

Oma asenne auttaa menetyksistä selviytymisessä

Maassamme on masennuksen käsite laajentunut viimeisen vuosikymmenen kuluessa. Elämäntilanteiden muutosvaiheisiin ja äkillisiin menetyksiin liittyvä ahdistus, suru ja alakulokin ovat tulleet diagnostisoiduiksi masennukseksi. Tuolloin niille on tullut sairausarvo. Todellisuudessa suru ja alakulo ovat muutoksissa usein normaali reaktio epänormaaliin tilanteeseen. Logoterapeuttisen ohjauksen avulla ihminen oppii näkemään elämänsä kokonaisuutena. Elämän valot ja varjot, toivotut ja ei-toivotut elämänvaiheet ja –tilanteet muodostavat kokonaisuuden. Jotta elämän voi kokea mielekkääksi vaikeassa tilanteessa, oma asennoituminen on ratkaisevampi kuin ulkoisten vastoinkäymisten suuruus. Uusia mielekkäitä, tulevaisuutta koskevia tarkoituksia omalle elämälle on löydettävissä edellisten kadotessa, jos henkinen ulottuvuus ja sen kautta sisäiset voimat saadaan käyttöön.

Henkistä ulottuvuutta ja sisäisten voimien esiin saamista korostavan logoterapeuttisen teorian luoja on wieniläinen psykiatri ja neurologi, LT ja FT Viktor E. Frankl. Hän nimesi oppinsa kreikankielisen tarkoitusta merkitsevän sanan, logos, mukaan. Logoterapeuttiseen teoriaan perustuen ihmisellä on fyysisen ja psyykkissosiaalisen ulottuvuuden lisäksi henkinen ulottuvuus joko aktiivisena, tai tiedostamattomana mahdollisuutena.

Kun ihminen elää elämäänsä henkisen ulottuvuutensa tiedostaneena, se perustuu Franklin mukaan kolmeen perusolettamukseen. Nämä toisiinsa nivoutuvat oletukset ovat tahdon vapaus, elämän tarkoitus ja tahto löytää tarkoitus.

Tahdon vapaus ja elämän tarkoitus ovat ensisijaisesti filosofisia, teoreettisia luonnehdintoja. Frankl toteaa, että tahdon vapaus antaa ihmiselle mahdollisuuden tehdä valintoja. Valintojen tekijällä on kuitenkin vastuu valinnoistaan sekä itselle että ympäristölle. Tahto löytää tarkoitus on oletamus, joka perustuu myös tieteelliseen näyttöön. Se on ihmisolennon ensisijainen, motivoiva voima. Kun ihminen on sisäistänyt edellä mainitut oletukset elämässään, hän tiedostaa myös oman keskeneräisyytensä. Franklin opit saivat entistä syvemmän merkityksen ja uskottavuuden, kun hän joutui keskitykselle toisen maailmansodan aikana. Tuolloin hänellä oli mahdollista testata teorioitaan käytännössä.

Franklin uskoo, että menneisyys on ihmiselle voimavarojen ja mahdollisuuksien lähde, josta saa sisäistä voimaa. Vaikka tärkeintä on elää nykyhetkeä, logoterapeuttisessa ohjauksessa katse

suunnataan myös tulevaisuuteen ja omien arvojen kirkastamiseen. Elämän tarkoitus onkin hyvin yksinkertainen: se on omien arvojen tiedostamista ja niiden todeksi elämistä. Kun elää omia arvojaan todeksi, niin "elämän onni tulee sivutuotteena".

Omien arvojen ja elämän tarkoituksen todeksi elämistä voi olla mikä tahansa toiminta, joka saa maailmassa aikaan jotakin hyvää. Elämän tarkoituksen toteutumista on myös voimien saaminen elämysten kautta. Näitä elämyksiä voi kokea luonnossa, taiteessa, rakkaudellisessa ihmissuhteessa tai muussa itselle tärkeässä tilanteessa.

Korkein mahdollisuus ihmiselle toteuttaa elämänsä tarkoitus on valita arvokas suhtautuminen tilanteisiin, joita ei voi muuttaa. Sellaisia voivat olla esimerkiksi elämän kulkuun liittyvät muutokset kuoleman tai muun kärsimyksen kohdatessa. Tuolloin elämä kysyy, kuten se kysyi Franklilta keskitysleirillä. Hän ei katkeroitunut eikä menettänyt uskoaan elämän mielekkyyteen edes mielettömässä keskitysleiritilanteessa.

Jokaisen ihmisen elämällä on Franklin mukaan tarkoitus kaikissa, kaikkein rankimmissakin olosuhteissa elämän loppuun saakka. Logoterapeuttisen lähestymistavan tärkein anti aikamme ihmiselle onkin nimenomaan ihmisen terveiden puolien tunnistaminen ja käyttöön ottaminen. Samalla pyritään kääntämään katse täysipainoista ja tarkoituksellista elämää edistäviin valintoihin, olipa elämäntilanne mikä tahansa. On tärkeää löytää toivon näköala myös muuttuneissa olosuhteissa.

Jokaisessa ihmisessä ja jokaisessa elämänvaiheessa on jotakin ainutkertaista ja arvokasta. Logoterapeuttisessa ohjauksessa tavoitteena on asiakkaan kanssa yhdessä löytää tämä. Kun logoterapeuttinen ohjaus onnistuu, asiakas kokee, että hän ohjaustilanteesta lähtiessään on enemmän kuin sinne tullessaan.

Irja Lepola

Logoterapeutti LTI

Terveystieteiden tohtori

Oulussa alkavien logoterapiaopintojen opettaja