

Alustus Suomen Logoterapiainstituutin 10-vuotisjuhlaseminaarissa 12.10.2013
Anita Teittinen, diakonian työalajohtaja, logoterapeutti LTI

ONKO ELÄMÄÄ ILMAN TAITOA?

Esittely

Olen Anita Teittinen, ja tulen Etelä-Savosta Mikkelistä. Toimin Mikkelin tuomiokirkkoseurakunnassa diakonian työalajohtajana kolmentoista diakoniatyöntekijän esimiehenä. Käytän logoterapiaa omassa työssäni sekä henkilökohtaisessa asiakastyössä että ryhmien ohjaamisessa. Olen ohjannut seurakunnassamme logoterapiaan perustuvia Elämäntaito –ryhmiä nyt muutaman vuoden.

Olen itse tutustunut logoterapiaan ensimmäisen kerran vuonna 1998 Mikkelin hiippakunnan järjestämällä lyhytkurssilla. Aiheena oli 'Mielekäs elämä'. Muistan ihmetelleeni silloin, missä ihmeen 'tynnyrissä' olen oikein elänyt, kun en ole aiemmin tutustunut tähän ajatteluun. Kaikki, mitä kuulin, meni kuin 'häkä päähän' silloin. Olin toki kuullut ja nähnyt joskus jossain ohimennen mainittavan nimen Viktor Frankl, mutta en ollut perehtynyt tarkemmin hänen ajatteluunsa ja elämänfilosofiaansa. Tuon ensimmäisen parin päivän kurssin jälkeen osallistuin vielä kahdelle hiippakunnan lyhytkurssille, ja ajattelin, että jos joskus vielä tulee mahdollisuus opiskella tätä aihetta syvemmin, ilman muuta pyrin opiskelemaan sitä. Tämä mahdollisuus avautui sitten kymmenen vuotta myöhemmin eli vuonna 2008, jolloin Imatralla alkoivat logoterapian perusopinnot. Ajattelin aluksi, että suoritan vain perusopinnot, mutta 'ruokahalu kasvoi syödessä', ja niin valmistuin logoterapeutiksi keväällä 2012.

Se, mikä logoterapiassa on itselle ollut tärkeätä, on sen *käytännölläisyys*. Toimimalla ja kestäväällä oli Franklin motto. Vastuullisten valintojen ja tekojen kautta pyritään löytämään aina kaunis vastaus elämälle. Logoterapia ja kristillinen lähimmäisenrakkaus kulkevat käsi kädessä, siksi se sopii erinomaisesti myös diakoniatyöntekijän työvälineeksi. Toinen logoterapian lahja on ollut *asenteet ja oivaltaminen oma tehtävänsä 'portinvartijana'*; olennaista on aina se, miten itse toimin kussakin tilanteessa. Ei se, miten minua kohdellaan, mitä itse saan kestää. Tekoni muovaa minua ihmisenä. Miten itse toimin, ja annan eteenpäin muille, palaa lopulta takaisin omaan sydämeeni. Kolmas anti on se, että *logoterapiassa lähdetään aina liikkeelle tästä hetkestä*. Jokaisella meistä on menneisyytemme, joka sisältää sekä hyviä että surullisia asioita. Kaikki ne ovat tallella siellä, mutta tänä päivänä, tässä ja nyt, keskitytään siihen, mitä on jäljellä. *Kiitetään siitä*, mitä on jäljellä ja vahvistetaan sitä hyvää, mitä meillä on, sen sijaan, että vatvoisimme menneisyydessä olevia ikäviä asioita. Niiden vatvominen ei vie meitä eteenpäin, päinvastoin se voi lisätä meissä katkeruutta.

Elämäntaito -ryhmän ohjaaminen kuului logoterapiaopintoihini, ja tein ryhmää varten oppaan syventävien opintojeni lopputyönä. Nykyinen painos on muunneltu versio siitä. *Elämäntaito* on opas logoterapian opintopiireille. Opas käsittää kahdeksan kokoontumiskerran tiiviin ohjelmarungon, joka käsittää logoterapian peruskäsitteitä. Siinä on vain 'luuranko', jonka ympärille kukin ohjaaja voi rakentaa oman näköisensä sisällön ja kokonaisuuden. Sopiva ryhmäläisten määrä on mielestäni seitsemän tai kahdeksan ryhmäläistä, silloin jokaiselle jää ryhmässä riittävästi aikaa ja tilaa. Tosin tämä riippuu aina ryhmän kokoonpanosta; jotkut ovat puheliaampia, jotkut hiljaisempia ja tämä asettaa aina ohjaajalle haasteen hallita ryhmää niin, että jokainen tulee kuulluksi ja nähdyksi.

Alustukseni otsikko 'Onko elämää ilman taitoa?' viittaa siihen, että voidaksemme elää tarkoituksellista ja täysipainoista elämää tarvitsemme siihen myös erityisiä taitoja. Logoterapia voi tarjota meille eväitä näihin tarpeisiin. Otan seuraavassa omasta Elämäntaito-oppaastani esille kolme mielestäni tärkeää logoterapeuttista ja elämäntaidollista näkökulmaa. Elämäntaitoryhmässä opimme toisiltamme tärkeitä elämäntaitoja.

1. ELÄMÄN TARKOITUS (Mintun haastattelu)

Kysymys elämän tarkoituksesta on ikaikainen. Kyselemme elämämme tarkoitusta silloin, kun meillä on ulkonaisesti kaikki hyvin, mutta elämästämme tuntuu kuitenkin puuttuvan jotakin. Kyselemme elämämme tarkoitusta silloin, kun olemme menettäneet jotakin itselle tärkeää ja kallisarvoista. Millään ei tunnu olevan menetyksen jälkeen enää mitään väliä. Mitä varten ja ketä varten olen enää olemassa? Joudumme tällöin pohtimaan elämän perimmäisiä kysymyksiä, omia elämänarvojamme ja omaa ihmiskäsitystämme.

Logoterapian mukaan elämä muodostuu vastauksistamme. Elämä kysyy, me vastaamme. Annamme vastauksemme teoin, vastaamme kysymyksiin elämällämme, koko olemassaolollamme. Sanotaan, että tarkoituksen ääni on joskus sydämen lyöntiä vaimeampi ääni. On hyvä kuitenkin pitää mielessä se logoterapian kantava ajatus, että *jokaisen ihmisen elämällä on aina tarkoitus*. Jokaisella on jokin erityinen tehtävä elämässä, ja kukaan toinen ei voi korvata häntä. Frankl sanoi, että hän opettaa ihmisille yksinkertaisia totuuksia ja yksinkertainen totuus on se, että jokainen ihminen tarvitsee elämälleen tarkoituksen.

Tapaamme seuraavassa insertissä nuoren perheenäidin, joka tuli Elämäntaito-ryhmään elämän tarkoitukseen, elämänarvojen ja ihmiskäsitykseen liittyvien kysymysten kanssa. Minttu teki minuun heti ensimmäisellä kerralla syvän vaikutuksen. Ajattelin, että noin nuori ihminen ja noin syvällisten kysymysten äärellä. Näitä samoja asioita tulisimme käsittelemään myös tulevassa ryhmässämme. Toivottavasti hän löytää vastauksia kysymyksiinsä.

-Voitko Minttu kuvailla meille tuntojasi, jolloin tulit ryhmään?

-Minkalaisia vastauksia sait ryhmästä? Miten viet saamiasi oivalluksia eteenpäin?

-Minkalaisia taitoja sinun mielestäsi tarvitaan hyvään elämään?

2. KUN ELÄMÄ SATUTTAA (Päivin haastattelu)

"Jokaisella on joskus taakka, jokainen on joskus syyllinen, ja kaikki kuolevat". Joskus joudumme opettelemaan elämän taitoja monenlaisten koettelemusten ja kärsimyksen kautta. Logofilosofian mukaan elämän tarkoituksen voi kokea kolmella pääasiallisella tavalla: tekemällä jonkin teon, kokemalla jonkin arvon tai kärsimällä. Silloin kun ihmisellä ei ole mahdollisuutta edellä mainitulla tavalla löytää elämälleen tarkoitusta, hän voi löytää tarkoituksen tavassa, jolla hän asennoituu väistämättömään, joka hänen osakseen on tullut. Asennoitumisen vapaus on ainoa, jota meiltä ei voi viedä mikään eikä kukaan.

Sain omassa elämässäni testata asennoitumista väistämättömään, kun aviopuolisoni sairastui vakavasti ja menehtyi lopulta traagisella tavalla. Onneksi minulla oli tukena perhe ja muut läheiset sekä myös oma logoterapian opintoryhmä Imatralla. Ryhmässä saatoinkin käydä läpi suruani, ja sain heiltä eväitä kulkemiseen aina palan matkaa eteenpäin. Minua lohdutti silloin ajatus taakkani kantamisesta niin, että voin oman asennoitumiseni kautta olla kenties esimerkkinä jollekin toiselle vastaavan kärsimyksen kohdanneelle. Elämän haaksirikoissa ihmisellä on mahdollisuus toteuttaa korkeimman arvonsa ja täyttää syvimmän tarkoituksen, kärsimyksen tarkoituksen. Hän voi toimia tietoisesti ja vastuullisesti ja kohdata kärsimyksensä rohkeasti ja arvokkaasti.

Kärsimys sinänsä on aina tarkoituksetonta, ja silloin kun se on mahdollista, meidän on pyrittävä poistamaan kärsimys tai ainakin pyrittävä lieventämään sitä. Aina se ei kuitenkaan ole mahdollista, ja silloin täytyy etsiä omaan tilanteeseen sopiva paras mahdollinen suhtautumistapa, sellainen jonka varassa jaksaa elää. Logoterapian mukaan kohtaloniskuissa tapahtunutta voi tarkastella erilaisten näkökulmien kautta. Voimme kysyä itseltämme esimerkiksi seuraavia kysymyksiä: Miten kannan tämän osakseni tulleen taakan? Mitä mahdollisuuksia minulla vielä on jäljellä, ja mitä vielä voin tehdä? Miten ja mihin voin suunnata voimavarojani jatkossa? Mitä elämä minulta nyt odottaa? Mitä mahtaa olla syntymässä?

Kärsimyksen keskellä kyselemme usein: miksi tämän piti tapahtua juuri minulle? Katseen suuntaa vaihtamalla voimme kuitenkin muuttaa kysymyksen: miksi ei minulle? Olisiko se kuulunut paremmin jollekin toiselle? Mitä elämä minulle tahtoo tällä kaikella opettaa? Mitkä ovet avautuvat tämän oven sulkeuduttua?

Ryhmääni tuli viime keväänä nainen, jonka poika oli saanut tapaturmassa laaja-alaisen aivovamman. Poika makasi halvaantuneena sairaalassa toisella paikkakunnalla, ja äiti ja sisko kävivät tapaamassa häntä viikoittain. Äiti kertoo nyt, mikä piti hänet ehyenä kaiken tuskan keskellä.

-Kerrotko Päivi meille omasta tilaneestasi viime keväänä? Mikä sinua auttoi jaksamaan silloin?

-Minkälaista tukea ja apua sait ryhmästä?

-Voitko toteuttaa logoterapian ajatuksia omassa elämässäsi ja työssäsi?

-Minkälaisia taitoja sinun mielestäsi tarvitaan hyvään elämään?

3. HYVINVONNIN NELIAPILA

Meille logoterapeuteille tuttu Hyvinvoinnin neliapila sisältää monia elämässä tarvittavia taitoja, jotka tulivat hyvin esille myös Mintun ja Päivin haastattelussa. *Valmius voittaa itsensä, valmius antaa anteeksi niin itselle kuin muille, valmius luopua, valmius unohtaa itsensä ja kiitollisuus* antavat vastauksen alustukseen kysymykseen 'Onko elämää ilman taitoa'? Ne ovat omasta mielestäni niitä elämän taitoja, joita jatkuvasti tarvitsemme voidaksemme elää sovussa itsemme ja toistemme kanssa.

Valmius voittaa itsensä voi tarkoittaa sitä, että emme esimerkiksi selittele asioiden huonoa tilaa omilla heikkouksillamme tai rajallisuudellamme. 'En voi tehdä sitä, koska olen niin sairas' tai 'En voi tehdä sitä, koska olen niin arka' tai 'Ei minusta ole siihen, olen niin huono ilmaisemaan asioita'. Onko väite oikeasti totta vai yritänkö vaan väistää vastuutani ja säilyttää tehtävät muiden hoidettavaksi? Meidän tulisi joka päivä voittaa itsemme ja heikkoutemme tekemällä jotakin sellaista, joka tuntuu hankalalta ja vaatii meiltä henkistä ponnistusta ja karaisua. 'Reipas retkimieli' ja 'moka päivässä' -asenne helpottaa kummasti elämää ja vapauttaa meidät turhasta täydellisyyden vaatimuksesta. Logoterapia opettaa, että meidän on omalla paikallamme tehtävä se, mikä on tehtävä eli kannettava oma vastuumme. Oikealla tiellä elämä auttaa ja antaa tehtäviimme tarvittavan voiman ja viisauden.

Valmius antaa anteeksi itselle ja muille on ehkä vaikeimpia elämässä tarvittavia taitoja. Usein kuultu sanonta on 'anteeksi voin antaa, mutta en unohtaa'. Mutta jos en unohda, olenko silloin oikeasti antanut anteeksikaan? Anteeksianto on ainoa tie eheyteen ja hyvään elämään. Itsensä armahtaminen voi alkaa kysymyksestä, oliko minulla tai sinulla silloin muita vaihtoehtoja? Miten itse olisin toiminut vastaavassa tilanteessa? Itselle anteeksiantaminen on myös edellytys toisen armahtamiseen. Minulla ei ole oikeutta pitää ketään tuomion alla. Anteeksiantaminen on itse asiassa rakkauden antamista sille, joka on kohdellut minua väärin. "Voin rakentaa niistä raakakivistä, joita sisälleni on heitetty, taideteoksen" eli anteeksiannon kautta voin muuttaa omat kärsimykseni lähteiksi, joista voin

ammentaa toisille rakkautta ja siunausta. Viha ja katkeruus kuluttavat meitä ja vievät elämästämme kaiken voiman. Hyvään elämään tarvitaan itse asiassa vain huonoa muistia; kokemiemme vääryyksien unohtamista ja armeliaisuutta niin itsellemme kuin lähimmäisillemme.

Valmiutta luopumiseen kysytään meiltä koko elämämme ajan. Joudumme luopumaan vanhemmistamme, muista läheisistä, terveydestä, jossain vaiheessa omasta kodista jne. Meidän ei siis pitäisi takertua koskaan mihinkään. Buddha sanoi, että hänen opetustensa ydinsanoma voitaisiin tiivistää yhteen lauseeseen ja se kuuluisi näin: ”Mihinkään ei pidä takertua niin kuin se olisi minä, minua tai minun”. Meidän tulisi joka hetki olla vapaita ja valmiita luopumaan kaikesta, mitä meillä on, myös käsityksistä itsestämme. Tämä voi olla tosi vapauttavaa; oma minäkäsitykseni on voinut muodostua vähitellen pelkästään muiden minusta tekemien havaintojen pohjalta. Se ei kuitenkaan välttämättä ole ollenkaan todellista minääni vastaava. Lyömme niin helposti toisiimme leimoja, jotka voivat vammauttaa meidät ja vaikuttaa meissä pitkään, jopa koko elämämme ajan. Logoterapiassa puhutaan tässä yhteydessä iatrogenisista vaurioista, jolla tarkoitetaan auktoriteettien (opettaja, lääkäri ym.) meissä aiheuttamaa vammaa. Terveen minäkuvan syntyminen edellyttää, että ihminen saa kasvaa turvallisessa ilmapiirissä; rakastavien ja hyväksyvien katseiden alla ja muodostaa käsitystä itsestään sitä kautta.

Itsensä unohtaminen on kolmas tärkeä elämän taito. Ihmisen tervehtyminen alkaa yleensä siinä vaiheessa, kun hän kykenee unohtamaan itsensä ja muuttamaan ajattelutapaansa vähemmän itsekkääseen suuntaan. Kyky suuntautua itsen ulkopuolelle eli itsen transsendenssi on logoterapian kulmakivi. Sen mukaan ihminen on oikeastaan ihminen ja oma itsensä vain silloin, kun hän unohtaa ja jättää huomiotta itsensä omistautuen jollekin tehtävälle tai kumppanilleen. Itsensä ympärillä pyörivä ihminen ei kykene näkemään itsensä ulkopuolella olevaa tarkoitusta ja mahdollisuuksia. Logoterapian mukaan jokainen ihminen tavoittelee syvimmiltään tarkoitusta, jonka voisi täyttää tai kanssaihmistä, jota voisi rakastaa. Ihminen on aina parhaimmillaan unohtaessaan itsensä ja keskittyessään täyttämään kulloisetkin tehtävänsä. Elämän tarkoitus löytyy niistä tehtävistä ja ihmisistä, joita tiellemme kunakin hetkenä annetaan. Kierkegaardin sanoin: ”Onnen ovi avautuu vain ulospäin. Jokainen, joka yrittää vetää ovea sisäänpäin, saa sen sulkeutumaan entistä tiukemmin”.

Kiitollinen elämänasenne pitää meidät hyvinä päivinä nöyrinä, raskaina päivinä se varjelee meidät epätoivolta. Kiitollisuus voi olla välähdyksenomainen tunne. Muistan omasta elämästäni hetken menetyksemme keskeltä, kun tunsin jossain mieleni pohjalla suurta kiitollisuutta siitä, että olemme kaiken menetyksen jälkeen kuitenkin elossa, terveitä ja meillä on toisemme. Se antoi toivoa, että kyllä tästä yhdessä selvitään eteenpäin. Elämä tuo meille välillä sitä, mitä emme olisi toivoneet ja mikä tuntuu meistä kohtuuttomalta ja epäoikeudenmukaiselta. Maailma ei ole koskaan oikeudenmukainen, mutta siitä huolimatta meidän tehtävämme on taistella oikeudenmukaisuuden puolesta, nousta joskus jopa barrikaadeille. Kiitollisuus elämänasenteena edellyttää suostumista olemaan elämän edessä nöyrä; emme voi käydä sen kanssa oikeudenkäyntiä. Hyvä elämä on taitoa olla kiitollinen siitä, mitä meillä on eikä haikailla sitä, mitä ei ole. Hyvän päiväkirjan pitäminen on oiva apuväline elämän lahjaluonteen ymmärtämiseen ja kiitollisuuteen.

Elämän tärkein kysymys ei lopultakaan ole se, mitä itse voi elämältä saada ja odottaa vaan, mitä minä voin antaa elämälle ja heille, jotka tarvitsevat minua juuri nyt. Itseemme keskittymisen sijaan meidän tulisi suunnata katseemme lähimmäiseemme ja pyrkiä tekemään hänelle hyvää. Logoterapian ajatus kauniin ja hyvän lisäämisestä maailmaan on myös munkki Bernardin sanoissa: ”...että loisimme valoa ympärillemme, auttaisimme muita, tekisimme hyvää, kasvaisimme ihmisinä”.

Respect, kunnioituksen hopeinen sääntö, kehottaa meitä: katso, katso vielä kerran. Älä tee liian nopeita johtopäätöksiä ihmisestä esimerkiksi ulkoisen olemuksen perusteella. Respect on taitoa kohdata toisemme aidosti, arvostavasti, inhimillisesti ja rakkaudellisesti. Siitä syntyy ihmisarvoinen elämä.

Onko elämää ilman taitoa? On elämää, mutta ihmisarvoiseen elämään tarvitaan monenlaisia taitoja.

ONKO ELÄMÄÄ ILMAN TAITOA?

Alustuksen runko:

❖ Esittely

- oma esittäytyminen
- oma tutustuminen logoterapiaan
- Elämäntaito –oppaan esittely

❖ Logoterapia elämän taitona

- Elämän tarkoituksesta: *jokaisen ihmisen elämällä on aina tarkoitus*. Jokaisella on jokin erityinen tehtävä elämässä, ja kukaan toinen ei voi korvata häntä. Frankl sanoi, että hän opettaa ihmisille yksinkertaisia totuuksia ja yksinkertainen totuus on se, että jokainen ihminen tarvitsee elämälleen tarkoituksen.
-Mintun Haastattelu
- Kärsimys opettajana: *”Jokaisella on joskus taakka, jokainen on joskus syyllinen, ja kaikki kuolevat”*. Logofilosofian mukaan elämän tarkoituksen voi kokea kolmella pääasiallisella tavalla: tekemällä jonkin teon, kokemalla jonkin arvon tai kärsimällä. Silloin kun ihmisellä ei ole mahdollisuutta edellä mainitulla tavalla löytää elämälleen tarkoitusta, hän voi löytää tarkoituksen tavassa, jolla hän asennoituu väistämättömään, joka hänen osakseen on tullut. Asennoitumisen vapaus on ainoa, jota ihmiseltä ei voi viedä mikään eikä kukaan.
-Päivin Haastattelu
- Hyvinvoinnin neliapila: *Valmius voittaa itsensä, valmius antaa anteeksi niin itselle kuin muille, valmius luopua, valmius unohtaa itsensä ja kiitollisuus* antavat vastauksen alustukseni kysymykseen 'Onko elämää ilman taitoa'? Ne ovat omasta mielestäni niitä elämän taitoja, joita tarvitsemme jatkuvasti voidaksemme elää sovussa itsemme ja toistemme kanssa.
- Respect: *kunnioituksen hopeinen sääntö*

❖ Lopuksi

Elämän tärkein kysymys ei lopultakaan ole se, mitä itse voi elämältä saada ja odottaa vaan, mitä minä voin antaa elämälle ja heille, jotka tarvitsevat minua juuri nyt. Itseemme keskittymisen sijaan meidän tulisi suunnata katsemme lähimmäisemme ja pyrkiä tekemään hänelle hyvää. Logoterapian ajatus kauniin ja hyvän lisäämisestä maailmaan on myös munkki Bernardin sanoissa: *”...että loisimme valoa ympärillemme, auttaisimme muita, tekisimme hyvää, kasvaisimme ihmisinä”*.