

Logoterapia antaa voimaa elämään

”Emme ole täällä siksi, että meillä olisi kaikki hyvin, vaan siksi, että toisimme valoa, tekisimme hyvää, kasvaisimme ihmisinä ja tulisimme paremmiksi” on munkki Bernardin esittämä ajatus, joka kiteyttää hyvin logoterapiankin keskeisen sisällön.

Keskeistä elämän tarkoitus, ihmisarvo ja ihmiskäsitys

Logoterapiasta on sanottu, että se on ikivanhaa viisautta. Itävallanjuutalainen psykiatri ja neurologi Viktor E. Frankl kokosi ja kehitti siitä logoterapeuttisen elämänfilosofian paketin, jonka keskeiset kysymykset liittyvät elämän tarkoitusten tunnistamiseen ja täyttämiseen, ihmisarvoon ja ihmiskäsitykseen. Logos on kreikkaa ja yksi sen merkityksistä on tarkoitus.

Perustaja Viktor E. Frankl joutui keskitysleirille

Kerrotaan, että Frankl jo 16-vuotiaana piti ensimmäisen esitelmänsä elämän tarkoituksesta. Kun hän myöhemmin valmistui lääkäriksi, häntä edelleen kiinnostivat erityisesti elämänfilosofiset kysymykset ja asiat, jotka pitivät ihmisen terveenä eri elämäntilanteissa.

Frankl joutui maailmansodan aikana kolmeksi vuodeksi keskitysleirille. Juutalaisena hän joutui kokemaan, miltä tuntuu elää ihmisenä, jolta ihmisarvo pyritään systemaattisesti riistämään.

Keskitysleirillä hän joutui käytännössä testaamaan kehittämänsä elämänfilosofian kantavuutta äärimmäisissä olosuhteissa. Sisartaan lukuun ottamatta hän menetti leirillä koko perheensä. Häneltä vietiin oikeus omaan uskontoon, oman ammatin harjoittamiseen, oikeus mielipiteisiin ja oma nimi. Hän oli vain vanki numero 119104.

Franklin omakohtaisilla kokemuksilla on ollut vaikutus siihen, että ihmisarvon kysymykset ovat niin keskeisellä sijalla logoterapiassa.

Kun Franklilta kysyttiin, mitä ihmiselle jäi kaiken menettämisen jälkeen, hän vastasi: ”He eivät voineet viedä meiltä kaikkein olennaisinta: ainutkertaista henkistä persoonaamme, unelmiamme, uskoamme ja toivoamme”.

Elämä voi heittää meillekin kovan kysymyksen.

Voimme sairastua vakavasti tai kokea suuren menetyksen. Kaikki voi tuntua turhalta. Entiset elämänarvomme menettävät merkityksensä. Silloin kysytään asennoitumistamme. Meiltä voidaan viedä inhimillisesti katsottuna kaikki, kuten Franklin tapauksessa, mutta vapaus asennoitumiseen säilyy viimeiseen hengenvetoon asti. Katkeroituako, heittäytykö kohtalonsa armoille vai etsiäkö arvokasta vastausta jäljellä oleviin mahdollisuuksiin.

Mikä on elämän tarkoitus?

Miksi pitää olla kärsimystä? Entä kun itsellä kaikki on hyvin? Toisinaan tuntuu, että tarkoitus on elämästä täysin kadoksissa. Kuitenkin kysymys elämän tarkoituksesta kuuluu elämän perimmäisiin kysymyksiin. Franklin mukaan elämän tarkoituksen voi kokea tekemällä jonkin teon, kokemalla jonkin arvon tai kestäväällä väistämättömän elämäntilanteen. Franklin mottona oli ”kestämällä ja toimimalla”. Frankl korostaa, että myös elämän myönteisiin ilmiöihin pitää vastata oikein. Tällöin Frankl puhuu yleistetyistä asennearvoista. Meidän tulee jakaa muille saamastamme hyvästä. Eikä hän silloin tarkoita vastavuoroisuutta, vaan hyvä pitää panna kiertämään. Logoterapia on hyvin käytännönläheistä terapiaa, jossa pyritään vastuullisten valintojen ja tekojen avulla löytämään kaunis vastaus elämän meille esittämiin kysymyksiin, sillä logoterapeuttisen käsityksen mukaan elämä esittää meille kysymyksiä emmekä me elämälle.

Logoterapia ei ota kantaa kenenkään uskontoon

Synnymme hengellisinä olentoina ja uskonnot opitaan myöhemmin. Logoterapia ei ota kantaa kenenkään uskontoon, se antaa ohjeita elämän ajaksi, mutta ei anna vastauksia elämään ennen syntymää tai kuoleman jälkeen. Frankl itse oli tunnustava, harras juutalainen, jolle tuonpuoleinen oli Jumala, ja hän piti hengellisyyttä elämän suurena voimavarana.

Logoterapian lähtökohtana on jäljellä olevien voimavarojen vahvistaminen

Logoterapiassa ei lähdetä liikkeelle menneisyyden menetysten ja ongelmien pyörittelmisestä, vaan lähtökohtana on jäljellä olevien voimavarojen vahvistaminen. Anteeksiantamisella, toivolla ja kiitollisuudella on suuri merkitys. Keskitytään siihen, mikä pitää ihmisen terveenä ja toimintakykyisenä. Sillä niin kauan kuin elämme, on tehtävämme kesken. Joku tai jokin odottaa meitä. Tämän Richard Bachin lauseen avulla voit saada selville, oletko saattanut valmiiksi tehtäväsi maan päällä: ”Jos olet vielä elossa, tehtäväsi jatkuu.”

Logoterapian perusteisiin johdettava elämäntaitoryhmä kokoontuu 10.1.2012 alkaen kahdeksana perättäisenä tiistaina Olavinkulmassa klo 18-20. Ohjaajina toimivat diakoni Pirjo-Päivikki Toivonen ja logoterapeutti LTI Ritva Pohjola.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset Ritva Hirvonen 040 511 8898.
Ryhmään otetaan kahdeksan osallistujaa.

Ritva Pohjola
Logoterapeutti LTI