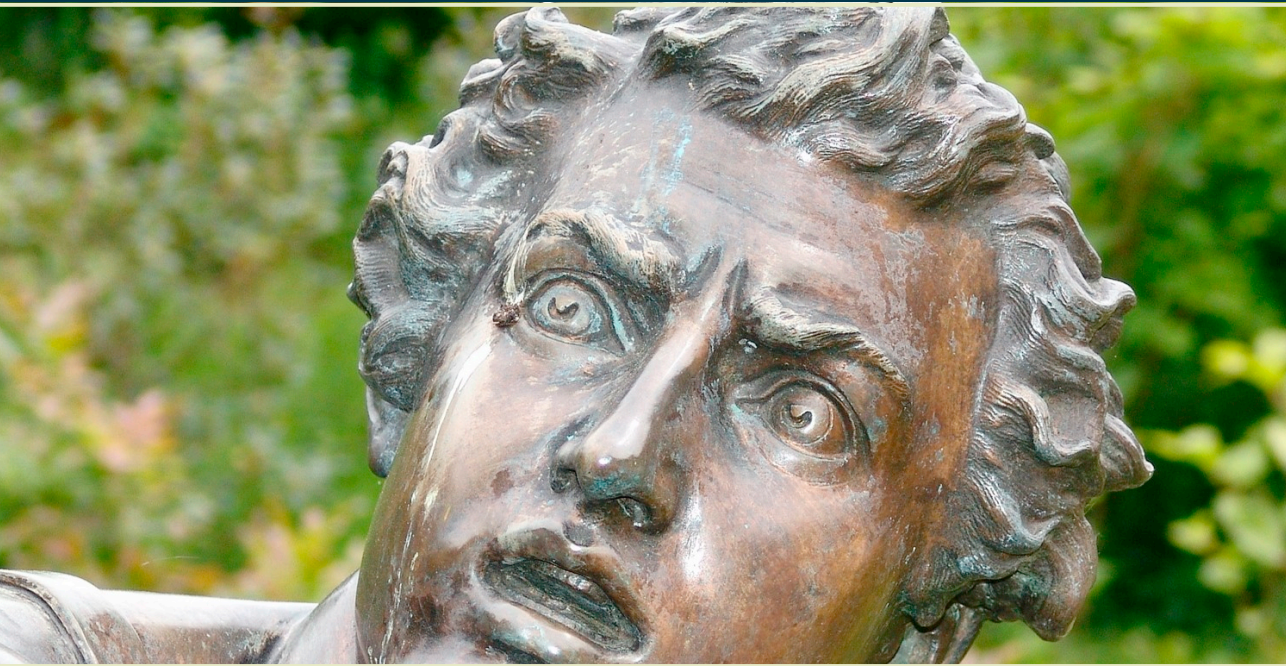


Toimittanut Timo Purjo

*Kärsimys ja kuolema elämän
tarkoituksen kirkastajina*



Viktor Frankl Institute Finlandin tutkimuksia 1

**KÄRSIMYS JA KUOLEMA
ELÄMÄN TARKOITUKSEN
KIRKASTAJINA**

Viktor Frankl Institute Finland
Tutkimuksia 1

**KÄRSIMYS JA KUOLEMA
ELÄMÄN TARKOITUKSEN
KIRKASTAJINA**

Toimittanut:

Timo Purjo

**Viktor Frankl Institute Finland
Tutkimuksia 1**

© 2015 Kirjoittajat ja Viktor Frankl Institute Finland

Viktor Frankl Institute Finland

www.logoteoria.net

Kustantaja: BoD™ – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: Books on Demand GmbH, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-318-589-0

SISÄLLYSLUETTELO

Lukijalle.....	5
Johdattelu aihepiiriin	7
Timo Purjo: KESKITYSLEIRISTÄ ELOONJÄÄMISEN ONGELMA.....	11
Anne Niiles-Mäki: VOIKO TERAPIA OLLA SUKUPUOLINEUTRAALIA? Sukupuolen ilmentäminen logoterapeuttisessa vertaisryhmäterapiassa	59
Marjo-Riitta Karhunen: ELÄMÄN SIETÄMÄTÖN HAURAS	81
Minna Sadeaho: KUOLEMA ELÄMÄN TARKOITUKSEN PALJASTAJANA VIKTOR FRANKL´N LOGOTEORIASSA.....	117
Anne Niiles-Mäki: EKSISTENTIAALISEN TYHJIÖN MERKITYS LOGOTERAPIASSA – SUUNTANA VERTAISRYHMÄTERAPIA.....	137

LUKIJALLE

Pidät kädessäsi ensimmäistä Viktor Frankl Institute Finlandin julkaisemaa tutkimuskokoelmaa. Tämän kirjan teemana on kärsimys ja kuolema, jotka kuuluvat syyllisyyden lisäksi Viktor Frankl'n traagisiksi kohtaloniskuiksi kutsumiin ilmiöihin, jotka ovat omiaan aiheuttamaan ihmiselle erilaista järkkymistä hänen kokemuksessaan hyvästä elämästä.

Sota on yksi esimerkki sellaisesta kärsimyksen ja kuoleman kohtaamisesta, joista kokemuksista voi joissakin tapauksissa olla jopa mahdotonta selviytyä psyykkisesti vahingoittumattomana. Siitäkin huolimatta voi olla mahdollista elää tarkoituksellista elämää. Omassa artikkelissani hahmottelen, kuinka ihminen voi selviytyä elävänä keskitysleiristä niin, että hän näkee riittävästi pysyväluonteisia syitä ja kiinnekohtia, joiden vuoksi hänen tulisi jatkaa elämäänsä.

Parantumaton sairaus tai vaikea vamma on toinen esimerkki voimakkaasti vaikuttavasta kokemuksesta, joka ravistelee ihmisen uskoa elämän hyvyyteen ja toivoa omasta edes rajoittuneesti hyvästä loppuelämästä. On kuitenkin esimerkkejä ihmisistä, jotka ovat eläneet muiden ihmisten elämää rikastaneella tavalla omasta tilanteestaan riippumatta. Nämä ihmiset eivät ole katkeroituneet sairastumisensa tai vammautumisensa jälkeen eivätkä he ole omaksuneet uhrin asennetta, vaan päinvastoin ryhtyneet muiden ihmisten auttajiksi. Tällaisia ihmisiä voidaan perustellusti kutsua sankarillisiksi.

Tässä artikkelikokoelmassa kirjoittavat allekirjoittaneen lisäksi:

- YTM Anne Niiles-Mäki, joka valmistelee parhaillaan logoteoriaan liittyvää väitöskirjaa.

Logoteoriakoulutukseltaan hän on Diplomate in Logotherapy (Viktor Frankl Institute of Logotherapy, USA) ja Academic Professional in Logotherapy and Existential Analysis (Viktor Frankl Institute Finland).

Anne Niiles-Mäki on International Association of Logotherapy and Existential Analysis'in akkreditoitu jäsen ja Viktor Frankl Institute Finlandin opettajakunnan jäsen.

- Diplomilogoterapiaohjaaja VFI® Minna Sadeaho
 - Diplomilogoterapiaohjaaja VFI® Marjo-Riitta Karhunen
- Molemmat osallistuvat diplomilogoterapeutin VFI® opintoihin.

Avartavia lukukokemuksia,

Timo Purjo, PhD

Diplomate in Logotherapy

Accredited member: International Association of Logotherapy and Existential Analysis

President: Viktor Frankl Institute Finland

Lisätietoja instituutista ja erilaisista koulutuksista:

www.logoteoria.net

JOHDATTELU AIHEPIIRIIN

Tätä kirjoittaessani kuolemani on lähempänä kuin koskaan. Ja kun Sinä luet tätä, se on vielä lähempänä. Kuten Sinun oma kuolemasikin on. Elämme molemmat joka päivä kaiken aikaa lyhenevän loppuelämämme ensimmäistä päivää. Uhkaavaako? Toki, jos tämän tosiasian haluat sellaisena nähdä. Vai avautuuko tästä mahdollisuus johonkin arvokkaaseen ja hyvään? Juuri näin, jos tahdot ja päätät nähdä asian niin. Valinta on Sinun.

Emme voi vaikuttaa syntymäämme emmekä yleensä myöskään kuolemamme ajankohtaan. Voimme kuitenkin erittäin monin tavoin vaikuttaa siihen, mikä on näiden kahden ääripään välissä. Eli elämäämme ja sen laatuun. Suhtautumisestamme riippuen voimme nimetä syntymän ja kuoleman välisen elämän yhdellä sanalla joko kärsimykseksi tai rakkaudeksi. Molemmat vaihtoehdot löytyvät filosofisesta kirjallisuudesta. Aristoteelikot puhuvat myös kolmannesta vaihtoehdosta, hyvän ja pahan välisestä kultaisesta keskitiestä. Ajattelussa tunnustetaan, että molemmat, sekä rakkaus että kärsimys, ovat kaikkien ihmisten elämään kuuluvia ilmiöitä. Voimme kuitenkin itse valita, kumpaa tahdomme nähdä ja kokea runsaammin ja voimakkaammin omassa henkilökohtaisessa elämässämme. Jos tahdomme uskoa, että rakkaus voittaa kärsimyksen, ja toimimme sen mukaisesti, silloin se on voimakkaammin meihin vaikuttava niin, että se voittaa sisäisen valtataistelumme.

Gordon Allport toteaa:¹ ”Eläminen on kärsimistä, selviytyminen on tarkoituksen löytämistä kärsimiselle. Jos elämällä on ylipäättään tarkoitusta, silloin myös kärsimisellä ja kuolemisella on oltava tarkoitus. Mutta kukaan ei voi kertoa toiselle, mikä tämä tarkoitus on. Jokaisen on löydettävä se itse ja hyväksyttävä vastuunsa siitä, mihin hänen vastauksensa velvoittaa.”

Ehkä ankarien kohtaloniskujen tarkoitus on yllyttää meitä elämään aitona ja alkuperäisenä itsenämme, yhdenmukaisesti meissä olevan ihmisen universaalien idean kanssa. Tehtävänä on siis löytää perimmäinen olemuksemme ja olemassaolomme tarkoitus. Voidaan puhua myös oman elämänfilosofian – elämänarvojen ja elämänasenteiden – perustavasta uudelleenarvioinnista. Vaikuttaa siltä, että kokemamme pimeys ja yksinäisyys ovat joskus jopa edellytyksiä sille, että löydämme jälleen valoa elämäämme ja tiemme toisten ihmisten yhteyteen. Ja niinkin, että sisällämme äänettömästi huutava tuska saa meidät löytämään lohduttavan rakkauden.

Jotkut ihmiset joutuvat elämään armottoman ja hellittämättömän kärsimyksen keskellä ja kykenevät silti löytämään ainakin häivähdyksen verran tarkoituksellisuutta elämäänsä. Keinonaan heillä on taito etäännyä psykofyysisestä kärsimyksestä ja ahdistuksesta joko tästä hetkestä varsinaiseen itseensä tai itsen ulkopuolelle johonkin tässä päivässä tarjoutuvaan merkitystä luovaan tekoon.² Ja kuten Viktor Frankl toteaa³ hänen psykoterapeuttisessa

¹ Esipuheessaan Viktor Frankl'n kirjaan *Man's Search for Meaning*.

² Varsinaisella itsellä tarkoitan meissä kaikissa olevia henkisiä kykyjä ja niihin perustuvia taitoja, joita voimme kehittää koko elämämme ajan.

opinkappaleessaan: ”Henkisellä ulottuvuudella on kaikissa olosuhteissa ja tilanteissa kyky ottaa etäisyyttä psykofyysiseen ja ryhtyä tulokselliseen dialogiin sen kanssa.”

Keskeinen henkinen kyky ja voimavara, jota kärsimyksen ja kuoleman keskellä elävä ihminen tarvitsee, on henkinen uhmavoima.⁴ Sen avulla ihminen voi etäännyä merkityksellisiin muistoihin tai mielikuviin jostain tulevaisuudessa olevasta mahdollisuudesta kokea jotain merkityksellisestä. Tai hän voi suuntautua johonkin arvokkaaseen ja merkitykselliseen, joka kohdistuu johonkin toiseen ihmiseen, asiaan, ilmiöön tai muuhun olevaan. Ihminen voi omaksi ja toisten hämmästykseksi kurkottautua kärsimyksensä tuolle puolen ja ryhtyä lohduttamaan toisia samankaltaisessa tilanteessa olevia. Toimiessaan näin hän voi kokea omankin kärsimyksensä lieventyvän tai ainakin hän pystyy kestäämään sitä paremmin.

Kärsimys, joka siis kuuluu väistämättä elämän olemukseen, toimii kiihokkeena, joka voi johtaa joko perusteelliseen itsetutkiskeluun ja voimakkaampaan kiinnittymiseen elämään tai vaihtoehtoisesti irti päästämiseen elämästä. Viktor Frankl toteaa:⁵ ”Mitä kovemmin ihminen yrittää torjua

³ *Psychotherapeutic Credo: Under all circumstances and conditions, the noetic dimension has the capacity to distance itself and enter into a productive dialogue with the psychophysical.* Frankl, V. E. 1950. *Homo Patiens. Versuch einer Pathodizee.* Wien: Deuticke.

⁴ Ks. esim. Purjo, T. 2012. *Viktor Franklin logoteoria – tie arvopitöiseen ja tarkoituksentäyteiseen elämään.* Loppi: Porrum, 108–129.

⁵ Kirjassaan *Psychotherapy and Existentialism*, s. 127.

ahdistusta tai kärsimystä, sitä syvemmälle hän syöksyy lisääntyvään kärsimykseen.”

Elämän epävarmuuksien keskellä nimenomaan kärsimys voi toimia mahdollisena pontimena, jotta ihminen ryhtyy etsimään syvällistä ymmärrystä elämänsä tarkoituksesta ja etsimään uusia arvostuksen kohteita, jotka syventävät arvojen kokemisulottuvuuksia. Toisaalta, jos tällaista tarjoutuvaan mahdollisuuteen ei ymmärretä tarttua asianmukaisesti, ihminen voi nähdä asiat päinvastaisesti. Uuden luomisen mahdollisuuden sijaan voidaan kärsimys kokea kaiken tuhoutumisena, uusien arvostusten kehkeytymisen sijaan voidaan kokea nihilismiä eli täydellistä arvojen menetystä. Jokaisessa elämämme risteyskohdassa paljastuu vaihtoehtoisia valinnanmahdollisuuksia ja yksilölliset vastauksemme – se, minkä vaihtoehdon tarjolla olevista päätämme valita – määrittävät, kuka ja mitä meistä tulee.

Tämä on kirja sellaista ihmisistä, jotka eivät näe itseään tragedian uhreina, vaan selviytyjinä, joilla on viesti jaettavanaan. Tämä on samalla kirja kaikille sellaisille ihmisille – ehkä Sinäkin kuulut heihin – jotka eivät elämässään tahdo nähdä itseään kohtalon uhreina, vaan selviytyjinä ja tiennäyttäjinä toisille. Elämänsä sankareina niin kauan kuin heidän kynttilänsä palaa ja luo valoa pimeään.

Timo Purjo

KESKITYSLEIRISTÄ ELOONJÄÄMISEN ONGELMA

Timo Purjo

*”When the buffalo went away the hearts of my people
fell to the ground, and they could not lift them up again.
After this nothing happened.”*

Plenty Coups, crow-intiaanien (varisintiaanien) viimeinen suuri
päällikkö⁶

Episodi omasta elämästä

Muutimme vaimoni kanssa vuonna 2002 Lopelle. Loppi mainostaa itseään vapaa-aikavyöhykkeeksi, jossa voi kokea ja nauttia luonnon rauhasta. Löysimme meille kahdelle sopivan kokoisen ja edullisen hintaisen talon Kirkonkylän taajaman reunassa Loppijärven pohjoisrannalla sijaitsevan Isokorkean metsäalueen vierestä. Alue on tärkeä lähivirkistysalue, jonka polkuverkostoja pitkin voi liikkua ja ulkoilla sekä nauttia runsaista luontoarvoista.

⁶ Lear, J. 2008. *Radical Hope*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Viisi vuotta sitten Isokorkeen alueen keskiosassa toteutettiin laajat avohakkuut, jotka heikensivät merkittävästi alueen monimuotoisuusarvoja. Kulkiessani alueella ensimmäistä kertaa hakkuiden jälkeen en yhtäkkiä enää tunnistanut missä kuljen. Eksyin siis monen vuoden aikana tutuksi tullessa metsässä, kun kaikki puut olivat kadonneet. Lopulta tunnistin eräästä polkujen risteyksestä tutun kiven ja osasin suunnistaa siitä eteenpäin.

Tänä vuonna avohakkuuta toteutettiin metsän sillä reuna-alueella, jonka vieressä asumme. Lähimetsikkömme on sen jälkeen muistuttanut Tuntemattoman sotilaan loppukohtausta, kun savun keskeltä paljastuu tankkien ja pommien mylläämä maisema, jossa pystyssä on enää siellä täällä harvakseen joku yksittäinen puu ja paikoittain joitakin katkenneita puita. Kun astuin entiseen metsikköön ensimmäistä kertaa, henkeni salpautui ja tuntui siltä kuin tukehtuisin. Pakenin paikalta takaisin pihamme suojaan, jossa sentään vielä on tallella vuosikymmeniä vanhoja havu- ja lehtipuita.

Olin muuttanut Lopelle voidakseni liikkua ja ulkoilla koiran kanssa kauniissa maisemassa, luonnontilaisessa metsässä. Nyt asuin puiden hakkuuvimman uhriksi joutuneen hakkuualueen vieressä, jonne en todellakaan aikonut enää suunnistaa. Sen lisäksi, että lähimetsikön kauneus- ja virkistysarvot oli tuhottu, koko Loppi tyhjeni minulle kaikista merkityksistä, jotka olin siihen liittänyt. Metsikön tuhoamisen yhteydessä myös omat juureni repeytyivät irti ja kiinnittymiseni Lopelle katkesi väkivaltaisella tavalla.

Asuinpaikkaan kytkeytyvä merkityshorisonttini katosi. Plenty Coupsin ilmaisua lainatakseni: Kun metsä kaadettiin maan tasalle, myös Lopelle varattu

paikka sydämestäni kaatui maahan, enkä voi enää nostaa sitä ylös. Sen jälkeen Lopella ei ole enää mitään mihin voisin ja tahtoisin kiinnittyä.

Miten saan järkkyneen mielenrauhani palautettua? On mentävä eteenpäin, kaipaamatta jo menneitä maisemia. On jätettävä taka-alalle myös se, minkä ehkä ehti jo luulla kodiksi. Ei ole lottovoitto asua Lopella, mutta ilman lottovoittoa täältä on vaikeaa päästä poiskaan. Olen loukussa jonkinlaisessa välitilassa.

Ei auta kuin suhtautua tilanteeseen niin, että näkee elämässään riittävästi muita arvopitoisia ja tarkoituksentäyteisiä asioita ja keskittää voimansa kaikkiin niihin. Suhtautua voi myös niin, että ”paikka” on paljon muutakin kuin vain jokin konkreettinen maantieteellinen sijainti, yksittäinen piste kartalla tai seutu, jossa fyysisesti asuu. Kaikkein tärkeintä on, että ihminen löytää paikkansa maailmassa, mikä antaa hänen elämälleen merkityksen osana kokonaisuutta. Kyse on siis maailmassa olemisesta ja ihmisen tehtävästä täällä.

Elämän ytimessä kuolemaa on kaikki, mikä ei milloinkaan palaa, mikä kuuluu peruuttamattomasti menneisyyteen ja mitä ei ikinä enää voi kohdata uudestaan. Elääksemme vapaina meidän on voitettava kaikki pelot, jotka liittyvät peruuttamattomasta luopumiseen, ja voitettava kaikki tulevan onnellisuuden tuhoajat, kuten ikävä, suru ja viha. Kärsimyksessä ei voi elää tarkoituksellisella tavalla.⁷

⁷ Kun vertaan intiaanien luonnonmukaisen elintavan tuhoamista oman asunomme lähimetsikön kaatamisen, voi se vaikuttaa yliampuvalta. Tapahtumat eivät olekaan vaikutuksiltaan missään suhteessa toisiinsa, vaikka molemmissa on kyse länsimaisen ihmisen suhtautumisesta luontoon ainoastaan taloudellisen hyödyn välikappaleena. Intiaaneihin

Miksi keskitysleiristä selviytynyt tekee itsemurhan?

On kysymyksiä, joihin on mahdotonta löytää tyhjentävää vastausta, mutta joita ajatteluun taipuvaisen ihmisen on yhtä mahdotonta olla pohtimatta. Filosofioille ja filosofeille on ominaista jatkuvasti ihmetellä, kysellä ja kyseenalaistaa – asettaa kyselemisen alaiseksi – ilmiöitä sellaisina kuin ne välittömästi itseään meille ilmentävät. Filosofoinnin ideana on toisin sanoen kyseenalaistaa sitä, mikä vaikuttaa ensi näkemältä luonnolliselta. Välittömästi havaitun ja koetun totuutena hyväksymisen sijaan etsitään sellaista olennaista, joka paljastaa ilmiöstä jotain alkuperäisempää, jotain sen perimmäistä olemusta heijastavaa. Filosofin on kuitenkin aina tietoinen tulkintansa väliaikaisuudesta. Vaikka hän pyrkii pääsemään lähemmäksi kohti tutkimansa ilmiön olemusta ja sen syvempää ymmärtämistä, jää lopullinen totuus absoluuttisena päätepisteenä ikuisesti saavuttamatta.

Olen yhä useammin ryhtynyt pohtimaan, miksi ihminen, joka selviytyy hengissä keskitysleirin kauhuista, tekee myöhemmin itsemurhan. Minusta siinä on jotain paradoksaalista ja sellaisena hämmentävää. Kysymys on siksi ollut pakko esittää. Luettuani suuren määrän kirjoja ihmisistä, jotka ovat kärsineet keskitysleireissä, työleireissä, tuhoamisleireissä ym. vankileireissä ja selviytyneet niistä elävänä, kuvittelen löytäneeni joitakin vihjeitä siitä, mistä

liittyvä vertauskuva liittyy kuitenkin myös artikkelini varsinaiseen aiheeseen, joka ilmenee myöhemmin.

Episodin jälkeen itseäni – omaa totuudellisuuden ja oikeudenmukaisuuden kaipuutani – ravisteli vielä kokonaisvaltaisempi työelämäni koskeva kokemus, joka lisää edelleen vapauttani suunnitella tulevaisuuden tarkoituksiani.

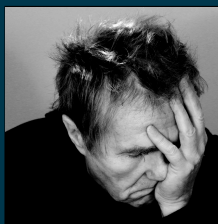
selviytyjän elämästään luopuminen oman käden kautta on voinut johtua. Tarinoita ja samalla itsemurhaan vaikuttaneita tekijöitä on toki lukemattomia eikä kysymykseen todennäköisesti koskaan löydy jotain yksittäistä ja kaikille yhteistä syytä.

On syytä lähteä liikkeelle siitä, mitä ihminen olemuksellisesti on ja miten hän on olemassa maailmassa. Lauri Rauhalan filosofisen ihmiskäsityksen mukaan ihmisen perimmäiseen olemukseen kuuluu kolme eri puolta. Ensimmäinen on kehollisuus. Olemme riippuvaisia elävästä kehostamme, jossa myös aivomme ovat ja joita ilman meillä ei ole tajuntaammekaan. Kehollisuus tekee ihmisen eläväksi ja pitää hänet sellaisena. Kehollisuutta voidaan siten kuvailla myös elämällisyytenä, olemassaolona orgaanisena tapahtumisena. Toisaalta, kuten Emmanuel Levinas korostaa, ihmisen kehon ääriviivat piirtävät rajan itsen ja toisten välille.⁸

Toinen ihmisen olemuspuoli on tajunnallisuus eli psyykkis-henkinen olemassaolomme. Tajunnassa on kaksi tasoa, jotka ovat jatkuvassa vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa toisiinsa, alempi psyykkinen ja korkeampi henkinen. Keskinäisessä dialogissa niillä molemmilla on oma erillinen tehtävänsä, mutta ne edellyttävät toinen toisensa ja yhdessä ne ovat enemmän kuin kumpikaan taso erikseen. Niitä ei myöskään voi erottaa toisiinsa, vaan vasta yhdessä toimiessaan ne luovat ymmärryksemme itsestämme ja kaikesta toisesta – kaikesta siitä, mikä on jotain muuta kuin me itse (oman kehomme rajaamina) siinä maailmassa, jossa elämme. Tätä

⁸ Purjo, T. 2014. *Arvot ovat ihmisen toiminnan perusta*. Tampere University Press, 89.

Kirjan teemana on kärsimys ja kuolema, jotka kuuluvat syyllisyyden lisäksi Viktor Frankl'n traagiseksi kohtaloniskuiksi kutsumiin ilmiöihin. Ne ravistelevat ihmisen uskoa elämän hyvyyteen ja oman hyvän elämän mahdollisuuteen. Jotkut ihmiset joutuvat elämään armottoman ja hellittämättömän kärsimyksen keskellä ja kykenevät silti löytämään ainakin häivähdyksen verran tarkoitusta elämäänsä. Kirja on tarkoitettu ihmisille, jotka eivät omassa elämässään halua nähdä itseään kohtalon uhreina, vaan tahtovat elää selviytyjinä ja valon näyttäjinä toisille. Kirjan tarkoitus on toimia innoittajana tällaiseen elämään.



Kirjan motoksi sopii hyvin Gordon Allportin esipuhe erääseen Viktor Frankl'n kirjaan: "Eläminen on kärsimistä, selviytyminen on tarkoituksen löytämistä kärsimiselle. Jos elämällä on ylipäätään tarkoitusta, silloin myös kärsimisellä ja kuolemisella on oltava tarkoitus. Mutta kukaan ei voi kertoa toiselle, mikä tämä tarkoitus on. Jokaisen on löydettävä se itse ja hyväksyttävä vastuunsa siitä, mihin hänen vastauksensa velvoittaa."

