

LOGOTERAPIA EKSISTENSSIANALYYSINA:

Elämän TARKOITUKSEN ja arvojen etsintää

Logoterapian kolme filosofista peruspilaria ovat ”tahdon vapaus”, ”tahto tarkoitukseen” ja ”elämän tarkoitus”. Elämän tarkoituksen löytyminen liittyy kiinteästi arvojen toteuttamiseen. Kaikissa olosuhteissa säilyvä elämän tarkoitus kuuluu aksioomana logoterapian maailmankuvaan.

HEIKKI VUORILA

Viktor E. Franklin (1905–1977) kehittämä logoterapia tuli Suomeen 1980-luvun alussa. Franklin ja muiden logoterapeuttien kirjoja suomennettiin siihen aikaan runsaasti. Tämän jälkeen logoterapia on viettänyt Suomessa hiljaiseloa.

Franklin termein ilmaistuna tämän ajan ihmisiä vaivaa ”eksistentiaalinen tyhjiö”, jonka taustalla on ihmisen elämän tarkoituksen ja arvojen häviäminen. Franklin mukaan suuri osa neurooseista johtuu henkisistä syistä.

Logoterapia ja eksistenssianalyysi kuvaavat samaa asiaa eri puolilta, sillä logoterapia tarkoittaa franklilaista toimintamenetelmää ja eksistenssianalyysi sen perustana olevaa teoriarakennelmaa. Yleistäen voidaan sanoa, että eksistenssianalyysi muodostaa logoterapian perustan.

Frankl määrittelee logoterapian ja eksistenssianalyysin suhteen seuraavasti: ”Logoterapia ja eksistenssianalyysi ovat kumpikin yhden ja saman teorian puolia. Ja tosin logoterapia on psykoterapeuttinen työskentelymenetelmä, kun taas eksistenssianalyysi esittää antropologista tutkimussuuntausta.”

Brittiläiset eksistentiaaliset terapeutit ja filosofiset neuvojat **Tim LeBon** ja **Antonia Macaro** näkevät logoterapian arvon olevan tällä hetkellä ihmisten elämän tarkoituksen ja arvojen etsinnässä. Esimerkiksi 72 prosenttia englantilaisista uskoo, että olisivat onnellisempia, jos heillä olisi mahdollisuus keskustella terapeutin kanssa omista ongelmistaan. LeBonin mukaan logoterapia on kaikkein tehokkain tapa lisätä ihmisen henkilökohtaista elämän tarkoitusta. Macaro puolestaan näkee logoterapian auttavan ihmisiä heidän omien arvojen ja elämän tarkoituksen luomisessa.

Franklin näkemys suhtautumisesta ihmisen omiin asenteisiin ja niiden uudelleen oivaltamiseen ja arvioimiseen on kiinnostava filosofisen neuvonnan näkökulmasta. Tässä palataan aina antiikin Kreikan sekä hellenistisen ajan filosofeihin. Esimerkiksi stoalaisen filosofian perusmotivaatio on eettinen: tarkoitus oli antaa tyhjentävä vastaus kysymykseen, miten ihmisen tulisi järjestää elämänsä filosofisesti.

Franklin holistinen ihmiskäsitys

Viktor E. Franklin (1905–1997) logoterapian holistinen ihmiskäsitys on läpeensä henkinen. Henkisellä Frankl tarkoittaa laajempaa ulottuvuutta kuin uskonnollinen tai älyllinen. Henkistä logoterapian ihmiskäsityksessä on juuri se, mikä tekee ihmisestä ihmisen. Ihmistä ei voida pelkistää keholliselle eikä psyykkiselle tasolle, jotka ovat Franklin ihmiskäsityksen kaksi muuta ulottuvuutta. Hän näkee, että henkinen ulottuvuus läpäisee nämä kaksi muuta ulottuvuutta. Frankl pitää ihmistä kehollis-psyykkis-henkisenä kokonaisuutena. Hän vaatii psykoterapiaa näkemään tämän kokonaisuuden, ettei psykoterapian kohteena nähtäisi kehollisen

rinnalla vain psyykkistä, vaan myös henkisyys.

Hänen ihmiskäsityksensä ilmenee ulottuvuusontologian kolmen dimension kautta. Henkistä ulottuvuutta ei voida redusoida keholliselle eikä psyykkiselle ulottuvuudelle. Kaikki kolme ulottuvuutta kohtaavat toinen toisensa inhimillisen olemassaolon kaikissa tilanteissa. Ihmiskäsityksensä moninaisuudesta huolimatta Frankl puhuu ykseydestä. Vaikka ihminen on kehollis-psyykkis-henkinen kokonaisuus, niin ainoastaan henkisyuden avulla ihmisellä on mahdollisuus tehdä omia ratkaisujaan.

Kehollinen ulottuvuus sisältää ihmisen kaikki biologis-fysikaaliset ominaisuudet. Psyykkiseen ulottuvuuteen kuuluvat mm. ihmisen vielit, vaistot, kognitiot ja emotiot. Henkiselle ulottuvuudelle ominaisinta on asennoituminen somaattisiin ja psyykkisiin toimintoihin. Henkiseen ulottuvuuteen kuuluvat myös ihmisen tahdon ratkaisut, *intentionaalisuus*, luovuus, eettisyyden kokeminen ja arvojen tajuaminen. Frankl käyttää henkisestä ulottuvuudesta käsitettä *noeettinen ulottuvuus*. Toisinaan hän puhuu myös inhimillisestä ulottuvuudesta. Noeettinen ulottuvuus on ihmisen varsinainen ulottuvuus, joka ilmenee ihmisen kyvyssä itse ratkaista, mikä hän on.

Franklin oppilas **Elisabeth Lukas** sanoo ihmisen elävän kaikissa kolmessa ulottuvuudessa: somaattisessa, psyykkisessä ja noeettisessa. Eläimet elävät somaattisessa ja psyykkisessä ulottuvuudessa. Kasvit puolestaan elävät pelkästään somaattisessa ulottuvuudessa.

Frankl sanoo logoterapian olevan henkisesti asennoitunutta psykoterapiaa. Logoterapian tehtävänä on tiedostaa henkinen, kun psykoterapian tehtävänä on tiedostaa sielullinen. Frankl arvostelee psykoterapian koulukuntia siitä, että ne keskittyvät ihmisen psyykkisten tasojen tutkimiseen. Logoterapia puolestaan tuo mukanaan noeettisen ulottuvuuden tutkimisen. Frankl nimittääkin logoterapiaansa ”korkeuspsykologiaksi” Freudin syvyyopsykologian vastakohtana. Hän kritisoi syvyyopsykologiaa siitä, että se on perehtynyt ihmisen viettivoi-

Ainoastaan henkisyiden avulla ihmisellä on mahdollisuus tehdä omia ratkaisujaan.

miin seuraten niitä alitajunnan syvyysiin ja laiminlyö *varsinaisen* persoonan henkisen olemassaolon keskuksena.

Franklia on arvosteltu siitä, että hän korostaa liikaa ihmisen noeettista ulottuvuutta ja muut ulottuvuudet jäävät vähemmälle. Tällöin ihmisen psykofyysiset tekijät jäävät vähälle huomiolle. Tähän Frankl vastaa, että hän joutuu esittämään oman käsityksensä korostetun yksipuolisesti, koska hän haluaa korjata vallitsevaa ihmiskäsitystä. Toisaalta Frankl varoittaa *noologismista* eli siitä, että ihmisessä pidetään tärkeänä ainoastaan noeettista ulottuvuutta. Tällainen noologismi on hänen mukaansa yhtä yksipuolista kuin materialismi. Noeettisen ulottuvuuden tehtävä on erottaa ihminen muusta luonnosta.

Häntä on kritisoitu myös siitä, että hän ei määrittele käsitteitä selkeästi vaan käyttää tavallisesti hahmollista käsitteenmuodostusta. Näin ollen yhtenäisen teorian muodostaminen ja siitä saatava käsitys vaikeutuvat. Hänen teoriansa ymmärtämisvaikeus ilmenee selvästi siinä, että sekundaarilähteissä Franklin teoriaa on tulkittu useilla tavoilla.

Logoterapian filosofiset peruspilarit

Logoterapian kolme filosofista peruspilaria ovat ”tahdon vapaus”, ”tahto tarkoitukseen” ja ”elämän tarkoitus”. Logoterapian ihmiskäsitys

rakentuu näiden kolmen peruspilarin varaan. Kysymys determinismistä ja pandeterminismistä kuuluvat ensimmäiseen ”tahdon vapauden” peruspilariin. Ihmisen ”tahdon vapaus” aksiomana kuuluu logoterapian antropologisiin perusteisiin. Aksiomana se ei ole tieteellisesti todistettavissa oleva asia. Kyse ei niinkään ole siitä, mistä ihminen on vapaa, vaan siitä, mihin hän on vapaa.

Franklin logoterapian toinen peruspilari ”tahto tarkoitukseen” eroaa sekä **Sigmund Freudin** (1856–1939) psykoanalyysin ”tahto mielihyvään” että **Alfred Adlerin** (1870–1937) yksilöpsykologian ”tahto valtaan” näkemyksistä.

Kolmas filosofinen peruspilari, kysymys elämän tarkoituksesta, liittyy relativismiin ja subjektivismiin. Frankl kysyy, ovatko tarkoitukset ja arvot niin suhteellisia kuin niiden uskotaan olevan? Hänen vastauksensa on, tavallaan kyllä, mutta eivät relativismin ja subjektivismien tarkoittamassa mielessä. Tarkoitus on suhteellinen sikäli, että se on suhteessa tiettyyn ihmiseen, joka on tiettyssä tilanteessa. Hän puhuu mieluummin tarkoitusten ainutkertaisuudesta kuin niiden suhteellisuudesta.

”Elämän tarkoitus” on keskeisemmässä asemassa kuin kaksi muuta peruspilaria. Ihminen voi löytää elämän tarkoituksen kolmella eri tavalla. Elämän tarkoituksen löytyminen liittyy kiinteästi arvojen toteuttamiseen. Kaikissa olosuhteissa säilyvä elämän tarkoitus kuuluu aksiomana logoterapian maailmankuvaan eli sen filosofiaan. Logoterapian ihmiskäsitys puolestaan rakentuu ihmisen tahdon vapaudelle, joka on aksiomana logoterapian antropologiaa. Tahto tarkoitukseen ja sen löytämiseen on logoterapian psykoterapiamenetelmien lähtökohta.

Logoterapiassa elämän tarkoitus koetaan kahdella tasolla: perimmäisessä tarkoituksessa ja hetken tarkoituksessa. Perimmäinen tarkoitus koetaan universaalisenä järjestyksenä, jossa jokaisella ihmisellä on paikkansa. Tämä järjestyks nähdään ihmisen maailmankatsomuksen mukaan uskonnollisin tai maallisin käsittein selitettynä. Perimmäinen tarkoitus eli uskon

olemassaolo voidaan todistaa ainoastaan kokeumuksella. Frankl käyttää perimmäisestä tarkoituksesta myös käsitettä ”ylitarkoitus”. Frankl ajattelee, että ihmisen maailma ei ole millään tavoin lopullinen, jonka tuolla puolen ei olisi muuta. Meidän on pikemminkin oletettava, että yläpuolellamme on toinen, meiltä salattu maailma. Vain sen tarkoitus, ylitarkoitus, voi selittää ihmisen kärsimyksen tarkoituksen.

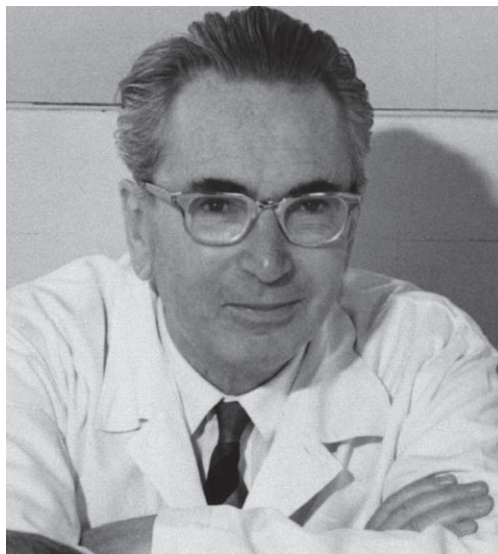
Hetken tarkoitus on löydettävissä päivittäisissä tilanteissa. Logoterapian mukaan jokainen ihminen on ainutlaatuinen yksilö, joka kulkee ainutkertaisten elämäntapahtumien kautta syntymästä kuolemaan. Jokainen tilanne tarjoaa tietyn tarkoituksellisen mahdollisuuden. Useimmissa hetken tarkoituksissa ei ole mitään erityistä; se on päivittäistä rutiinia. Hetken tarkoitus on erilainen hetkestä toiseen ja henkilöstä toiseen.

Elämän tarkoituksen löytyminen liittyy logoterapiassa kiinteästi arvojen toteuttamiseen. Franklin mukaan ihmisen ei pidä kysyä, mikä on hänen elämänsä tarkoitus vaan elämä kysyy jokaiselta ihmiseltä hänen tarkoitustaan. Jokainen voi vastata vain tuntemalla vastuunsa omasta elämästään. Elämälle voi vastata vain tuntemalla vastuunsa. Franklin mukaan elämän tarkoitus löytyy kolmen arvoryhmän arvojen avulla; luovat arvot, elämysarvot ja asennearvot.

Kolme arvoryhmää elämän tarkoituksen löytymisen apuna

Frankl ei käytä käsitettä ”arvo” sen yleisessä merkityksessä. Hän ei jaa arvoja itseis- ja väliarvoihin. Hän tarkoittaa arvoilla muuta kuin esimerkiksi aristoteelisen tai uusaristoteelisen hyve-etiikan arvoja. Franklille tärkeintä on auttaa ihmistä löytämään elämänsä tarkoitus ja arvot. Franklin ajattelussa arvot ovat yleisiä tarkoituksia, tarkoituksmahdollisuuksia, joita toteuttamalla ihminen löytää ja täyttää elämäntarkoituksensa.

Hän perustaa näkemyksensä **Max Schelerin** (1874–1928) sisällölliselle arvoetiikalle ja hyväksyy arvojen ontologisen olemassaolon sekä edustaa arvo-objektivismia. Arvot ovat hänelle



Viktor Frankl

KUVAAJA PROF. DR. FRANZ VESELY

WIKIPEDIA.ORG/WIKI/TIEDOSTO:VIKTOR_FRANKL2.JPG

LISENSSI CREATIVE COMMONS NIMEÄ-TARTTUVA 3.1 SAKSA

keino saavuttaa tavoite. Arvot ovat Franklille tarkoituksenuniversaaleja, jotka viittaavat itse ihmisen tilanteeseen (*condition humane*).

Ihminen saattaa joutua tilanteisiin, joissa hänen on valittava keskenään ristiriitaisten arvojen välillä. Ihminen ei saa pysähtyä vain yhteen arvoryhmään, toteuttamaan siihen kuuluvia arvoja. Hänen on oltava tarpeeksi joustava siirtymään toiseen arvoryhmään. Logoterapialla on kaksi arvoihin liittyvää tavoitetta, jotka ovat sidoksissa toisiinsa. Ensinnäkin logoterapian on ”laajennettava asiakkaan arvonäkökenttää” niin, että hän ”havaitsee arvojen koko kirjon”, jotta hän pystyy havaitsemaan kaikki henkilökohtaiset tarkoitus- ja arvomahdollisuudet. Ihminen on velvollinen toteuttamaan eri arvoja. Toiseksi logoterapia auttaa ihmistä kohtamaan arvojensa tasoa.

Logoterapiassa arvot jaetaan kolmeen ryhmään: ensimmäinen on tekeminen eli luominen, toinen on elämysten kokeminen ja kolmas asennoituminen (erityisesti kohtaloon, jota ei voi muuttaa). Nämä kolme arvoa ovat myös kolme tapaa löytää elämän tarkoitus, joka mahdollistaa vastuullisen elämän.

Niin kauan kun ihminen on tietoinen, hän on vastuullinen.

Ensimmäisen ryhmän arvoissa on kysymys siitä, mitä ihminen antaa maailmalle. Usein asiakas kertoo logoterapeutille, että hänen elämällään ei ole mitään tarkoitusta tai hänen tekemisillään ei ole mitään korkeampaa arvoa. Logoterapeutin on osoitettava asiakkaalle, että loppujen lopuksi on yhdentekevää, mikä on ihmisen asema (työ)elämässä. Asemaa tärkeämpi on se, miten hän työnsä tekee. Toimintasäteen laajuutta tärkeämpi on se, miten hän suoriutuu tehtävästään. Tavallinen työntekijä, joka tekee tunnollisesti konkreettisen tehtävänsä, saattaa toimia ”arvokkaammin” kuin suuri johtaja, joka päättää monien ihmisten elämästä omastatunnostaan välittämättä.

Toisen ryhmän arvoissa on kyse siitä, mitä ihminen saa maailmasta. Ihminen toteuttaa toisen ryhmän elämysarvoja, kun hän kokee esimerkiksi taide- tai luontoelämyksiä tai rakkautta. Elämysarvot voivat antaa elämälle tarkoituksen. Näitä arvoja hän kokee esimerkiksi kuunnellensa lintujen laulua, hyvää musiikkia tai ihaillessaan auringonlaskua. Yksi yksittäinen silmänräpäys saattaa riittää antamaan tarkoituksen koko elämälle. Elämän suuruus voidaan mitata jopa yhden silmänräpäyksen avulla.

Kolmanteen ryhmään kuuluvat kaikkein korkeimmat arvot, jotka liittyvät suhtautumiseen oman elämän rajoituksiin. Näitä arvoja Frankl kutsuu asennearvoiksi. Niissä on kysymys ihmisen asennoitumisesta kohtaloon, jota ei voi muuttaa. Tällaisia kohtaloita ovat esimerkiksi vaikea sairaus, lähiomaisen kuolema, työkyvyttömyys tai työttömyys. Asennearvojen toteuttamisessa on olennaisinta se, miten ihminen suhtautuu siihen, mitä hän ei voi muuttaa.

Franklin mukaan ihmisen elämä säilyttää tarkoituksensa loppuun saakka – ”in ultimis” – siis niin kauan kuin ihminen hengittää. Niin

kauan kuin hän on tajuissaan, hän kantaa vastuun arvoistaan, vaikka ne eivät olisi muuta kuin asennearvoja. Niin kauan kun hän on tietoinen, hän on vastuullinen. Velvollisuus toteuttaa arvoja seuraa ihmistä hänen olemassaolonsa viimeiseen silmänräpäykseen saakka. Frankl kirjoittaa, että ihmisenä oleminen merkitsee tietoisena ja vastuullisena olemista.

Realistinen suhtautuminen traagiseen kolmioon

Frankl ajattelee, että ei ole ainuttakaan elämäntilannetta, joka todella olisi tarkoitusta vaille. Se johtuu siitä, että inhimillisen olemassaolon näennäisen negatiiviset puolet voidaan muovata positiiviseksi. Varsinkin traaginen kolmio, jossa yhdistyvät kärsimys, syällisyys ja kuolema, jos siihen suhtaudutaan oikealla tavalla. Frankl näkee logoterapian olevan realistinen siinä mielessä, että se kohtaa rohkeasti ihmiselämän ”traagisen kolmion”. Logoterapiaa voisi luonnehtia suorastaan optimistiseksi, koska se osoittaa asiakkaalle, kuinka epätoivon pystyy kääntämään voitonriemuksi.

Franklin arvohierarkian tärkeimpiä arvoja ovat asennearvot, erityisesti suhtautuminen kohtaloon ja kärsimykseen. Hänen mukaansa korkein mahdollisuus ja haaste kokea tarkoitus on löytää tarkoitus kärsimyksestä, jota ei voi muuttaa. Kärsiminen on arvojen hierarkiassa korkeimmassa asemassa. Kaikkein merkityksellisintä on asenteemme kärsimiseen ja tapaan, jolla otamme kärsimyksen kantaaksemme.

Hän esittää kysymyksen, ”Miten on mahdollista sanoa kyllä elämälle huolimatta ’traagisesta kolmiosta’, jossa on ne elämän aspektit, joilta kukaan meistä ei voi välttyä”. Samaan hengenvetoon Frankl puhuu traagisesta optimismista, ihmisessä luontaisesti tragediatilan-

Logoterapia auttaa ihmistä kohottamaan arvojensa taso.

teissa olevasta optimismista, joka parhaimmillaan yhdessä inhimillisen kapasiteetin kanssa mahdollistaa muutoksen.

Traagista optimismia ei voi komentaa eikä käskää muutokseen. Frankl varoittaakin, että ihminen ei voi koskaan pakottaa itseään optimistiseksi suin päin, kun kaikki on vaikeaa, ja toivo on mennyttä. Logoterapia kiinnittää paljon huomiota kuolemaan. Kuoleman ajatuksen kohtaaminen tarkoittaa, että tulemme tietoisiksi katoavaisuudestamme.

Kysymys on siitä, kuinka ihminen suhtautuu kuolemaan. Tavallisesti ihminen näkee vain elämän katoavaisuuden eikä huomaa menneisyyden täysiä vilja-aittoja.

Tässä palataan stoalaisen filosofin Epiktetosin (50–120) näkemykseen siitä, että ihmisiä eivät tee levottomiksi niin paljon itse asiat kuin heidän ajatuksensa asioista. Epiktetos jatkaa näkemystään: ”Esimerkiksi kuolema ei ole kauhistuttava, sillä silloinhan Sokrateskin olisi kuolemaa kauhistunut, vaan se ajatus, että kuolema on kauhea, tekee sen kauhistuttavaksi. Siis kun joudumme esteisiin tai käymme levottomiksi tai muutomme murheellisiksi, alkäämme syyttääkö muita kuin itseämme, omia ajatuksiamme.”

Eksistentiaalisesta tyhjiöstä itsen transsendenssiin

Frankl näkee psykiatrian haasteena olevan ilmiön, jota hän kutsuu eksistentiaalisesti tyhjiöksi (*existential vacuum*). Eksistentiaalisen tyhjiön nykyaikaisiksi tunnusmerkkeiksi eli ”ajan hen-

gen patologiaksi” Frankl nimeää voimakkaan väliaikaisuuden tunnun, alistumisen kohtalon kuljetettavaksi, kollektiivisen ajattelun fanatismiin. Yhä useammat ihmiset valittavat tyhjyyden ja tarkoituksettomuuden tunnetta, joka hänen mukaansa johtuu kahdesta seikasta. Toisin kuin eläimelle, vietit ja vaistot eivät kerro ihmiselle, mitä hänen täytyy tehdä. Ja toisin kuin entisajan ihmisille, mitkään tavat, perinteet ja arvot eivät enää kerro hänelle, mitä hänen tulisi tehdä ja usein hän ei edes tiedä, mitä itse haluaisi tehdä. Franklin mukaan eksistentiaalinen tyhjiö on Maslow’n osuvasti kuvaaman huippukokemuksen vastakohta. Näin ollen sitä voisi ajatella myös ”kuilukokemuksena”.

Logoterapia edellyttää kahta määrittävää ominaisuutta, ihmisen *kykyä itsen transsendenssiin ja itsestä etäännyttämiseen*. Itsestä etäännyttämällä tarkoitetaan ihmisen kykyä ja mahdollisuutta nousta oman itsen ja tilanteen ulkopuolelle. Tällöin ihminen voi tarkastella olosuhteita ikään kuin ulkopuolisen silmin. Tehokkain keino itsestä etäännyttämiseen on huumorin käyttö. Huumorin käyttö voi olla tehokas tapa irrottaa henkilö tietystä tilanteesta ja auttaa hänet näkemään ja kokemaan asia uudella tavalla. Vitsit ja huumori auttavat myös tiedostamattomia henkisiä voimavaroja vapautumaan.

Itsen transsendenssi

Itsen transsendenssista Frankl kirjoittaa ”Ihminen suuntautuu kaikessa toiminnassaan johonkin itsensä ulkopuolella olevaan, oli se sitten

Frankl puhuu traagisesta optimismista, ihmisessä luontaisesti tragediatilanteissa olevasta optimismista, joka parhaimmillaan mahdollistaa muutoksen.

tarkoitus, joka hänen on täytettävä tai toinen henkilö, jonka hän kohtaa. Niin tai näin, ihmisenä oleminen on aina itsensä yläpuolelle asettumista. Ihmisen olemassaolon tärkein asia on itsen transsendenssi eli itsen ulkopuolella oleminen.”

Tässä Frankl esittää sen, mitä hän tarkoittaa *itsen transsendenssilla*: se on ihmisen kyky suuntautua johonkin tai johonkuhun itsen ulkopuolella olevaan ja unohtaa samalla itsensä. Franklin mukaan logoterapia on *korkeuspsykologiaa*, sillä se etsii arvoja, päämääriä ja tarkoituksia nykyhetkestä tulevaisuuteen. Se asettaa onnellisuus- ja itsensä toteuttamisfilosofiat kyseenalaiseksi. Onnellisuus ja itsensä toteuttaminen seuraavat sivutuotteina, kun ihminen suuntautuu itsensä ulkopuolelle ja unohtaa itsensä. Onnellisuus- ja itsensä toteuttamisfilosofioiden sijaan *tahto tarkoituksen löytämiseen* on logoterapian motivaatioteorian keskeinen tekijä. Sen mukaan jokaisella ihmisellä on syvällä sisimmässään pyrkimys tarkoituksen löytämiseen.

Logoterapian uusi renessanssi

Franklin logoterapia elääkin uutta renessanssia brittiläisessä filosofisessa neuvonnassa, kun eksistentiaaliset terapeutit ja filosofiset neuvojat Tim LeBon ja Antonia Macaro näkevät logoterapian arvon tämän ajan ihmisten elämän tarkoituksen ja arvojen etsinnässä. Macaron mukaan sen sijaan, että ihmiset etsivät abstraktia yleistä elämän tarkoitusta (*meaning of life*), heidän tulee luoda omat uniikit elämän tarkoituksensa (*meaning in life*). Macaro kirjoittaa, että logoterapia on oiva apu juuri tähän: ihmisistä tulee heidän omien arvojen ja elämän merkityksen luojia.

LeBon näkee sen, kuinka logoterapia on kaikkein tehokkain tapa lisätä elämän merkitystä. LeBon käyttää esimerkkinä Sisyfoksen myyttiä, kuinka toivottomissakin tilanteissa oma asennoituminen on avain elämän merkityksen löytämiseen. Juuri näin logoterapia ja

stoalaisuus opettavat. LeBonin mukaan **Albert Camus** oli siinä oikeassa, että ihmisen päivittäinen rytmi maanantaista sunnuntaihin on melko samanlaista; aamulla noustaan, päivällä tehdään työtä ja syödään sekä illalla mennään nukkumaan. LeBon tekee jaon maailman ja mielen tilan välillä. Myönteisellä asenteella harmaasta arjestaikin tulee merkityksellinen. Franklin myönteinen asenne auttoi häntä itseään selviämään keskitysleiriltä. ●

Kirjallisuus

- Camus, Albert, *The Myth of Sisyphus*. Penguin, London 1942/1975.
- Epiktetos, *Ojennusnuora* (Enkheiridion). Suomentanut kreikankielestä K. Jaakkola. Karisto, Hämeenlinna 1956.
- Frankl, Viktor E., *Elämän tarkoitusta etsimässä* (*The Unheard Cry for Meaning*, 1978). Suomentanut Ben Furman. Otava, Helsinki 1982.
- Frankl Viktor E., *Itsensä löytäminen* (*Psychoterapie für den Laien*, 1971, 1974). Suomentanut Paula Leisten. Kirjayhtymä, Helsinki 1984.
- Frankl Viktor E., *Logoterapia Avain mielekkääseen elämään* (*The Will to Meaning*, 1969). Suomentanut Raija Viitanen. Lyhytterapiainstituutti, Espoo 2005.
- Frankl, Viktor E., *Grundriss der Existenzanalyse und Logotherapie. Texte aus sechs Jahrzehnten. 3., neu ausgestattete Auflage* (Eksistenssianalyysin ja logoterapian perusteet). Psychologie Verlags Union, Weinheim 1998.
- Frankl, Viktor E., *Olemisen tarkoitus* (*Ärtliche Seelsorge*, 1982). Suomentaneet Eila Sandborg ja Osmo Jokinen. Otava, Helsinki 1983.
- Frankl, Viktor E., *Tarkoituksellinen elämä* (*Die Sinnfrage in der Psychotherapie*, 1981). Suomentaneet Raija-Leena ja Matti Sten. Otava, Helsinki 1986.
- Frankl, Viktor E., *Tiedostamaton Jumala – Psykoterapian ja uskonnon suhteesta* (*Der unbewusste Gott*, 1974). Suomentanut Marjo Kyrö. Kirjayhtymä, Helsinki 1987.
- Graber, Ann V., *Viktor Franklin logoterapia – Löydä tarkoitus elämäsi* (Viktor Frankl's Logotherapy – *Method of Choice in Ecumenical Pastoral Psychology*). Suomentanut Mirja Kuuti. RKS Tietopalvelu Oy, Hämeenlinna 2004.
- LeBon, Tim, *Wise Therapy – Philosophy for Counsellors*. Continuum, London 2001.
- Lukas, Elisabeth, *Sinunkin elämälläsi on tarkoitus* (*Auch dein Leben hat Sinn*, 1980). Suomentaneet Raija-Leena ja Matti Sten. Kirjayhtymä, Helsinki 1984.
- Macaro, Antonio, *Reason, Virtue and Psychotherapy*. John Wiley & Sons Ltd, West Sussex 2006.
- Pykäläinen, Lauri, *Ihmiskäsitys, arvot ja kasvatus Franklin ja Böschemeyerin logoterapioissa*. Oulun yliopistopaino, Oulu 2004.
- Thesleff, Holger & Sihvola, Juha, *Antiikin filosofia ja aatemaailma*. WSOY, Helsinki 1994.

Artikkeli on alun perin julkaistu NIIN&NÄIN -lehdessä 4/2007.