

”Elämällä on tarkoitus, joka hetkellä merkitys”

Logoterapia antoi lohtua Elinalle

- Logoterapia perustuu ajatukseen, jonka mukaan jokaisen elämällä on tarkoitus. Sairaudellakin on tarkoitus ja merkitys, eikä se tee elämää arvottomaksi. Tämä ajatus toi minulle omaisena lohtua.

Näin kertoo Elina, joka kuvaa olevansa kolmannen polven mielenterveysomainen.

- Mummoni, äitini ja minä olemme olleet samassa tilanteessa: oma lapsi on sairastunut. Tämän ymmärtäminen on antanut paljon näkökulmia asioihin.

Elinan poika ja sisar sairastuivat psyykkisesti suurin piirtein samoihin aikoihin. Elinalla ja hänen miehellään oli tuolloin ollut myös vakavia fyysisiä sairauksia. Elina työskenteli ammattiauttajana ja oli aloittanut työhönsä liittyvät logoterapian opinnot. Ne antoivat Elinalle eväät, joiden avulla hän selvisi vaikeasta elämänjaksosta.

”Elämä kysyy, ihminen vastaa”

Logofilosofian mukaan kärsimystä ei aina voi poistaa, mutta ihminen voi vaikuttaa siihen, miten tilanteeseensa asennoituu. Logoajattelussa korostetaan myös vastuullisuutta omasta elämästä.

- Jos haluan tuntea, että elämäni on ainutkertainen, se velvoittaa minua huolehtimaan itsestäni.

Elina kertoo, että elämän suuri tarkoitus ei aina aukene meille, eikä tarvitsekaan. Näemme sen ehkä elämämme loppuvaiheessa, kun katsomme taaksepäin elämämme tapahtumia. Elämä on kuin mosaiikkitalu, johon liimataan uusia palasia ja joka on valmis vasta kuolemamme hetkellä.

- Minusta ajatus, että elämällä on jokin suurempi tarkoitus, jota emme tiedä, on äärettömän kaunis. Ihmisen ei tule liiaksi kyselläkään elämän tarkoitusta, vaan elämä kysyy ihmiseltä ja hänen tehtävänsä on vastata.

”Loin kauneutta ympärilleni”

Logoterapia korostaa, että myös jokaisella hetkellä on merkitys. Omaisella on vaarana käpertyä itseensä ja jäädä suremaan omaa tilannettaan. Tekemällä pieniä tekoja voi suuntautua itsestä ulospäin ja saada merkitystä omaan arkeensa. Voi vaikkapa lähettää postikortin ystävälle tai kutsua naapurin kahville.

- Välillä, kun en muuta voinut, loin kauneutta ympärilleni. Laitoin ikkunoihin kauniit verhot ja hankin pöydälle kukkasia.

- Pidin myös kiitollisuuden päiväkirjaa. Kirjoitin siihen jokaiselta päivältä jonkin hyvän asian. Ellen keksinyt mitään muuta, saatoin kirjoittaa vaikkapa, että pöytäliinassa oli kauniit mansikat.

Luonto ja taide antavat mahdollisuuden kokea elämä arvokkaaksi ja mielekkääksi. Elina hakeutui metsään solisevien purojen ääreen ja itki siellä itkunsa.

Elina kertoo, että hän osasi myös tarvittaessa ottaa etäisyyttä perheen tilanteeseen.

- Keskellä kaaosta saatoin lähteä Madeiralle. Tietenkin asiaa helpotti sen, etten ollut yksin tilanteessani, vaan muutakin tukijoukkoa oli olemassa. Varmistin tietenkin sairastuneille, etten heitä hylkää, vaikka olenkin poissa kaksi viikkoa.

Elina kertoo, että kun lähipiirissä on sairastuneita, se herättää omaisessa helposti syyllisyyttä. Elinalla syyllisyys syntyi siitä, että hän huomasi omassa elämässään olevan paljon lahjoja ja hyviä asioita. Hän alkoi surra lapsensa elämätöntä elämää.

- Omaisella suru on jatkuvasti olemassa. Itsestään huolehtimalla ja vertaistuellalla voi vaikuttaa siihen, ettei suru ala hallita elämää.
- Syyllisyys on kohta, jota monen omaisen kanssa pitäisi pohtia. Syyllisyyden tunne ei saa hallita omaista. Tähän asiaan sopii hyvin logoterapeuttinen lause: mene täysillä toisen tarinaan, mutta palaa sitten omaasi.

Toivottomuus ja pettymys ovat usealle omaiselle tuttuja tunteita. Elina sanoo, että pettymykset syntyvät usein siitä, että odotamme elämältä jotain muuta kuin mitä se tarjoaa.

- Logoterapia rohkaisi minua kysymään itseltäni, onko elämä luvannut minulle mitään, esimerkiksi tervettä lasta?

Elina pyrki vähentämään poikansa riippuvuutta itsestään. Hän antoi vastuun tästä hoitohenkilökunnalle, mutta toimi niin sanottuna ”peesajana”. Poika oli hiljainen ja hänen oli vaikea kertoa asioistaan vieraille, jolloin Elina toimi tulkkina pojan asioissa hoitohenkilökuntaan päin.

Pojan hoidossa oli vaihe, joka sai Elinan tuntemaan vihaa ja katkeruutta. Hän teki kantelun pojan hoidosta ja asiat saatiin eteenpäin.

- Opin myös ajattelemaan, että viha ja kauna syövät sitä astiaa, jossa ne asuvat. Ei vihani ja kaunani heiluttanut sairaalaa, mutta oman oloni se teki se kurjaksi.

Siskolleen Elina tarjosi ennen kaikkea henkistä tukea. Sisko ei jaksanut, vaan päätyi tekemään itsemurhan.

- Siskoni ahdistus oli kova ja oli raskasta nähdä, miten suuri henkinen kipu voi olla. Sisareni tilanne oli minulle kaikkein raskain, ehkäpä siksi, että se herätti minussa niin paljon avuttomuuden tunteita.

Elina pohtii, että ehkä hänellä on vahva psyyke, koska hän on selvinnyt perheen vaikeuksista huolimatta hyvin. Oma työ on tarjonnut monenlaisia näköaloja elämään. Toisaalta työtä on ollut myös mahdollisuus välillä vähentää osa-aikalisän avulla.

- Minulle on aina ollut luontaista olla läheisten tukena, se on sukuni tapa. En halua nähdä näitä negatiivisina asioina, vaan asioita, joita osaan hoitaa. Olen myös hyvä organisoimaan, mistä on ollut paljon apua, Elina analysoi.

- Mutta mistään sankaritarinasta ei ole kyse. Selviytymiseen olen tarvinnut, etsinyt ja pyytänyt apua. Olen saanut sitä ystäviltä, läheisiltä, vertaisilta,

kriisikeskuksesta, omaisyhdistyksestä ja tietenkin logoterapiaopiskelusta.

”Ihmisen syvin tarkoitus on olla joku jollekin”

Logoterapian on kehittänyt Viktor E. Frankl, wieniläinen lääketieteen ja neurologian tohtori. Hän toimi psykiatrina ja hoiti mm. psyykkisesti oireilevia nuoria ja itsemurhaa yrittäneitä potilaita, joilla oli hävinnyt elämästä syy elää.

Frankl oli juutalainen ja toisen maailmansodan aikana hän joutui keskitysleirille.

-Hän oli kolmen vuoden aikana neljällä eri keskitysleirillä. Tuolloin hän oli jo aloittanut väitöskirjansa logoterapiasta. Väitöskirja oli Franklin mukana leirillä. Hän yritti varjella sitä, mutta se otettiin häneltä pois. Kirja kuitenkin löytyi sodan jälkeen. Näin kertoo **Tuula Katainen, psykologi ja logoterapeutti LTI Suomen Logoterapiainstituutista.**

Katainen painottaa, että logoterapia ei ole keskitysleirillä syntynyttä psykoterapiaa, vaan ajatukset terapiamallista olivat Franklilla jo sitä ennen. Keskitysleirillä Frankl kuitenkin joutui toden teolla testaamaan omien ajatustensa toimivuuden.

Keskeistä niissä on ajatus siitä, että jokaisen elämällä on tarkoitus, jonka löytämällä ihminen voi kestää vaikeitakin olosuhteita. Frankl ajatteli myös, että ihmisellä ei ole aina vapautta valita eikä muuttaa olosuhteitaan, mutta hänellä on vapaus valita suhtautumisensa niihin. Tätä vapautta ei voi kukaan viedä pois.

- Leirillä vietiin kaikki muu, paitsi se mahdollisuus, miten asennoitua hirveyteen. Parhaiten selvisivät ne, joita odotti jokin tehtävä tai ihminen. Franklin ajatusmalli olisi häipynyt savuna ilmaan, ellei hän olisi päässyt pois leiriltä.

Frankl kesti leirin kauhut, koska häntä olivat odottamassa perhe ja hän halusi saada kirjansa valmiiksi. Tosin leirillä ollessaan Frankl ei tiennyt, että koko hänen sukunsa oli tuhottu. Ainoastaan sisar säilyi hengissä.

Elämänmyönteinen ihmiskäsitys

Tuula Kataisen mukaan logoterapian tärkeimpiä perusteita on ihmiskäsitys. Ihmisen syvin tarkoitus on olla joku jollekin. Jokaisen elämällä on tarkoitus ja häntä tarvitaan johonkin.

- Ihminen on fyysinen, psyykkissosiaalinen ja henkinen kokonaisuus. Frankl ajatteli, että fyysinen tai psyykinen puoli voi sairastua, mutta henkinen ei koskaan. Ihmisen menneisyys ei määrää, mihin hänellä tulevaisuudessa on mahdollisuuksia.

- Ihmisarvoa ei vie mikään epäonnistuminen tai sairaus. Kukaan ei valitse sairautta eikä se ole kenenkään syy.

Logoterapia haastaa nyky-yhteiskunnan kriteerit, joissa ihminen ei kelpaa joukkoon, jos hän ei ole tietynlainen. Logoterapian ihmiskäsitys antaa arvon erilaisuudelle.

Logoterapia tutkii, miten ihmisestä tulee se, mikä hän on, mikä häntä ohjaa ja mitkä hänelle tärkeitä asioita. Elämän tarkoitus voi olla hukassa, mutta sen voi löytää.

- Nimenomaan löytää, ei keksiä. Kun ihminen on tullut tähän maailmaan, hän on tullut jokin tehtävä mukanaan. Joskus on niin hurja juttu, että tehtävä ja taakka voi olla raskaskin.

- Vaikeassa tilanteessa voi tuntua raskaalta, että pitäisi vielä vain asennoitua ja asennoitua. Aina voi kuitenkin vielä miettiä, auttaisiko se, jos suhtautuisi toisin.

”Katso, mitä juuri tämä ihminen tarvitsee”

Logoterapiassa avoimet kysymykset ja dialogi ovat tärkeitä. Ei tule tulkita, mitä toinen tarvitsee. Katainen sanoo, että usein kultaista sääntöä toteutettaessa mennään harhaan.

- Ei voi toimia sen mukaan, mitä itse haluaisin tuossa tilanteessa, vaan on katsottava, mitä juuri tämä ihminen tarvitsee.

Jos vaikkapa mielenterveysomainen on masentunut, voidaan tilannetta lähteä purkamaan kysymällä, mikä tilanteessa on raskainta. Jos omainen ajattelee,

että läheisen elämä on pilalla, voidaan pohtia, onko todella niin, että aivan kaikki on menetetty. Tai jos omainen pelkää, ettei läheinen koskaan parane, voidaan kysyä, kuka näin on määrännyt?

Logoterapiassa ei murskata unelmia, muttei myöskään luoda vääriä odotuksia. Meillä on toiveita siitä, miten elämän tulisi mennä. Elämässä voi sattua mitä vain ja tästä syntyy pettymyksiä. Toivoa on kuitenkin aina olemassa, kunhan vain näemme mahdollisuutemme.

Katainen kertoo, että logofilosofiassa ajatellaan, että elämä on elämänmittainen kyselytunti: elämä kysyy, ihminen vastaa.

- Tätä ei voi tietenkään todistaa luonnontieteellisin menetelmin. Logoterapia onkin ennen kaikkea filosofiaa.

Läheisestä huolehtiminen voi muodostua myös olotilaksi, josta vapautuminen voi aiheuttaa tyhjyyden tunnetta. Omaisesta saattaa tuntua siltä, ettei häntä enää tarvita. Jos on vuosia huolehtinut perheenjäsenestään, voi olla vaikeaa alkaa tehdä muita asioita.

- Tässä tilanteessa elämä voi sanoa omaiselle, että nyt sinulla on mahdollisuus nauttia elämästä ja lähteä vaikka konserttiin tai retkelle, rohkaisee Katainen.

Tekstit: Tia-Maria Lehto

Juttu on julkaistu Labyrintti-lehdessä 3/2012. Labyrintti on Omaisat mielenterveystyön tukena keskusliiton julkaisu.