ettei häntä voi koskaan analysoida täydellisesti, eikä häntä voida redusoida fyysiselle tai psyykkiselle tasolle.

Franklin ihmiskäsityksen lähtökohta on, että ihminen on henki ja että nimenomaan henkinen ulottuvuus tekee ihmisestä ihmisen. Niinpä ihmistä ei koskaan voida analysoida täydellisesti eikä häntä voida pelkistää fyysiselle tai psyykkiselle tasolle.

Henkisyys tunkeutuu myös sekä fyysisten että psyykkisten ominaisuuksien läpi ja voi jopa asettua niitä vastaan. Ihmisen olemusta ei voi tavoittaa jakamalla hänet eri tieteiden avulla osiin ja tarkastelemalla sitten näitä osia ja niiden yhteyksiä. Siksi luonnontieteelliset menetelmät pystyvät saamaan vain rajallisesti tietoa kohteesta 'ihminen'. Ihmisenä oleminen on Franklin mukaan "ratkaisuja tekevää" olemista, eli ihminen ratkaisee itse kussakin tilanteessa, mitä hän seuraavassa hetkessä on.

Ratkaisuistaan ihminen on vastuullinen. Ihmisen toimintaa eivät määrää vietit, vaan tarkoitukseen suuntautuminen. Siinä ihmistä auttaa omatunto, "tarkoitusaisti", joka ohjaa ihmistä löytämään hetken tarkoituksen. Omassatunnossaan ihminen myös kuulee transsendenssin äänen. Franklin mukaan ihminen ei voi käsittää itseään muualta kuin transsendenssistaan käsin. Ihmisenä olemiseen kuuluu myös suuntautuminen johonkin tai johonkuhun itsen ulkopuoliseen (itsen transsendenssi) sekä ihmisen mahdollisuus etäännyä psykofyysisestä ulottuvuudestaan (itsestä etäännyminen) (Pykäläinen 2004, 73).

2.5. Ihminen on eksistentiaalinen

Ihminen persoonana ei ole ehdottoman määräytynyt (faktinen) vaan valintoihin kykenevä (fakultatiivinen) olento. Hän on olemassa omine mahdollisuuksineen, joiden puolesta tai joita vastaan hän voi tehdä ratkaisunsa. Ihminen voi suhtautua psykofyysisiin asioihin henkisesti vapaasti. Ihmisenä oleminen on "ratkaisuja tekevää" (Jaspers) olemista: ihminen ratkaisee vasta itse tilanteessa, mitä hän seuraavassa hetkessä on. Ihmisenä oleminen on syvimmiltään ja viimeksi vastuullisena olemista.

Jokainen voi vastata elämälle ainoastaan vastaamalla omasta elämästään. Elämälle voi vastata vain tuntemalla vastuunsa. Logoterapia näkee vastuun tuntemisessa inhimillisen olemassaolon todellisen sisällön. Olemassaolon ydin heijastuu logoterapian ehdottomassa säännössä: ”Elän niin kuin eläisit jo toista kertaa ja ikään kuin olisit ensimmäisellä kerralla toiminut yhtä väärin kuin nyt olet toimimaisillasi.” (Frankl 2009, 100).

Mikään ei voi olla välittömämmin meille olemassa kuin oma kokemuksemme – *se, että itse ymmärrämme oman ihmisenä olemisemme vastuullisena olemiseksi* (Frankl, 1983, 76).

Logoterapia pyrkii samaan ihmisen täysin tietoiseksi omasta vastuustaan. Tämä periaate kannustaa ja motivoi ihmistä ottamaan vastuuta omasta terveydestään ja hoitamaan itseään. Vastuullisuus omasta elämästään on itsehoitoajattelun keskeinen periaate, johon itsehoitoajattelu nojaa. Ilman omaa vastuuta ja halua hoitaa omaa psyykkistä terveyttään ihminen ajautuu hoitokielteisyyteen ja kyvyttömyyteen ottaa vastaan apua, jota hänelle tarjotaan. Ilman itsehoitoasennetta psykoterapiasta ei ole hyötyä. Psykoterapian aloittamisen sekä jatkamisen ydinkysymys on motivoida apua hakeva tekemään työtä oman kuntoutumisensa hyväksi. Vastuullisuus omasta hoidostaan ja terveydestään on keskeinen lähtökohta myönteiselle hoitomotiivatiolle.

2.6. Ihmisen olemista määrää 'minä', eikä 'se'.

Hän ei ole 'sen' (eli viettien tai yliminän) käskyvallassa. Ihminen ei siis ole viettien tai taipumusten määräämä (triebeterminiert), kuten psykoanalyysi määrittelee, vaan tarkoitukseen suuntautunut (sinnorientiert).

Frankl arvostelee psykoanalyysiä pandeterministiseksi. Tämä näkemys ei lainkaan piittaa ihmisen omasta kyvystä päättää itse asioistaan kaikissa tilanteissa. Franklin mukaan ihmisen kohtalo ei ole täysin ennalta kirjoitettu, hän päättää siitä itse. Ihminen ei ole vain olemassa, hän myös valitsee tiensä ja päättää, mitä hänestä kulloinkin tulee. Jokaisella ihmisellä on vapaus muuttua millä hetkellä tahansa. Ihminen kykenee nousemaan biologisten, psykologisten ja sosiaalisten olosuhteidensa yläpuolelle ja ylittämään ne. Ihminen pystyy ylittämään itsensä (Frankl 2009, 117).

2.7. Ihminen ei ole vain yksilö ja kokonaisuus

Ihminen muodostaa ruumiillis-sielullis-henkisen kokonaisuuden eli olemuksen "ihminen". Ihminen on kuitenkin enemmän kuin fyysisten, psyykkisten ja henkisten ominaisuuksiensa summa. Nimenomaan henkisyys läpäisee sekä fyysiset että psyykkiset ominaisuudet ja voi jopa asettua niitä vastaan.

2.8. Ihminen on dynaaminen.

Ihmisen dynaamisuus ilmenee siinä että hän kykenee astumaan itsestä pois (lat. ex-sistere) eli etääntymään psykofyysisestä ulottuvuudestaan (itsestä etääntyminen), tulee henkinen ylipäättään vasta esiin. Yksi ihmisen ja eläimen eroista on, että eläin ei kykene ihmisen tavoin asettumaan itsensä yläpuolelle eikä olemaan vuorovaikutuksessa oman olemassaolonsa kanssa.

2.9. Ihminen on itsestään johonkin itsensä ulkopuoliseen suuntautuva

Ihmisenä olemiseen kuuluu myös suuntautuminen johonkin tai johonkukaan itsen ulkopuoliseen (itsen transsendenssi).

2. 10. Ihmisyys toteutuu ihmisen transsendenssista käsin

Ihminen ei käsitä itseään muualta kuin transsendenssistaan käsin. Tämä voidaan sanoa vieläkin selkeämmin: Ihminen on ihminen vain siinä määrin, kuin hän ymmärtää itseään transsendenssistaan käsin, ja hän on ihminen myös vain siinä määrin, kuin hän tulee transsendenssistaan käsin personoiduksi. Transsendenssin äänen tai kutsun hän kuulee omassatunnossaan.

Itsen transsendenssi on keskeistä logoterapeuttisessa ihmiskäsityksessä. Ihminen ei muutu inhimilliseksi ja aidoksi huolehtimalla itsensä toteuttamisesta vaan unohtamalla itsensä, antamalla itseään ja suuntautumalla ylöspäin (Frankl, 1986a, 102). Ihminen transsendoi eli ylittää itsensä suuntautumalla kohti toista ihmistä tai kohti tarkoitusta (Frankl 2008, 34).

Scheleria lainaten Frankl toteaa: ”*Vain se, joka on valmis tekemään kaikkensa jonkin asian puolesta, pystyy löytämään todellisen itsensä*” (Frankl 1986 a, 102).

3. Reduktionistinen ihmiskuva itsehoidon esteenä.

Reduktionismi on filosofinen oppi, jonka mukaan tietty kokonaisuus on palauttavissa eli redusoitaviin osiinsa. Reduktionismina voidaan pitää ihmiskäsityksiä, joissa ihminen nähdään pelkästään jonkin olemuspuolensa näkökulmasta. Reduktionistisissa teorioissa ihminen voidaan kuvata ”satunnaisena ainekasautumana”, ”hapettumisprosessina”, ”fysiologisina toimintoina”, ”psykkisinä mekanismeina”, tai pelkästään ”tuotanto-olosuhteiden tuottamana hyödykkeenä”. Yksi reduktionismin muodoista on fysikalismi. Se väittää että kaikki olevainen on ainetta. Kaikki on viime kädessä fysiikkaa. Fysikalismin mukaan ihminen haluneen ja toiveineen on kvanttifysiikkaa (Enkvist 1998, 42).

Neurofysiologista reduktionismia edustaa Francis Crickin käsitys ihmisestä, että jokainen meistä olisi vain laaja kimppu hermosolujen toimintaa ja yhdistyneitä molekyyylejä (Puhakainen 2002, 45).

Sosiobiologisessa reduktionismissa ihminen nähdään ”alastomana apinana”, jolla on tarkoitus vain lisääntyä ja viedä eteenpäin geeninsä.

Yhtenä reduktioesimerkkinä Frankl ihmisen pitämisenä monimutkaisena tietokoneena. Frankl toteaa: ”Ihminen on tietokone; mutta samalla hän on äärettömän paljon enemmän kuin tietokone.” (Frankl 2002b, 212).

Frankl torjui reduktionismin, jonka mukaan käsitteen 'ihminen' sisältö ja koko ihmisen olemus voidaan määritellä ja johtaa jonkin tieteen (kuten psykologian, sosiologian tai biologian) käsitteillä ja lainalaisuuksilla. Franklin ajattelussa keskeistä on hänen reduktionismin vastainen kritiikkinsä. Reduktionismi on hänen mukaansa opetettua nihilismia, joka johtaa elettyyn nihilismiin. Tämän hän näki perimmäisenä syynä eksistentiaalisen turhautuman leviämiseen (Frankl 1998, 21-22). Nihilismillä Frankl tarkoittaa lausetta; ”ihminen ei ole muuta kuin...” (Frankl 1996 a, 163).

Franklin perusnäkemys ”Ihminen on aina enemmän kuin...” on vastakohta nihilistisille ja reduktionistille näkemyksille.

Frankl luonnehtii ihmisen ainutlaatuiseksi ja korvaamattomaksi persoonallisuudeksi, joka on enemmän kuin perimän ja ympäristön summa (Frankl 1985, 7.)

Franklin mukaan sekä psykoanalyysi, että individuaalipsykologia syyllistyvät näkökulmansa voimakkaaseen supistamiseen. Psykoanalyysi rajaa pois ihmisen tietoisuuden ja jälkimmäinen ihmisen vastuullisuuden.. Ihmisenä oleminen nähdään logoterapiassa tietoisena ja vastuullisena olemisena (Pykäläinen 2004, 45.). Henki ja henkinen ulottuvuus ovat logoterapiassa keskeisiä tekijöitä. Psykoanalyysiä ja individuaalipsykologiaa Frankl kuvasi ”hengettöminä psykologioina” (Riemeyer 2002, 59). Kriittisyydestään huolimatta Frankl ei halunnut korvata psykoanalyysiä tai yksilöpsykologiaa. Hän halusi logoterapian täydentävän niitä (Nurmela 2001, 45).

4. Itsehoitoa tukeva logoterapeuttinen arvomaailma

Franklin mukaan elämän tarkoitus on löydettävissä elämällä todeksi elämällä (Justander 2009, 21). Logoterapian mukaan arvot jakautuvat kolmeen arvoryhmän: Luoviin arvoihin, elämysarvoihin ja asennearvot. **Luoviin arvoihin** sisältyvät mm. työ, tehtävät ja harrastukset. **Elämysarvoihin** kuuluvat esimerkiksi taide, musiikki, kaunis luonto ja rakastaminen. **Asennearvoissa** on kysymys asennoitumisesta kohtaloon, jota ei voida muuttaa. Asennearvojen toteuttamisen mahdollisuus säilyy aina ulkoisista olosuhteista riippumatta, silloinkin kun muitten arvojen toteuttaminen ei ole enää mahdollista, esimerkiksi ihmisen ollessa kokonaan halvaantunut. Logoterapian näkökulmasta arvo on aina itsen ulkopuolella, se on jotain, mitä kohti pyritään.

Arvot ja niiden tärkeysjärjestys voivat muuttua elämän eri vaiheissa ja tilanteissa. Voidaan puhua arvojärjestelmien yksipuolisuudesta ja monipuolisuudesta. Jos elämässä on yksi arvo ylitse muiden ja alapuolella vähemmän tärkeitä arvoja, arvot voidaan esittää pyramidina. **Pyramidaalinen arvojärjestys** saattaa olla vaarallinen, sillä jos ylin arvo poistuu, elämältä voi hävitä tarkoitus. Esimerkiksi perheen äiti, joka elää vain lasten kautta ja lapsia varten, eikä ylläpidä omia harrastuksiaan ja ystävyysuhteitaan, voi joutua syvään kriisiin lapsien lähdettyä kotoa. Voi olla vaikea löytää tilalle uutta yhtä tärkeää arvoa.

Logoterapia ei ole moralistinen

Logoterapia pyrkii samaan potilaan täysin tietoiseksi omasta vastuustaan. Siksi hänelle on jätettävä mahdollisuus valita, miksi, kenelle tai mille hän katsoo olevansa vastuussa. Logoterapia ei opeta eikä saarnaa. Se ei tyrkytä potilaalle mitään arvostuksia sillä totuus tyrkyttää itse itseään, eikä siihen tarvitse sekaantua. Logoterapeutin työ on kuvaannollisesti silmälääkärin rooli. Hän pyrkii parantamaan potilaan näkökykyä, jotta todellisuus tulisi nähdyksi sellaisena kuin se on. Logoterapeutin tehtävänä on potilaan näkökentän laajentaminen ja leventäminen niin, että tämä tiedostaa ja näkee tarkoitusten ja arvojen koko kirjon (Frankl 2009, 101).

Logoterapia ei käytännön työssään ole moralistinen siitä yksinkertaisesta syystä ettei lääkäri voi antaa potilaan elämälle tarkoitusta. Sitä ei voida määrätä reseptillä. Tarkoitusta ei yleensäkään voida saada, se on löydettävä ja potilaan on löydettävä se itse ja itsenäisesti (Frankl 1983, 115).

Logoterapeutit eivät lausu arvoarvostelmia mistä tahansa tosiasiaista, vaan toteavat tosiasiat tavallisen ihmisen arvostusten perusteella – hän itse tietää, minkälainen yhteys niillä on elämän, työn, rakkauden ja myös kärsimyksen tarkoituksenmukaisuuteen (Frankl 1984, 23).

5. Logoterapian menetelmät itsehoidon tukena

5.1. Itsen transsendenssi

Itsen transsendenssi tarkoittaa sitä, että ihminen kääntää katseensa pois itsestään ja suuntautuu johonkin toiseen, itsen ulkopuoliseen (Pykäläinen 2004, 123).

Inhimillisen olemassaolon itsentranssendenssilla tarkoitan perustavaa laatua olevaa antropologista tosiasiaa; sen mukaan ihmisenä oleminen suuntautuu aina johonkin itsen tuolla puolen olevaan, johonkin joka ei enää ole se itse - johonkin tai johonkuhun: johonkin tarkoitukseen, jonka ihminen siitä toteuttaa, tai kanssaihmissen olemiseen, jonka se siinä kohtaa. Ihminen toteuttaa itseään vain siinä määrin kuin hän transsendoi itseään: palvellessaan jotain asiaa - tai toista ihmistä rakastaessaan!

Toisin sanoen ihminen on varsinaisesti ihminen vasta täydellisesti paneutuessaan johonkin asiaan tai toisen ihmisen todella kohdatessaan! Hänestä tulee *täysin oma itsensä* - jättäessään itsensä huomiotta ja unohtaessaan itsensä (Frankl 1983, 218). Ihminen kurkottaa kohti maailmaa ja astuu ulos maailmaan, joka on täynnä toisia olentoja kohdattavaksi ja tarkoituksia toteutettavaksi (Frankl 2008, 45).

5.2. Defreklektio

Defreklektio on logoterapeuttinen menetelmä jonka avulla pyritään vapautumaan itsensä pakonomaisesta tarkkailusta. Pakonomaista itsensä tarkkailua kutsutaan hyperintentioksi. Logoterapeuttinen defreklektiomenetelmä perustuu ihmisen kykyyn itsen transsendenssiin ja itsestä etääntymiseen (Frankl 2008, 104).

Dereflektiomenetelmän tavoite on vapauttaa ihminen sairaalloisesta itsensä tarkkailusta ja huomion kiinnittämisestä vaikkapa vaarattomaksi tiedettyyn sydämentykytykseen. Logoterapiassa on todettu, että ihminen, joka kaiken aikaa ja kaikin tavoin vahtii itseään ja tuntemuksiaan, joutuu

eräänlaisen ylivirittyneisyyden valtaan. Tilaa nimitetään hyperreflektioksi ja se on omiaan tuottamaan ei-toivotut oireet tai seuraamukset entistäkin vahvempina. Jos johonkin toimintaan kiinnitetään likka huomiota, se ei enää suju spontaanisti. Logoterapiassa hyperreflektiosta pyritään irti defreklektion avulla (Frankl 2008, 105). Defreklektion johtoajatus on, että keho huolehtii kyllä itse itsestään, kunhan sitä vain ei tarpeettomalla tarkkailulla häiritä. Dereflektiomenetelmässä käytetään hyväksi ihmisen kykyä itsen transsendenssiin, kykyä suuntautua itsensä ulkopuolelle (Justander 2009, 31).

5.3. Hengen uhmavoima

Hengen uhmavoima on ihmisen sisäinen voima, jonka avulla hän voi nousta itseään rajoittavia ja lannistavista olosuhteista, käyttäytymis- ja ajattelutapoja tai tunteita vastaan (Pykäläinen 2004, 125).

Lukasin mukaan on tunnettua, että ihminen itse voi vaikuttaa siihen, selviääkö hän sairaudestaan tai kriisitilanteestaan. Sen sijaan tähän asti on ollut vähemmän tunnettua, millainen tuo oma panos on ja miten se syntyy (Frankl 1985, 146).

Lukasin mukaan oma panos :

1. Voi olla luonteeltaan vain henkinen .
2. Perustuu henkisiin vastarintavoimiin, varsinkin kykyyn etäännyttävä itsestään ja itsentransendenssin kykyyn.
3. Näiden voimien liikeellesaamiseen tarvitaan käsitys elämänsisällöstä, joka antaatoivotulle selviämiseksi tarkoitukseen.

5.4. 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 (Pykäläinen 2004, 126).

Muuttamalla asennettamme muutumme itsekkin: inhimillisesti nähden me kypsytymme, kasvamme, kasvamme itsemme yläpuolelle ja annamme siten todisteen kaikkein inhimillisimmistä ihmiskyvystä, nimittäin ihmisen kyvystä muuttaa henkilökohtainen tragedia voitoksi (Frankl 1985, 24).

5.5. Paradoksaalinen intentio

Paradoksaalinen intentio on Franklin kehittämä tekniikka, jota eri terapiasuuntauksien edustajat ovat menestyksellisesti käyttäneet pelkotilojen ja neuroosien voittamiseen. Franklin mukaan pelkoneuroottisen ihmisen ei tule vain oppia tekemään jotain pelostaan huolimatta, vaan hänen on opittava tekemään juuri sitä mitä hän pelkää (Frankl 1982, 226). Paradoksaalisessa intentiossa ihmistä pyydetään tietoisesti ja jopa liioitellen tekemään hetken sitä, mitä hän pelkää.

Kun potilasta rohkaistaan tekemään tai toivomaan tapahtuvaksi juuri niitä asioita, joita hän pelkää, hänen intentionsa eli pyrkimyksensä kääntyy päinvastaiseksi. Pelon tilalle astuu paradoksaalinen toive (Frankl 2008, 107). Henkilön alkaessa tehdä pelkäämäänsä asiaa häntä pyydetään kuvittelemaan, että pelko toteutuu pelottavimmalla tavalla. Tällöin vahva aikomus, intentio, pahimman mahdollisen tapahtumisesta vie 'tuulen pelon purjeista' (Frankl) ja henkilö vapautuu pelostaan. 'Tyhjin käsin' jäätyään pelko antaa periksi (Frankl 1982, 226). Tämä tapahtuu usein huumorin avulla.

Paradoksaalisen intention menetelmässä käytetään hyväksi hengen uhmavoimaa, ihmisen kykyä tarkastella itseään itsen ulkopuolelta ja kykyä suhtautua huumorilla omaan itseensä. Logoterapian mukaan paras keino voittaa pelkotila, fobia, on käydä rohkeasti päin pelkoa.

Omasta pelostaan etäännyminen onnistuu Franklin mukaan helpoiten huumorin avulla.

5.6. Huumori

Monessa tapauksessa "ainoastaan huumorin käytön avulla eli vetoamalla inhimilliseen kykyyn nauraa saavutetaan haluttu tulos. Franklin analysoima ja kehittämä paradoksaalinen intentio vaatii yksilön huumorintajun mobilisoimista, jotta hän voi taistella ongelmaansa vastaan. Huumorin käyttö voi olla tehokas tapa irrottaa henkilö tietystä tilanteesta ja auttaa häntä näkemään ja kokemaan asia uudella tavalla. Vitsit ja huumori auttavat myös tiedostamattomia henkisiä voimavaroja vapautumaan. Koska nauramisella on todettu olevan positiivisia fysiologisia vaikutuksia, sen käyttö on usein terapeutista ja kasvattavaa. Naurun avulla voidaan saavuttaa myös kasvatuksellista etua: Ihmiset oppivat halukkaammin, helpommin ja onnellisemmin, kun opittava aines tarjotaan heille humoristisella tavalla (Pykäläinen 2004, 129).

5.7. Sokraattinen keskustelu

Sokrateen mielestä opettajan tehtävä ei ole kaataa tietoa opiskelijoihin vaan ennemminkin kaivaa esiin heidän sisässään oleva viisaus. Aluksi ehkä tyhmiltä tuntuvilla kysymyksillä opettaja haastaa opiskelijan perustelemaan tietonsa ja mielipiteensä, jolloin tämä huomaa, miten puutteellisesti perusteltuja hänen tietonsa ja mielipiteensä ovat. Samalla hän oivaltaa, mitä muita mahdollisuuksia on tarkastella ja perustella asia.

Sokraattisen keskustelun ominaisuuksia ovat arvojen etsintä ja omantunnon kuuntelu. Kuten aikaisemmin on määritelty, Frankl tarkoittaa omallatunnolla ihmisen intuitiivista kykyä löytää tarkoitus eri tilanteissa. Logoterapeuttisesti johdetussa sokraattisessa keskustelussa käytetään hyväksi viittä asiaa eli tienviittä, joiden avulla tarkoitus on mahdollista löytää. Nämä viisi tienviittä ovat

itsensä löytäminen, valinta, ainutlaatuisuus, vastuullisuus ja suuntautuminen itsen ulkopuolelle (Pykäläinen 2004. 130).

5.7.1. Tarkoituksen löytämisen tienviitat sokraattisessa keskustelussa

1. Itsenä löytäminen

Mitä enemmän ihminen löytää oikeata, aitoa itseään kaikkien itsesuojelunaamioiden takaa, sitä enemmän tarkoitusta hän löytää.

2. Valinta

Mitä useampia valintamahdollisuuksia ihminen jossakin tilanteessa näkee, sitä enemmän tarkoitusta on saavutettavissa.

3. Aanutlaatuisuus

Jokainen ihminen on ainutlaatuinen ja kohtaa hänelle ainutlaatuisia ja toistumattomia tilanteita. Kaikki ihmiset ovat luovia.

4. Vastuullisuus

Elämällä on tarkoitus, mikäli ihminen oppii ottamaan valintatilanteissa vastuun ja hyväksymään väistämättömän kohtalon.

5. Suuntautuminen itsen ulkopuolelle

Ihminen kokee tarkoituksen, kun hän tarmonsaa ja voimansa pois itsestään ja itsekeskeisyydestä (Fabry 1988, 19).

5.7.2. Sokraattinen keskustelu ryhmätilanteessa

Sokraattinen keskustelu tarjoaa hyvän pohjan ja kiihokkeen ryhmän

vuorovaikutukselle, ongelmanratkaisulle ja asioiden pohtimiselle. Tarkoitus ei kuitenkaan ole ratkaista ongelmia ja kysymyksiä toisten puolesta, vaan jokaisen on tunnettava vastuunsa ja ratkaistava kysymyksensä itse. Tämän työskentelyn perusta on, että ryhmäläiset kokevat ryhmänsä kannustavana ja hengeltään avoimena. Tällöin he saavat oivalluksia toinen toisiltaan. Ryhmän hyvä henki johtuu siitä, että jokainen ryhmän jäsen ottaa riskin asioiden jakamisessa ja ymmärretyksi tulemisessa; samalla jokainen saa jotakin toisiltaan.

5.7.3. Viiden askeleen työtapa sokraattisessa keskustelussa

Elisabet Lukas on kehittänyt viiden askeleen työtavan, jota on käytetty sokraattisen keskustelun työvälineenä henkilökohtaisissa keskusteluissa. Tässä työtavassa keskustelu etenee seuraavien kysymysten avulla (Lukas 1998, 170-171.).

1. Mikä on sinun ongelmasi?
2. Missä on sinun vapauden alueesi?
Miltä osin sinulla on ongelmasi ratkaisussa vapaat kädet eli vapaat toimintamahdollisuudet tai vapaus muuttaa suhtautumistasi?
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 valitsemasi vaihtoehdon toteuttamisen suuntaan?

6. Kirja terapiana

Frankl piti vuonna 1975 Wienin kirjaviikon avajaisten juhlaesitelmän otsikolla 'Kirja terapiana'. Esitelmässään hän totesi kirjan arvon lääketieteessä olevan kiistaton. Vuosikymmenien ajan lääkärit ovat suositelleet potilailleen hoitomielessä tietynlaista kirjallisuutta - eivätkä suinkaan pelkkää asiaproosaa - vaan myös kaunokirjallisuutta. Suositeltava kirjallisuus on valikoitava määrätietoisesti ja yksilöllisesti (Frankl 1984, 163).

Franklin mukaan on ihmisiä, jotka ovat onnistuneet soveltamaan logoterapiaa onnistuneesti itseensä lukemalla logoterapiaa käsittelevää kirjaa. Frankl onnittelee näitä lukijoita keksinnöstään, jota voisi kutsua auto-biblio-logoterapiaksi (Frankl, 1983, 339).

Frankl piti vuonna 1975 Wienin kirjaviikon avajaisten juhlaesitelmän otsikolla 'Kirja terapiana'. Esitelmässään hän totesi kirjan arvon lääketieteessä olevan kiistaton. Vuosikymmenien ajan lääkärit ovat suositelleet potilailleen hoitomielessä tietynlaista kirjallisuutta - eivätkä suinkaan pelkkää asiaproosaa - vaan myös kaunokirjallisuutta. Suositeltava kirjallisuus on valikoitava määrätietoisesti ja yksilöllisesti (Frankl 1984, 163).

Psykoterapia on lääkärin ja potilaan välistä jatkuvaa yhteistyötä. Kirja ei korvaa lääkäriä eikä biblioterapia korvaa psykoterapiaa. Frankl kertoo saaneensa käytännön lääkäriyössä todisteita siitä, kuinka yksilö, joka on vuosikymmeniä kärsinyt vaikeaa neuroosia ja ollut vuosia erikoislääkärin jatkuvassa hoidossa, tuloksetta, on itse oppinut käyttämään kirjaa psykoterapeuttisesti oikealla tavalla ja siten myös omin avuin vapautunut neuroosistaan.

Kirjan lukeminen voi olla avuksi myös ihmisen olemassaoloa koskevissa kriiseissä. Oikea kirja oikealla hetkellä on pelastanut monta ihmistä itsemurhan partaalta. Kirjasta on apua elämäkysymyksiin ja kirjasta on apua kuolemaa pohdittaessa.

Terapeuttinen vaikutus vahvistuu aina huomattavasti, jos kirjaa voidaan lukea ja siitä voidaan keskustella samanhenkisessä ryhmässä.

Kirja voi avata tien mahdollisuudelle muuttaa ja muokata totuutta. Frankl toteaa ettei maailman asiat eivät ole kohdallaan, maailma ei ole terve. Vaikka maailma ei ole terve, se on parannettavissa. Kirjallisuus, joka kieltäytyy olemasta tällaisen sairauden lääke ja osallistumasta ajan hengen sairauden parantamiseen, ei voi olla terapiaa, vaan se on pikemminkin oire, joukkoneuroosin oire. Jollei kirjailija pysty tekemään lukijaa immuuniksi epätoivoa vastaan, hänen on ainakin yritettävä välttää tartuttamasta lukijaan epätoivoa. Maailmanlaajuinen tarkoituksettomuuden tunne on tunnusomainen piirre tämän päivän joukkoneuroosille. Ihminen ei ole nykyään, kuten Sigmund Freudin aikoihin, seksuaalisesti turhautunut vaan hän on olemassaolon vuoksi turhautunut. Eikä ihminen nykyään kärsi samassa määrin kuin Alfred Adlerin aikoihin alemmuuskomplekseista, vaan hän kärsii tarkoituksettomuuden tunteesta, tyhjyyden tunteesta, eksistentiaalisesta eli olemassaolon tyhjyydestä (Frankl 1984, 168). Frankl kysyy mitä apua kirjasta on tarkoituksettomuuden tunteesta, meidän aikamme kollektiivisesta neuroosista kärsiville ihmiselle? Kirjallisuus auttaa häntä löytämään itsensä. Lukuharrastus johdattaa ihmisen mietiskelyn pariin. Kirjallisuus voi kannustaa ihmistä etsimään tarkoitusta elämälleen ja rohkaisevat häntä näkemään tarkoituksen tarpeen.

7. Logoterapian keskeiset periaatteet

David Guttman esittää Franklin logoterapian keskeiset periaatteet ja ydinkohdat seuraavasti (Guttman 1994, 16-17).

1. Elämällä on tarkoitus - niin kauan kuin ihminen on tietoinen tai tajuava - kaikissa olosuhteissa.
2. Tahto tarkoitukseen on elämän tärkein motivoiva tekijä.
3. Ihmisillä on vapaus löytää elämän tarkoitus.
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.
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.
8. Ihmisen henki on jokaisessa, myös sairaassa ihmisessä oleva terve ydin.
9. Rakkauden hyveen avulla voimme suuntautua itsemme ulkopuolelle toimimaan toisen, tukea tarvitsevan ihmisen hyväksi.

10. Naurun ja huumorin avulla voimme välttyä keskittymästä jatkuvasti omaan itseemme.
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), käyttäkö hän vai menettääkö mahdollisuuden löytää tarkoitus.
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.
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.
19. Elämän tarjous meille ei ole mielihyvä vaan tarkoitus, joka meidän on löydettävä. Onnellisuus ja mielihyvä ovat elämän tarkoituksen löytymisen mukanaan tuomia lisiä.

8. Logoterapeuttisia itsehoitoon kannustavia ajatuksia:

1. Löydä elämällesi tarkoitus! Ole joku jollekin!
2. Sinulla on tahdon vapaus! Sinulla on vapaus itse valita elämäsi pääramäärät, arvot ja tarkoitus.
3. Elämäsi on ainutlaatuinen siksi vain sinä itse voit löytää ainutlaatuisen tarkoituksen elämääsi. Sinä itse löydät tarkoituksen elämääsi.
4. Ota vastuu elämästäsi ja psyykkisestä hyvinvoinnistasasi!
5. Näkökulmaa vaihtamalla voit löytää uusia vaihtoehtoja elämäsi ongelmiin.
6. Sinulla on mahdollisuus muuttaa elämääsi ja itseäsi!
7. Sinulla on mahdollisuus ja vapaus ratkaista ongelmasi, voittaa itsesi ja ylittää rajasi.
8. Uskalla kohdata pelkosi!
9. Uskalla nauraa itsellesi!
10. Ota etäisyyttä itseesi ja ongelmiisi niin näet itsesi ja ongelmasi paremmin ja selkeämmin.
11. Käänä katseesi ja mielenkiintosi itsestäsi itseäsi ympäröivään maailmaan!
12. Unohda itsesi!
13. Kuuntele omantuntosi ääntä!
14. Tarkista elämäsi arvot!
15. Suosi toivon näköalaa ja itsellesi terveellisiä asenteita!

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!”

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 päämäärät, arvot ja tarkoitus.

21. Lukemalla logoterapia-kirjallisuutta ja harrastamalla biblioterapiaa oppii logoterapiaa itsehoidon tueksi!

22. Suuntaudu eteenpäin ongelmien ratkaisuun! On parempi kysyä itseltään mitä voin tehdä ongelmiani ratkaisemiseksi kuin alkaa miettiä ongelmien synnyn taustoja ja muistella yhä uusia muistikuvia.

Tiivistelmä

Logoterapiasta ja logofilosofiasta tarjoaa monia apukeinoja, hyödyllisiä ajattelutapoja ja näkökulmia itsensä terapeutille. Logoterapia korostaa ihmisen omia mahdollisuuksia ja tarvetta ottaa vastuuta itse omasta mielenterveydestään.

Itsehoitokoulutus on mielenterveystyön ajankohtainen kehityshaaste. Itsehoidon merkitys ja käyttö yleistyy holhoavan hoitokulttuurin väistyessä. Passiivisina hoidon kohteina olleet mielenterveyden häiriöistä kärsivät saavat asteittain aktiivisen subjektin rooliin, jossa ihmiset itse tekevät valintoja ja päätöksiä haluamistaan ja käyttöönsä ottamista terveysterveysteiluista. Mielenterveystyön eri sektoreilla tapahtuu muutoksia, jotka mahdollistavat ja edellyttävät itsehoitokoulutuksen yleistymistä ja psyykkisistä häiriöistä kärsivien omien voimavarojen hyödyntämisen lisäämistä. Psykoterapeuttisen työn piirissä nähdään entistä selvemmin että itsehoitokoulutus on avain psykoterapian tuloksellisuuden parantamiseksi. Itsehoitokoulutuksella voidaan ratkaista vaikea hoitokielteisyyden ongelma ja tarjota vahva motivaatiotekijä siihen että psyykkisistä häiriöistä kärsivät itse ottavat vastuun omasta terveydestään ja sen hoitamisesta. Logoterapialla ja logoterapiakoulutuksella on tässä näköpiirissä olevassa itsehoitokoulutusta koskevassa kehityksessä paljon annettavaa.

Lähteet:

Enkvist K. 1998, Olemisen porteilla, Porvoo-Helsinki-Juva: WSOY

Fabry, J. 1988, Guideposts to meaning- New York: The American Library

Frankl Viktor E. 1983, Olemisen tarkoitus, Keuruu, Otava

Frankl Viktor E. 1984, Itsensä löytäminen, Helsinki; Kirjayhtymä

Frankl Viktor E. 1985, Tahdon voimalla terveeksi, Helsinki

Frankl Viktor E. 1986, Ehjä ihmiskuva (Der Menschbild der Seelenheilkunde) Suom. Paula Leisten, Helsinki: Kirjayhtymä

Frank Viktor E. 1991, Der Wille sum Sinn (4., erweit. Aufl.) Bern: Verlag Hans Huber

Frankl Viktor E. 1996 a, Der leidende Mensch, Antropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern-Göttingen-Toronto-Seattle: Verlag Hans Huber

Frankl Viktor E. 1998, Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. 3., neu ausgestattete Auflage. Weinheim: Psychologie Verlags Union.

Frankl Viktor E. 2002 b, Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Munchen, Zurich: Piper.

Frankl Viktor E. 2008, Logoterapia – avain mielekkääseen elämään, Juva, Lyhytterapiainstituutti

Frankl Viktor E. 2009, Ihmisyyden rajalla, Keuruu, Otava

Guttman, D. 1994, Meaningful Social work: Logotherapy for the Helping Professional. Journal des Viktor- Frankl – Instituts, 2 (1994), 9-17.

Justander Pirkko 2009, Elämällä on tarkoitus – logoterapeuttinen ajattelu itseavun välineenä. Helsinki, Suomen Logoterapiainstituutti
Kirjapaja 2005, Tie toivoon ja tarkoitukseen, Helsinki: Kirjapaja

Lukas E. 1998, Lehrbuch der Logotherapie. München, Wien: Profil

Nurmela, R. 2001, Die innere Freiheit. Das jüdische Element bei Viktor E. Frankl. Europäische Studien zur Ideen- und Wissenschaftsgeschichte 9- Frankfurt/Main: Peter Lang.

Puhakainen 2002, Ihmisen arvo tässä ajassa. Kustantaja: Jyri Puhakainen, jyrip@nic.fi. Painopaikka: Vaasa

Pykäläinen L. 2004, Ihmiskäsitys, arvot ja kasvatustieteet Franklin ja Böschemeyrin logoterapioissa, Oulu.

Rauhala L. 1961, Mitä psykoterapia on ja kuka sitä tekee. Gummerus, Jyväskylä

Rauhala L. 1986, Meditaatio. Otava, Helsinki

Rauhala L. 1992, Henkinen ihmisessä. Yliopistopaino, Helsinki

Riemeyer, J., Die Logotherapie Viktor Franks. Gutersloh: Quell.



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 vastaan tulevaa. 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.

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 teraplaksikin 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 tarkoitus pohdinnoissa sekä ihmisenä kasvun ja ammatillisen kehittymisen prosesseissa.