

Heikki Vuorila

Logoterapia eksistenssianalyysinä

- Tarkoituksen ja arvojen etsintää

Viktor E. Frankl (1905–1977) termein ilmaistuna ihmisiä vaivaa ”eksistentiaalinen tyhjiö”, jonka taustalla on elämän tarkoituksen ja arvojen häviäminen. Frankl mukaan suuri osa neurooseista johtuu henkisistä syistä. Elämän tarkoituksen ja arvojen etsintään hän kehitti ihmiskäsityksen, joka on suuntautunut tulevaisuuteen.

Frankl katsoo, että logoterapia ja eksistenssianalyysi ovat yhden ja saman teorian eri puolia. Logoterapia on psykoterapeuttinen työskentelymenetelmä, kun taas eksistenssianalyysi edustaa antropologista tutkimussuuntausta.¹ Yleistäen voidaan sanoa, että eksistenssianalyysi muodostaa logoterapeuttisen toimintamenetelmän teoreettisen perustan.²

Antropologisena tutkimussuuntauksena eksistenssianalyysi palautuu Immanuel Kantin kysymykseen ”Mitä on ihminen?”. Eksistenssianalyysin voidaan katsoa auttavan ihmisiä hyvän elämän etsinnässä. Frankl eksistenssianalyysin ihmiskäsitys koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja henkisestä ulottuvuudesta, joista viimeinen on kaikkein tärkein. Eri ulottuvuuksien ollessa tasapainossa keskenään ihminen elää eksistenssianalyysin näkemyksen mukaisesti hyvää elämää.

Henkinen ihmiskäsitys

Logoterapian³ holistinen ihmiskäsitys on kauttaaltaan henkinen, millä Frankl tarkoittaa laajempaa ulottuvuutta kuin uskonnollinen tai älyllinen. Logoterapian ihmiskä-

sityksessä henkinen on juuri se, mikä tekee ihmisestä ihmisen. Henkinen läpäisee kehollisen ja psyykkisen tason. Frankl vaatii psykoterapiaa näkemään ihmisen kehollis-psyykkis-henkisenä kokonaisuutena, jotta psykoterapian kohteeksi ymmärrettäisiin psyyken ohella myös henkisyys.⁴

Henkistä ei voida redusoida keholliseen eikä psyykkiseen. Kaikki kolme ulottuvuutta kohtaavat toinen toisensa inhimillisen olemassaolon kaikissa tilanteissa. Tästä moninaisuudesta huolimatta Frankl puhuu ihmisen ykseydestä.⁵ Vaikka ihminen on kehollis-psyykkis-henkinen kokonaisuus, ainoastaan henkisyytensä kautta ihmisellä on mahdollisuus tehdä ja arvioida valintojaan.

Kehollisuus⁶ sisältää ihmisen kaikki biologis-fysiologiset ominaisuudet. Psyykkiseen kuuluvat muun muassa ihmisen vietit, vaistot, kognitiot ja emootiot. Henkiselle ominaisinta on asennoituminen somaattisiin ja psyykkisiin toimintoihin. Henkiseen kuuluvat myös ihmisen tahdon ratkaisut, *intentionaalisuus*⁷, luovuus, eettisyyden kokeminen ja arvojen tajuaminen.⁸ Frankl käyttää henkisestä ulottuvuudesta käsitettä *noeettinen ulottuvuus*⁹. Toisinaan hän puhuu myös inhimillisestä ulottuvuudesta.¹⁰ Noeettinen on ihmisen varsinainen ulottuvuus, joka ilmenee ihmisen kyyvyssä itse ratkaista, mikä hän on.

Frankl sanoo logoterapian olevan henkisesti asennoitunutta psykoterapiaa.¹¹ Logoterapian tehtävänä on tiedostaa henkinen, kun psykoterapian tehtävänä on tiedostaa psyykkinen, josta Frankl puhuu myös sielullisuutena.¹² Frankl nimittääkin logoterapiaansa ”korkeuspsykologiaksi” Freudin syvyyopsykologian vastakohtana.¹³ Hän kritisoi syvyyopsykologiaa siitä, että se on perehtynyt ihmisen viettivoimiin seuraten niitä tiedostamattoman

syvyysiin ja laiminlyö *varsinaisen* persoonan henkisen olemassaolon keskuksena.¹⁴

Franklia on arvosteltu siitä, että hän korostaa liikaa ihmisen noettista ulottuvuutta ja jättää psykofyysiset tekijät vähälle huomiolle. Tähän Frankl vastaa joutuneensa esittämään käsityksensä korostetun yksipuolisesti halutessaan korjata vallitsevaa ihmiskäsitystä. Toisaalta Frankl varoittaa noologismista¹⁵ eli siitä, että ihmisessä pidetään tärkeänä ainoastaan noettista ulottuvuutta. Tällainen noologismi on hänen mukaansa yhtä yksipuolista kuin materialismi.¹⁶ Noeettisen tehtävänä on erottaa ihminen muusta luonnosta.

Häntä on kritisoitu myös käsitteiden puutteellisesta määrittelystä. Kari Turusen mukaan Frankl käyttääkin tavallisesta käsitteiden määrittelystä poikkeavaa hahmolista käsitteenmuodostusta¹⁷. Näin ollen yhtenäisen kuvan muodostaminen Franklin teoriasta vaikeutuu. Sekundäri lähteissä Franklia on tulkittu useilla toisistaan eroavilla tavoilla.¹⁸

Filosofiset peruspilarit

Logoterapian kolme filosofista peruspilaria, joiden varaan ihmiskäsityskin rakentuu, ovat ”tahdon vapaus”, ”tahto tarkoitukseen” ja ”elämän tarkoitus”.¹⁹ Kysymys determinismistä ja pandeterminismistä²⁰ ovat ”tahdon vapauden” peruspilaria. Ihmisen ”tahdon vapaus” aksioomana kuuluu logoterapian antropologisiin perusteisiin. Aksioomana se ei ole tieteellisesti todistettavissa oleva asia, eikä kyse ole niinkään siitä, mistä ihminen on vapaa, vaan siitä, mihin hän on vapaa.²¹ Franklin logoterapian toinen peruspilari, ”tahto tarkoitukseen”, eroaa sekä Sigmund Freudin (1856–1939) psykoanalyysin ”tahdosta mielihyvään” että Alfred Adlerin (1870–1937) yksilöpsykologian ”tahdosta valtaan”.²² Kolmas filosofinen peruspilari, kysymys elämän tarkoituksesta, liittyy relativismiin ja subjektivismiin. Frankl kysyy, ovatko tarkoitukset ja arvot niin suhteellisia kuin niiden uskotaan olevan? Tavallaan hän vastaa myöntävästi, mutta ei relativismin ja subjektivismien mielessä. Tarkoitus on suhteellinen sikäli, että se on suhteessa tiettyyn ihmiseen, joka on tiettyssä tilanteessa. Hän puhuu mieluummin tarkoitusten ainutkertaisuudesta kuin niiden suhteellisuudesta.²³

”Elämän tarkoitus” on keskeisemmässä asemassa kuin kaksi muuta peruspilaria. Elämän tarkoitus löytyy arvoja toteuttamalla²⁴. Kaikissa olosuhteissa säilyvä elämän tarkoitus kuuluu aksioomana logoterapian maailmankuvaan eli sen filosofiaan. Logoterapian ihmiskäsitys puolestaan rakentuu ihmisen tahdon vapaudelle. Tahto tarkoitukseen ja sen löytämiseen on logoterapian psykoterapiamenetelmien lähtökohta.²⁵

Logoterapiassa elämän tarkoitus havaitaan kahdella tasolla: perimmäisenä tarkoituksena ja hetken tarkoituksena. Perimmäinen tarkoitus koetaan universaalina järjestyksenä, jossa jokaisella ihmisellä on paikkansa. Tämä järjestys nähdään ihmisen maailmankatsomuksen mukaan uskonnollisin tai maallisin käsittein selitettynä. Perimmäisen tarkoituksen eli uskon olemassaolo voidaan

todistaa ainoastaan kokemuksella.²⁶ Frankl käyttää perimmäisestä tarkoituksesta myös käsitettä ”ylitarkoitus”.²⁷ Frankl ajattelee, että ihmisen maailma ei ole millään tavoin lopullinen niin, ettei sen tuolla puolen olisi muuta. Meidän on pikemminkin oletettava, että yläpuolellemme on toinen, meiltä salattu maailma. Vain sen tarkoitus, ylitarkoitus, voi selittää ihmisen kärsimyksen tarkoituksen.²⁸

Hetken tarkoitus on löydettävissä päivittäisissä tilanteissa. Logoterapian mukaan jokainen ihminen on ainutlaatuinen yksilö, joka kulkee ainutkertaisten elämäntapahtumien kautta syntymästä kuolemaan.²⁹ Jokainen tilanne tarjoaa tietyn tarkoituksellisen mahdollisuuden. Useimmissa hetken tarkoituksissa ei ole mitään erityistä; ne ovat päivittäistä rutiinia ja vaihtelevat hetkestä ja henkilöstä toiseen.³⁰

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.³¹ Franklin mukaan elämän tarkoitus löytyy kolmen arvoryhmän arvojen avulla ja näitä ovat luovat arvot, elämysarvot ja asennearvot.³²

Kolme arvoryhmää

Frankl ei käytä käsitettä ”arvo” sen yleisessä merkityksessä. Hän ei jaa arvoja itse- ja välinearvoihin ja tarkoittaa arvoilla muuta kuin esimerkiksi aristoteelisen tai uusaristoteelisen hyve-etiikan arvoja. Franklin ajattelussa arvot ovat yleisiä tarkoituksia, tarkoitushaluisuuksia, joita toteuttamalla ihminen löytää ja täyttää elämäntarkoituksensa.³³ Tärkeintä on auttaa ihmistä löytämään elämänsä tarkoitus ja arvot.³⁴

Frankl perustaa näkemyksensä Max Schelerin (1874–1928)³⁵ sisällölliselle arvoetiikalle ja hyväksyy arvojen ontologisen olemassaolon eli arvo-objektivismiin. Arvot ovat Franklille tarkoituksenuniversaaleja, jotka viittaavat ihmisen tilanteeseen (*condition humaine*).³⁶ 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.³⁷

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 elämässä. Asemaa tärkeämpi on se, miten hän hoitaa asiansa ja työnsä. Toimintatavan laajuutta tärkeämpi on se, miten hän suoriutuu tehtävistään.³⁸

Toisen ryhmän arvoissa on kyse siitä, mitä ihminen saa maailmasta. Ihminen toteuttaa toisen ryhmän elämysarvoja, kun hän tuntee esimerkiksi taide- tai luonto-

elämyksiä tai rakkautta. Näitä arvoja hän kokee esimerkiksi kuunnellessaan lintujen laulua, hyvää musiikkia tai ihaillessaan auringonlaskua. Elämän suuruus voidaan todeta jopa yhden silmänräpäyksen avulla, koska se saattaa riittää antamaan tarkoituksen koko elämälle.³⁹

Kolmanteen ryhmään kuuluvat kaikkein korkeimmat arvot, jotka liittyvät suhtautumiseen oman elämän rajoituksiin. Näitä arvoja Frankl kutsuu asennearvoiksi. Asennearvojen toteuttamisessa on olennaisinta se, miten ihminen suhtautuu kohtaloonsa eli siihen, mitä hän ei voi muuttaa.⁴⁰ Tällaisia kohtaloita ovat esimerkiksi vaikea sairaus, lähiomaisen kuolema, työkyvyttömyys tai työttömyys.

Franklin mukaan ihmisen elämä säilyttää tarkoituksensa loppuun saakka – *in ultimis*. Niin kauan kuin hän on tajuissaan, hän kantaa vastuun arvoistaan, vaikka ne eivät olisi muuta kuin asennearvoja. Velvollisuus toteuttaa arvoja seuraa ihmistä hänen olemassaolonsa viimeiseen silmänräpäykseen saakka. Frankl kirjoittaa, että ihmisenä oleminen merkitsee tietoisena ja vastuullisena olemista.⁴¹

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 siirtyäkseen toiseen arvoryhmään.⁴² 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. Toiseksi logoterapia auttaa ihmistä kohottamaan arvojensa tasoa.⁴³

Traaginen kolmio

Frankl ajattelee, ettei ole ainuttakaan elämäntilannetta, joka todella olisi tarkoitusta vailla. Inhimillisen olemassaolon näennäisen negatiiviset puolet voidaan muovata positiiviseksi, varsinkin ”traaginen kolmio”, jossa yhdistyvät kärsimys, syyllisyys ja kuolema, jos siihen suhtaudutaan oikealla tavalla.⁴⁴ Frankl näkee logoterapian olevan realistinen kun se kohtaa rohkeasti ihmiselämän traagisen kolmion. Logoterapiaa voisi luonnehtia suorastaan optimistiseksi, koska se osoittaa asiakkaalle, kuinka epätoivon pystyy kääntämään voitonriemuksi.⁴⁵

Franklin arvohierarkian tärkeimpiä arvoja ovat asennearvot, erityisesti suhtautuminen kohtaloon ja kärsimykseen. Hänen mukaansa tarkoituksen kokemisen korkein mahdollisuus ja haaste 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.⁴⁶

Hän esittää kysymyksen: ”Miten on mahdollista sanoa ’kyllä’ elämälle huolimatta ’traagisesta kolmiosta’, joka sisältää ne elämän aspektit, joilta kukaan meistä ei voi välttyä”. Samalla Frankl puhuu traagisesta optimismista,

ihmisessä luontaisesti tragediatilanteissa olevasta optimismista, joka parhaimmillaan yhdessä inhimillisen kapasiteetin kanssa mahdollistaa muutoksen.⁴⁷ Traagista optimismia ei voi komentaa eikä käskä muutokseen. Frankl varoittaakin, että ihminen ei voi pakottaa itseään optimistiseksi kun kaikki on vaikeaa ja toivo on mennyttä.

Logoterapia kiinnittää paljon huomiota kuolemaan. Kuoleman ajatuksen kohtaaminen tarkoittaa, että tulomme tietoisiksi katoavaisuudestamme.⁴⁸ Kysymys on siitä, kuinka ihminen suhtautuu kuolemaan. Tavallisesti ihminen näkee vain elämän katoavaisuuden eikä huomaa menneisyyden täysiä vilja-aittoja. Tässä palataan stoalaisen filosofin Epiktetoksen (50–120) käsitykseen siitä, että ihmisistä eivät tee levottomiksi niin paljon itse asiat kuin heidän ajatuksensa asioita. Epiktetos toteaa:

”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 muutamme murheellisiksi, älkäämme syyttäkö muita kuin itseämme, omia ajatuksiamme.”⁴⁹

Itsen transsendenssi

Frankl pitää psykiatrian haasteena ilmiötä, jota hän kutsuu eksistentialiseksi tyhjiöksi (*existential vacuum*). Eksistentialisen tyhjiön nykyaikaisiksi tunnusmerkeiksi eli ”ajan hengen patologiaksi” Frankl nimeää voimakkaan väliaikaisuuden tunnun, alistumisen kohtalon kuljettavaksi, kollektiivisen ajattelun ja fanatismiin.⁵⁰ 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. Usein hän ei edes tiedä, mitä itse haluaisi tehdä.⁵¹ Franklin mukaan eksistentialinen tyhjiö on Maslow’n osuvasti kuvaaman huippukokemuksen vastakohta. Näin ollen sitä voisi ajatella myös ”kuilukokemuksena”.⁵²

Logoterapia edellyttää kahta määrittävää ominaisuutta, ihmisen *kykyä itsestä etäännyttämiseen* ja *kykyä itsen transsendenssiin*. Itsestä etäännyttämisellä tarkoitetaan ihmisen mahdollisuutta nousta oman itsen ja tilanteen ulkopuolelle ja tarkastella olosuhteita ikään kuin ulkopuolisen silmin. Tehokkain keino itsestä etäännyttämiseen on huumorin käyttö.⁵³ Huumori voi irrottaa henkilön tietystä tilanteesta ja auttaa hänet näkemään ja kokemaan asia uudella tavalla. Vitsit ja huumori auttavat myös tiedostamattomia henkisiä voimavaroja vapautumaan.⁵⁴

Itsen transsendenssista Frankl kirjoittaa:

”Ihminen suuntautuu kaikessa toiminnassaan johonkin itsensä ulkopuolella olevaan, oli se sitten 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.”⁵⁵

Itsen transsendenssi on siis ihmisen kyky suuntautua johonkin tai johonkuhun itsen ulkopuolella olevaan ja unohtaa samalla itsensä.⁵⁶ 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. *Tahto tarkoituksen löytämiseen* on logoterapian motivaatioteorian keskeinen tekijä. Sen mukaan jokaisella ihmisellä on sisimmässään pyrkimys tarkoituksen löytämiseen.⁵⁷

Logoterapian renessanssi

Tällä hetkellä Franklin logoterapia elää uutta renessanssia ainakin brittiläisessä filosofisessa neuvonnassa⁵⁸. Eksistentiaalistiset terapeutit ja filosofiset neuvojat Tim LeBon ja Antonia Macaro pitävät logoterapiaa arvokkaana apuna tämän ajan ihmisten elämän tarkoituksen ja arvojen etsinnässä. Esimerkiksi 72 prosenttia englantilaisista uskoo, että he olisivat onnellisempia, jos heillä olisi mahdollisuus keskustella terapeutin kanssa omista ongelmistaan.

Macaro on Franklinin kanssa samaa mieltä siinä, että ihmisten tulee luopua abstraktista elämän tarkoituksen (*meaning of life*) etsinnästä ja sen sijaan luoda aintukertaiset elämän tarkoituksensa (*meaning in life*). Macaro toteaa, että logoterapia luotiin auttamaan ihmistä juuri tässä: ihmisistä on tultava omien arvojensa ja elämän merkityksensä luoja.⁵⁹

LeBon ajattelee kysymyksen elämän tarkoituksesta olevan perustavin metafysisistä kysymyksistä. Hänen mukaansa Franklinin inspiroimat logoterapeutit ovat pitkään olleet sitä mieltä, että vaikuttavin terapiamuoto saadaan lisäämällä tarkoitusta elämään.⁶⁰ LeBon haluaa tutkia kysymystä, miten terapia voi lisätä tarkoitusta. Hän viittaa Albert Camus'n tulkintaan Sisyfos-myytistä ja siihen, miten Camus kuvaa ihmisen päivittäisen rytmin yksitoikkoisuutta ja samana toistuvuutta⁶¹: aamulla nousee, päivällä tehdään työtä ja syödään, illalla mennään nukkumaan. Arkielämää ajatellen LeBon tekee stoalaisen jaon mielentilan ja maailman välillä: myönteisellä asenteella harmaasta arjesta tulee merkityksellinen. LeBon käyttää Sisyfoksen myyttiä⁶² esimerkkinä siitä, kuinka toivottomissakin tilanteissa oma asennoituminen on avain elämän merkityksen löytymiseen. Juuri näin logoterapia ja stoalaisuus opettavat.⁶³

Franklinin 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. Stoalaisen filosofian perusmotivaatio on eettinen: tarkoitus oli antaa filosofisesti tyhjentävä vastaus kysymykseen, miten ihmisen tulisi järjestää elämänsä.⁶⁴

Viitteet

1. Frankl 1998, 57–58.
2. Pykäläinen 2004, 49.
3. Frankl katsoo logoterapiaksi kutsumansa järjestelmän sijoittuvan eksistentiaalisen psykiatrian luokkaan. Hän keksi sanan *Existenzanalyse* (eksistenssianalyysi) vaihtoehtoiseksi nimitykseksi logoterapialle jo 1920-luvulla. Amerikkalaisten julkaistessa logoterapiaa käsitteleviä kirjoja, he käänsivät *Existenzanalyse* termillä *existential analysis*. Jotkut käyttivät samaa käännöstä sveitsiläispsykiatrin Ludwig Binswangerin termistä *Daseinsanalyse*. Frankl vältti tämän jälkeen eksistenssianalyysi-termin käyttöä englanninkielisissä julkaisuissaan. Frankl 2005, 22–23.
4. Frankl 1983, 181; Frankl 1983, 58.
5. Pykäläinen 2004; 74; Frankl 1982, 43, 46; Frankl 1983, 13.
6. Frankl käyttää kehollisesta ulottuvuudesta myös käsitettä *somaattinen* ulottuvuus.
7. Ihmisen toiminnan *intentionaalisuus* on keskeinen eksistenssianalyysin ja logoterapian lähtökohta. (Pykäläinen 2005, 51) Frankl tunsi Franz Brentanon (1838–1917) kirjoitukset intentionaalisuudesta. Brentanon pääteoksen *Psychologie vom empirischen Standpunkt* (1874) tärkeintä antia ovat hänen tutkimuksensa erilaisista psykologisista moduksista – mielen eri tavoista suuntautua objekteihin – ja niiden välisistä loogisista suhteista. Brentanon intentionaalisuuden teoria on mentaalisen viittamisen teoriaa eli sen selittämistä, miten mieli voi viitata johonkin itsensä ulkopuolella olevaan olioön. Hänen mukaansa jokainen mentaalinen ilmiö joko on mielle ja sisältää mielen. Hän erotti selvästi mentaaliset (psykologian tutkimuskohde) ja fyysiset ilmiöt (luonnontieteen tutkimuskohde) toisistaan. Vain mentaaliset ilmiöt ovat intentionaalisia, fyysiset ilmiöt eivät voi olla intentionaalisia.
8. Pykäläinen 2004, 74.
9. Adjektiivivi *noeettinen* on johdettu kreikan kielen sanasta *nous* (henki).
10. Frankl 1982, 15, 46, 63.
11. Frankl 1983, 37.
12. Frankl 1983, 59.
13. Pykäläinen 2004, 75.
14. Frankl 1987, 20.
15. Frankl puhuu noologisesta ulottuvuudesta erotukseksi psykologisesta ulottuvuudesta. Hän käyttää sanoja noeettinen ja noologinen synonyymisesti.
16. Pykäläinen 2004, 80.
17. ”Hahmollinen käsitteenmuodostus” on Kari E. Turusen käyttämä termi, josta hän kirjoittaa seuraavasti: ”Käsitteiden merkitys rakentuu sitä mukaa kun se aines, jonka kykenemme kohtaamaan, avautuu ja avartuu. Asiantuntemus on monipuolisissa sisäisissä näkemyksissä, yhteyksissä ja kohtaamisissa.” Turunen 1998, 25.
18. Pykäläinen 2004, 89.
19. Frankl 2005, 32.
20. Kysymys determinismistä ja pandeterminismistä kuuluu tahdonvapauteen (Frankl 2005, 17). Logoterapian tahdonvapaus vastustaa niin kutsuttua pandeterminismii eli kaiken kattavaa determinismii, koska tahdonvapaudesta puhuminen ei millään tavoin edellytä lähtökohtaista indeterminismii (Frankl 2005, 32). Frankl tarkoittaa pandeterminismillä erityisesti ihmiskäsitystä, joka ei tunnusta ihmisen tahdon- ja valinnanvapautta (Frankl 2005, 192).
21. Pykäläinen 2004, 57–58.
22. Frankl 2005, 17–18; Graber 2004, 44, 95.
23. Frankl 2005, 63, 65.
24. Pykäläinen 2004, 62.
25. Pykäläinen 2004, 53–54.
26. Graber 2004, 119–120.
27. Tietäminen väistyy ja usko astuu tilalle. Koska logoterapia ei ymmärrä uskoa uskona Jumalaan, vaan laajentaa sen uskoksi tarkoitukseen, on itsestään selvää, että käsitellessään tahtoa löytää tarkoitus se käsittelee tahtoa löytää perimmäinen tarkoitus, ylitarkoitus. Ludwig Wittgensteinin määritelmän mukaan, ”Usko Jumalaan merkitsee sen ymmärtämistä, että elämällä on tarkoitus.” (*Schriften, Bd. 1. Tagebücher 1914–1916*). Frankl 1986, 68.
28. Frankl 1986, 68–69.
29. Kts. viite 27, Sisyfoksen myytti.
30. Graber 2004, 120.

31. Pykäläinen 2004, 62–63.
32. Frankl 1983, 85–87; Pykäläinen 2004, 62–63; Graber 2004, 124.
33. Frankl 2005, 183.
34. Pykäläinen 2004, 89–90; Kts. myös Macaro 2006, xv.
35. Max Scheleristä tuli Franklin henkinen isä. Frankl kertoo, kuinka hän kantoi Schelerin pääteosta *Formalismus in der Ethik* (Formalismien etiikka) mukanaan ”kuin Raamattua”. Scheler ”poisti psykologiset siteet” hänen silmiltään niin, että hän pystyi voittamaan monisminsa, naturalisminsa ja psykologisminsa. Formalismi etiikassa avasi Franklille arvojen objektiivisen maailman, mikä voidaan nähdä Franklin logoterapian keskeisenä antropologisena peruspilarina. Schelerin keskeinen kysymys on, ”Mikä on ihmisen ominaislaatu?”. Tätä kysymystä hän käsittelee vuonna 1928 ilmestyneessä teoksessaan *Die Stellung des Menschen im Kosmos* (Ihmisen asema kosmoksessa). Pykäläinen 2004, 94–95.
36. Frankl 1983, 84.
37. Pykäläinen 2004, 59; Graber 2004, 239.
38. Frankl 1983, 85–86; Pykäläinen 2004, 59.
39. Frankl 1983, 85–86; Pykäläinen 2004, 59. Tässä Frankl ehdottaa seuraavaa ajatusleikkiä: Kuvitelkaa konserttisalissa istuva musikaalinen ihminen, jonka korviin tulvii hänen lempisinfoniansa sävelet ja joka kokee puhtaan kauneuden aiheuttaman sisäisen värityksen. Kuvitelkaa, että tuolta ihmiseltä sillä hetkellä kysyttäisiin, onko hänen elämällään tarkoitusta. Silloin hän saattaisi hyvinkin vastata, että kannatti elää vain kokeakseen tämä mahtava silmänräpäys. (Frankl 1983, 86).
40. Frankl 1983, 87; Pykäläinen 2004, 59.
41. Frankl 1983, 87–88.
42. Frankl 1983, 85.
43. Pykäläinen 2004, 59.
44. Frankl 1987, 94–95.
45. Frankl 2005, 19.
46. Pykäläinen 2004, 184–185.
47. Graber 2004, 163–165.
48. Graber 2004, 165–168.
49. Epiktetos 1956, 34.
50. Pykäläinen 2004, 66.
51. Frankl 2005, 18, 89; Macaro 2006, xiv.
52. Frankl 2005, 89.
53. Pykäläinen 2004, 54.
54. Pykäläinen 2004, 129.
55. Frankl 1984, 12.
56. Pykäläinen 2004, 50–51.
57. Pykäläinen 2004, 52.
58. Filosofinen neuvoja (*philosophical counsellor*) ja filosofinen neuvonta (*philosophical counselling*) ovat ongelmallisia käsitteitä suomen kielellä. Kävimme praktiikka-teeman artikkelien kirjoittajien kanssa vilkasta keskustelua suomenkielisten käsitteiden käytöstä. Muitakin käännösvaihtoehtoja olisi ollut. Kummankin suomenkielisen käsitteen käytön valinta tässä artikkelissa on minun. Käytän filosofista neuvojaa ja filosofista neuvontaa artikkelissa lähinnä teknisinä termeinä. Haluan huomauttaa, että painoarvo on termissä ”filosofinen”. Tim Lebonin mukaan tärkeintä filosofisessa neuvonnassa (*philosophical counselling*) on auttaa ihmisiä oivaltamaan merkittäviä asioita heidän omasta elämästään. LeBon 2001, 9.
59. Macaro 2006, xv; kiitos Lauri Pykäläiselle, joka huomautti, että Frankl ja logoterapia puhuvat tarkoituksen löytämisestä, ei luomisesta (sähköposti 15. 7. 2007). Macaro käyttää sanoja *create* ja *creators*.
60. LeBon 2001, 3.
61. Camus 1942/1975.
62. Kreikkalaisessa mytologiassa kuningas Sisyfos oli Korinton perustaja, joka ei välittänyt kuolemasta eikä jumalista. Zeuksen käskystä Thanatos (kuolema) tuli vangitsemaan Sisyfosken, joka joutui manalaan. Manalassa Sisyfos petkutti kuolemaa ja pääsi palaamaan takaisin elämään. Kun tämä paljastui, Sisyfos joutui uudelleen manalaan. Rangaistukseksi hänet tuomittiin vierittämään ikuisesti isoa kiveä vuorelle. Kun kivi oli vuoren huipulla, se vieri takaisin alas ja Sisyfosken täytyi aloittaa alusta.
63. LeBon 2001, 127–128.
64. Thesleff & Sihvola 1994, 305.

Kirjallisuus

- Camus, Albert, *The Myth of Sisyphos*. Penguin, London 1942/1975.
- Epiktetos, *Ojennusnuora* (Enkheiridion). Suomentanut kreikkankielestä 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 Leistén. Kirjayhtymä, Helsinki 1984.
- Frankl Viktor E., *Logoterapia – Avain mielekkääseen elämään* (The Will to Meaning, 1969). Suomentanut Raija Viitanen. Lyhytterapiainstituutti, Espoo 2005.
- Frankl, Viktor E., *Grundris der Existenzanalyse und Logotherapie. Texte aus sechs Jahrzehnten. 3., neu ausgestattete Auflage* (Eksitenssi-analyysin ja logoterapian perusteet). Psychologie Verlags Union, Weinheim 1998.
- Frankl, Viktor E., *Tiedostamaton Jumala – Psykoterapian ja uskonnon suhteesta* (Der unbewusste Gott, 1974). Suomentanut Marja Kyrö. Kirjayhtymä, Helsinki 1987.
- 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 Stén. 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 Kuutio. 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 Stén. 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.