



# Mielekäs, merkityksellinen ja tarkoituksellinen elämä

Perustana Viktor Frankl'n ajattelu



2. laajennettu painos

**Kiitos Suomen tietokirjailijat ry:lle, joka on tukenut  
kirjan kirjoittamista**

**KIRJOITTAJAN SAMAA AIHEPIIRIÄ KÄSITTELEVIÄ  
KIRJOJA:**

**Väkivaltaisesta nuoruudesta vastuulliseen  
ihmisyyteen, Akateeminen väitöskirja, 2010**

**Viktor Franklin logoteoria, 2012**

**Die Logotherapie von Viktor Frankl, 2012/2014**

**Arvot ovat ihmisen toiminnan perusta, 2014**

**AIHEPIIRIÄ KÄSITTELEVÄT TOIMITETUT TEOKSET:**

**Tarkoitukskeskeisyys nuorten itsemurhien ehkäisyssä,  
2014 (yhdessä Pyy Hannilan kanssa)**

**Kärsimys ja kuolema elämän tarkoituksen  
kirkastajina, 2015**

# Sisällysluettelo

## ESIPUHE

### 1 MISTÄ HYVÄSSÄ ELÄMÄSSÄ ON KYSE?

#### 1.1 Elämän voimat

### 2 MIELEKÄS, MERKITYKSELLINEN JA TARKOITUKSELLINEN ELÄMÄ

### 3 VIKTOR FRANKL'N TARKOITUSKESKEINEN AJATTELU

#### 3.1 Logoteorian perusta

### 4 LOGOTEORIAN IHMISKÄSITYS

#### 4.1 Ihmispersoonan tajunta

#### 4.2 Psyykkinen ja henkinen tajunnallisuus

#### 4.3 Situaatio osana ihmispersoonaa

### 5 LOGOTEORIAN YDINPERIAATTEET

#### 5.1 Kymmenen teesiä persoonasta

#### 5.2 Tarkoituksia toteuttava persoona

##### 5.2.1 Persoonan luonne ja persoonallisuus

#### 5.3 Persoonuuden tunnustuksen merkitys

#### 5.4 Elämän eri asioiden, ilmiöiden ja tapahtumien tarkoitus

##### 5.4.1 Syyllisyyden tarkoitus

##### 5.4.2 Kärsimyksen tarkoitus

##### 5.4.3 Kohtalon tarkoitus

**5.4.4 Kuoleman tarkoitus**

**5.4.5 Rakkauden tarkoitus**

**5.4.6 Työn tarkoitus**

**5.4.7 Epätäydellisyyden tarkoitus**

**5.4.8 Toivon tarkoitus**

**5.5 Yksilö ja yhteisö**

**5.6 Vastuullinen ihmisyyys**

## **6 LOGOTEORIAN KESKEISET KÄSITTEET**

**6.1 Erilaatuiset elämän tarkoitukset**

**6.1.1 Tilanteen tai hetken tarkoitus**

**6.1.2 Ihmisen koko elämän tarkoitus**

**6.1.3 Kysymys ihmisen elämän tarkoituksesta**

**6.1.4 Ylitarkoitus**

**6.2 Persoonallinen henkinen**

**6.2.1 Minätietoisuus ja itsen tiedostus**

**6.2.2 Itseen etääntyminen ja itsetietoisuus**

**6.2.3 Itsen etäännyttäminen**

**6.2.4 Henkinen uhmavoima**

**6.2.5 Tarkoituksen tahto ja omatunto**

**6.2.6 Itsen suuntaaminen arvokkaaseen**

## **7 EKSISTENSSIANALYYSI JA LOGOTERAPIA**

## ESIPUHE

Jokainen meistä pohtii ainakin joskus elämänsä tarkoitusta. Se kuuluu ihmisen elämään ja on siksi luonnollista sekä täysin ymmärrettävää ja hyväksyttävää - ehkä jopa välttämätöntä, jos tahtoo elää hyvää ja onnellista elämää.

*Oletko Sinä koskaan kysynyt Mistä ja miksi minä tulin tähän maailmaan? Mitä tapahtuu, kun kuolen? Miksi elämässä on niin paljon kärsimystä? Miksi ihmiset vihaavat toisiaan ja taistelevat toisiaan vastaan? Miksi on jatkuvasti erilaisia katastrofeja, joissa kuolee ihmisiä? Miksi on parantumattomia sairauksia? Miksi on rikkaita ja köyhiä? Miksi minun pitäisi elää? Onko minulla mitään arvoa ja merkitystä? Olisiko parempi kuolla?*

Hyvä, niin minäkin olen. Oletko myös löytänyt itseäsi tyydyttäviä vastauksia kysymyksiisi? Oletko löytänyt edellä lueteltuja kysymyksiä myönteisempiä tapoja kysyä?

Elämänsä suunnan ja päämäärän kysyminen on erityisen voimakasta murrosiässä, kun varhaisnuori ryhtyy pohtimaan omaa itseään sekä identiteettiään ja rooliaan maailmassa. Elämän tarkoituksen pohtiminen voi kokonaisvaltaisuudessaan ja moniulotteisuudessaan jopa musertaa nuoren kokonaan. Varsinkaan nuoret eivät tyydy pelkästään kysymään elämän tarkoitusta, vaan he uskaltavat asettaa sen myös kyseenalaiseksi. Jos nuori epäilee koko elämän mielekkyyttä ja on epävarma, onko hänelle varattuna elämässä mitään tehtävää, jonka hän voisi täyttää, saattaa nuori ajautua pelottavaan eksistentiaaliseen tyhjiöön. Kaikki näyttäytyy hänelle kielteisenä ja kyseenalaisena. Nuori voi pudota pohjattomaan kuiluun tai hän voi jäädä ajelehtimaan elämässään vailla suuntaa ja päämäärää, mihin pyrkiä, tai

ihannetta, jolle omistautua. Pohjimmiltaan hän ei tiedä, missä voisi olla hyvä ja mikä voisi olla hänen paikkansa maailmassa. Nuori voi jäädä tällaiseen epätietoisuuden vaiheeseen pitkälle aikuisuuteen tai hän hapuilee ja harhailee enimmillään koko elämänsä ajan kykenemättä kiinnittymään mihinkään tai kehenkään.

Jotkut nuoret saattavat löytää elämälleen vakaalta vaikuttavan tarkoituksen, joka voisi taata tyytyväisen ja onnellisen elämän. Tällainen yksipuolinen tarkoitus, johon nuori on täysin keskittynyt, voi kuitenkin horjua tai pettää kokonaan, jolloin suunniteltu elämän käsikirjoitus murenee ja sortuu. Nuori voi menettää otteensa elämästään pienestä vaikeudesta tai vastoinkäymisestä johtuen ja ajautua epätoivoon. Kyse voi olla esimerkiksi koulumenestyksestä ja siihen perustuvan opiskelupaikan tai myöhemmin kyseisen alan työpaikan saamisesta. Yksittäinen huono numero kokeesta tai todistuksessa voi suistaa nuoren elämän kokonaan raiteiltaan.

Monet muutkin myöhemmät elämäntapahtumat ja elämäntilanteet voivat kohtalonomaisesti murskata keskeiset haaveemme ja unelmamme. Koska elämme epätäydellisessä maailmassa voimme koska tahansa joutua pohtimaan uudelleen loppuelämämme tarkoitusta ja siihen liittyviä erilaisia tehtäviä ja päämääriä. Elämän tarkoituksen kysymisen tarve ei siten rajoitu pelkästään heihin, joille vastaus ei ole selvinnyt nuoruudessa tai on myöhemmin kyseenalaistunut jonkin kohtaloniskun yhteydessä. Joudumme kaikki pohtimaan kysymystä yhä uudelleen. Hyvin yleistä tällaisten perustavien eksistentiaalisten kysymysten esittäminen on keski-ikään siirryttäessä eli noin 40-45-vuotiaana.

Elämän arvaamattomasta luonteesta johtuen emme koskaan voi olettaa, että tulevaisuuden suunnitelmamme

toteutuvat juuri kaavailemallamme tavalla. Emme muutenkaan elä enää menneisyydessä emmekä vielä tulevaisuudessa, vaan tässä ja nyt, tässä käsillä olevassa tilanteessa ja hetkessä. Tästä syystä voimme ottaa kantaa vain kunkin hetken tarkoitukseen valitsemalla tarjolla olevista vaihtoehdoista sen, joka vaikuttaa kaikkein arvopitoisimmalta ja tarkoituksentäyteisimmältä. Se ei estä meitä pohtimasta suurempiakin linjoja eli ratkaisuja, jotka ovat tarpeen loppuelämäämme silmälläpitäen. Loppuelämämme toteutuu sitten niin kuin on toteutuakseen ja siihen meidän on tyytyminen. Mutta ilman etukäteen mietittyä suuntaa ja päämäärää emme ainakaan voi päästä siihen, mitä elämältämme toivomme.

Tämä ei ole mikään temppukirja, jossa väitetään, että noudattamalla kahtatoista askelta, elämänohjetta tai neuvoa saavutat hyvän elämän. Kirjan väittäjä on kuitenkin, että edellytyksesi löytää kestävä perusta, jolle voit omalla tietoisella ja vastuullisella toiminnallasi kirjoittaa päivä kerrallaan hyvän elämäsi käsikirjoituksen, ovat paremmat tämän kirjan luettuasi kuin ne olivat sitä ennen. Tämä edellyttää kuitenkin Sinulta syvällistä pohdiskelua ja aktiivisia ponnisteluja kohti sellaista merkityksellistä omaa unelmaasi tulevaisuudesta, joka innostaa Sinua ja johon suuntaan tahdot edetä elämässäsi.

Tarkoituksellisessa ajattelussa korostetaan yleisemminkin, että ihminen pystyy jokaisessa elämänsä tilanteessa suuntautumaan omalle persoonalleen uskollisen ja elämälle hyvän perustan antavan päämäärän selvittämiseen seuraavalle elämänsä taipaleelle. Ihmisenä olemiseen kätkeytyy tarkoitusten mahdollisuuksien runsaus. Tarkoituksellinen elämä kuvastaakin sitä, että pyrkii tekemään elämänsä jokaisesta tapahtumasta ja tilanteesta niin hyvän kuin siihen liittyvät sisäiset ja ulkoiset tekijät mahdollistavat. Tämä mahdollistuu, kun valitsee jokaisena

hetkenä sen vaihtoehdon, joka on arvoltaan ja merkitykseltään paras. Yksinkertaistako? Ei todellakaan ja siksi olenkin kirjoittanut tämän kirjan.

Tarkoituksellinen ajattelu, joka on kirjan aiheena, koostuu filosofisista periaatteista ja perussäännöistä, jotka toimivat ohjenuorina, mutta eivät ole mitään kaikkien ihmisten kaikissa kuviteltavissa olevissa tilanteissa päteviä ehdottomia totuuksia. Kirjan tavoite on saada Sinut pohtimaan, miten voisit omalla kohdallasi pyrkiä toteuttamaan kirjassa esitettyjä ihanteellisia periaatteita mahdollisimman usein ja hyvin.

Uskottavuuden vuoksi on syytä tunnustaa, että kaikki ihmiset ovat epätäydellisiä, jonka takia jokaisen elämä on myös epätäydellinen. Ihmisen elämän pohjavire voi kuitenkin olla ehdottoman myönteinen, äärettömän kielteinen tai jotain siltä väliltä. Millainen tahdot, että oman elämäsi yleisilme olisi? Vaihtoehdon valinta ja ratkaisusi sisältö on yksin Sinun vastuullasi.

## Esipuhe 2. painokseen

Tarkoitukseni oli alun perin kirjoittaa kirjalle erillinen 2. osa. Päädyin kuitenkin siihen, että julkaisen koko kirjan uutena laajennettuna painoksena. Koin, että jotkut varsinkin kirjan loppuosassa olevat kuvat vaativat hieman tarkempaa tarkastelua kuin mitä olin aiemmin tehnyt.

Olen myös hieman muokannut joitakin muita kirjan kohtia. Tämä johtuu siitä, että olen muuttanut tulkintaani siitä, miten jokin logoteorian periaate tai käsite olisi parhaita ilmaista suomenkielellä, jotta se tavoittaisi havainnollisemmalla mahdollisella tavalla taustalla olevan Viktor Frankl'n ajatuksen. Lisäksi olen korjannut löytämiäni painovirheitä ja tehnyt kieliasuun joitakin pienehköjä muutoksia, joilla pyrin selkeyttämään ilmaisuani.

Varsinaista kokonaan uutta kirjassa ovat [luvut 5.4.8, 6.](#) ja [7.](#) [Luvun 5.4](#) loppuun lisäämässäni [luvussa 5.4.8](#) käsittelen toivon tarkoitusta. [Luvussa 6.](#) aiheena ovat Frankl'n määrittelemät ihmisen henkiset ja eettiset kyvyt, niitä vastaavat käsitteet ja eri kykyjen keskinäiset suhteet. [Luvun 7.](#) aiheena on logoteorian soveltaminen ihmisten auttamiseen ja siihen liittyvät keskeiset periaatteet, keinot ja taidot.

Olen myös aloittanut jo kirjoittamaan kokonaan uutta kirjaa logoteoriasta. Tai pikemminkin Viktor Frankl'n kehittämästä elämänfilosofiasta, josta jokainen voi omaksua ajatuksia omaa henkistä kasvuaan edistämään. Pyrin jättämään väitöskirjassani sekä sen jälkeen kirjoittamassani tietokirjassa ja vielä tässä kirjassa käsittelemääni logoteoriaa taka-alalle ja kuvaamaan Frankl'n ajattelua niin käytännönläheisellä tavalla kuin kykenen. Kustantajan toivomuksesta kuvailen myös omaa, välillä tuskallistakin

elämäni tarkoituksen etsintää. Odotan itsekin lopputulosta  
jännityksellä.

Lopella heinäkuussa 2016,

Kirjoittaja

## 1 MISTÄ HYVÄSSÄ ELÄMÄSSÄ ON KYSE?

Hyvä elämä on kovin pelkistetty ilmaisu siitä, mitä kaikki toivomme itsellemme. Siihen sisältyy kaksi perustavaa ongelmaa. Ensinnäkään kukaan meistä ei voi tietää, millaista täydellisen hyvä elämä olisi. Ja toiseksi, siksi sitä ei myöskään kukaan voi koskaan saavuttaa. Hyvä elämä on siten ihanne, jota kohti voimme vain suuntautua. Se on kuitenkin kautta ihmiskunnan historian ollut arvokkaaksi koettu tavoite ihmisyksilön elämälle.

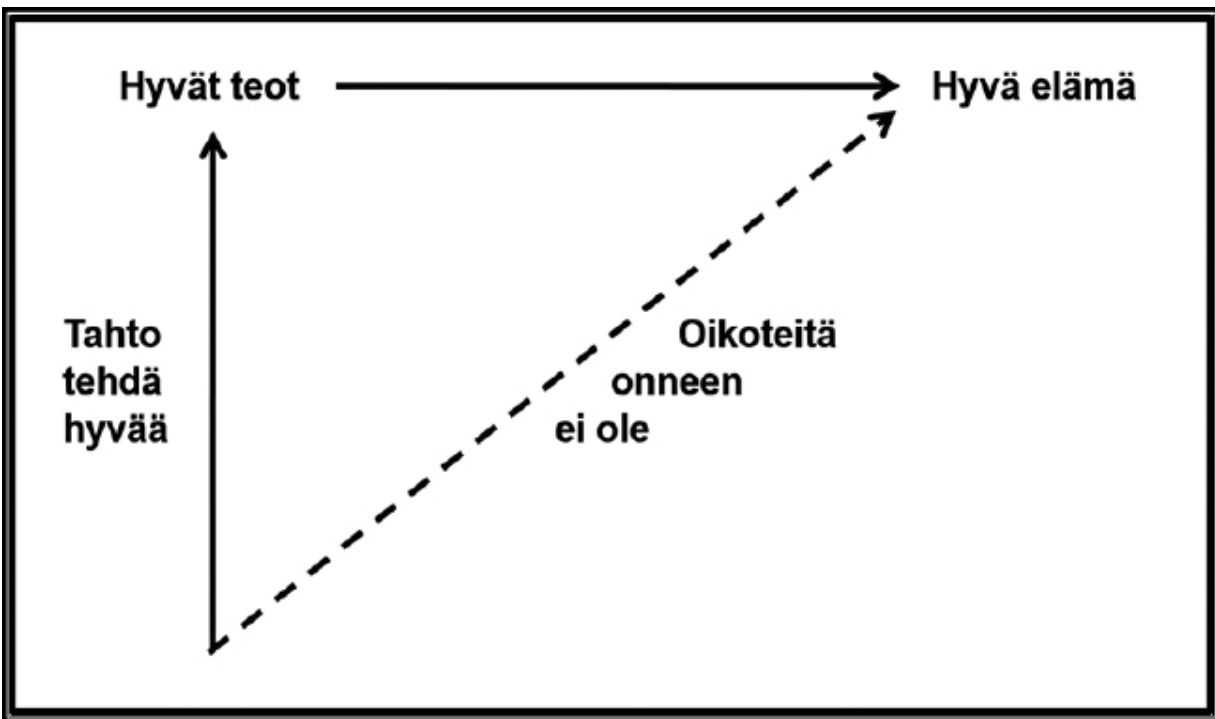
Kokonaisvaltaista kokemusta hyvästä elämästä on antiikin kreikassa kutsuttu *eudaimoniaksi* eli onnellisuudeksi. Voidaan puhua kestävästä onnellisuudesta elämän pohjavireenä, joka ei suinkaan tarkoita, että elämä olisi pelkästään ”onnea ja iloa”. Kestävässä onnellisuudessa on kyse kokonaan erilaatuisesta onnellisuuden lajista kuin *hedoniassa* - lyhyen tähtäyksen nautintoihin keskittymisessä - joka on valitettavan laajalle levinnyt vääristynyt kuva hyvästä elämästä.

Hyvän elämän tavoite rinnastuu myös pitkän tähtäyksen hyvinvointiin sikäli, kun hyvinvointi käsitetään ihmisen henkiseksi ja eettiseksi hyvinvoinniksi. Lähes vastakkainen hyvinvoinnin käsite tai ainakin hyvin kaukana henkisestä ja eettisestä hyvinvoinnista on nykyisessä kasvu-, kilpailu- ja kulutusyhteiskunnassa palvottu taloudellinen hyvinvointi. Mistään muusta ei juuri kuule julkisuudessa puhuttavankaan. Ja silti kaikille lienee selvää, että todella arvokasta ja hyvää sekä kestävää onnellisuutta ei voi ostaa rahalla.

Pelkkä toivominen ei riitä takaamaan, että toiveet toteutuisivat. Yleensä tarvitaan myös riittävää tahtoa ja

asianmukaisia tekoja. Edes lotossa ei voi voittaa, jos ei täytä kuponkia ja jätä sitä mukaan arvontaan.

Perustava lähtökohta - jonka paikkansapitävyys on todistettu lukuisissa kotimaisissa ja ulkomaisissa tutkimuksissa - on, että mitä enemmän ihminen tekee hyvää, sitä enemmän hänen henkinen ja eettinen hyvinvointinsa lisääntyy ja sitä paremmaksi hänen elämänsä muodostuu. Voidaan myös sanoa, että mikäli ihminen tekee jatkuvasti hyvää, tulee hänestä ennen pitkää myös hyvä ja onnellinen ihminen.



**Kuva 1.** Hyvän elämän perusta

Kaikki käynnistyy tahdosta tehdä hyvää. Tahtominen on tietoisista ja korkea-asteista henkistä toimintaa. Kun puhutaan tahdonratkaisuista, tarkoitetaan niillä ihmisen kykyä päättää tehdä jotain ja sitoutua siihen voimakkaasti. Voimakastahtoisilla ihmisillä tarkoitetaan usein sellaisia ihmisiä, joilla on rohkeutta ja voimavaroja toteuttaa arvokkaiksi katsottuja tavoitteita erilaisia ulkoisia ja sisäisiä

vastavoimia uhmaten. Seuraavaksi on tarkasteltava, millaisia nämä henkisiin kykyihin liittyvät voimat ja niiden vastavoimat ovat.

## 1.1 Elämän voimat



**Kuva 2.** Elämän voimat hierarkkisena rakenteena

Ihminen on kokonaisvaltainen, *holistinen*, eikä fyysisen ja psyykkisen olemuspuolen merkitystä hänen hyvinvoinnilleen ole syytä vähätellä. Tästä syystä olen ottanut kaiken kivijalaksi elinvoiman (vitaalisuuden), jolla tarkoitan fyysistä ja psyykkistä terveyttä. Terveys on paljon enemmän kuin pelkkää sairauden puuttumista. Toisessa ääripäässä voidaan kuitenkin katsoa olevan sairauden. Todellisuudessa olemme harvoin kummassakaan ääripäässä, vaan liikumme jatkuvasti niiden välillä. Terveys myös merkitsee eri ihmisille eri asioita, samoin kuin sairauskin. Periaatteessa terveys koostuu niistä edellytyksistä, jotka ovat välttämättömiä pitkän aikavälin onnellisuudelle. Edellytykset riippuvat puolestaan ihmisen omista päämääristä sekä erilaisista yksilöllisistä kyvyistä ja voimista.

Elinvoiman yläpuoliset (ks. [kuva 2.](#)) voimat edellyttävät ennen kaikkea, että ihmisen fyysiseen olemuspuoleen

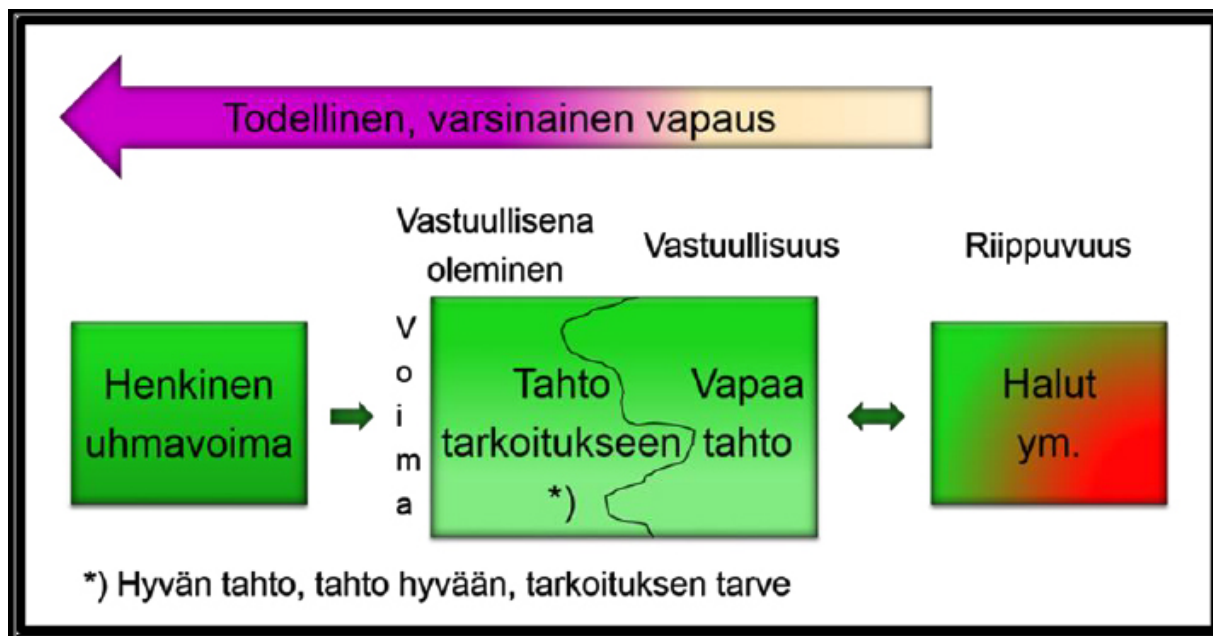
sisältyvät aivot toimivat ”normaalisti” - ymmärrettynä tässä tapauksessa niin, ettei mikään viittaa elimelliseen aivosairauteen, aivovammaan tms. aivojen toimintahäiriötä aiheuttavaan tekijään. Ihmisen aivot voivat olla synnynnäisesti vaurioituneet tai jokin osa niistä voi vaurioitua tai tuhoutua esimerkiksi sairauden, onnettomuuden tai väkivallan seurauksena. Aivojen vaurioituminen voi aiheuttaa sen, että ihminen menettää jossain määrin henkisiä kykyjään, joihin tahtokin kuuluu.

Vaikka terveyttään ei kannata ehdoin tahdoin menettääkään, ei liioin kaiken huomion kiinnittäminen terveytensä vaalimiseen yleensä yksin riitä koko elämän sisällöksi. Toisaalta on lukemattomia ihmisiä, jotka ovat menettäneet terveytensä joiltakin osin tai ihmisiä, joilla ei sitä kokonaan ole koskaan ollutkaan, ja silti he kokevat elämänsä ehkä jopa keskimääräistä onnellisemmaksi. Sairaudesta, johon ihminen on sopeutunut, tulee osa normaalia elämää, eikä sairaus sinänsä välttämättä saa ihmistä pitämään itseään sairaana, jos hän kokee henkilökohtaisesti vointinsa olevan suhteellisen hyvän.

Tällainen suhtautuminen havainnollistaa tärkeää tosiasiaa, että on eri asia kokea itsensä sairaaksi ja identifioitua sen mukaiseksi kuin että ihmisellä on sairaus, joka vaikuttaa hänen elämäänsä jollain tavalla - johon ihmisellä itsellään on ainakin jossain määrin mahdollisuus vaikuttaa. Tärkeää olisikin nähdä sairaudessa paitsi menetetty osa terveydestä myös se, mikä terveydestä (erityisesti henkisestä) vielä on jäljellä.

Käsittelen tässä yhteydessä vielä tahdon voimaa (toinen taso [kuvassa 2.](#)) ja palaan muihin voimiin yksityiskohtaisesti myöhemmin. Kommentoinkin seuraavasta kuvasta ([kuva 3.](#)) vain välittömästi tahdon voimaan liittyviä osia ja niitäkin

vain siinä määrin kuin tähän vaiheeseen kuuluvan kirjan aiheeseen johdattelun kannalta on välttämätöntä.



**Kuva 3.** Ihmisen vapaus, vastuu ja voimat

Filosofisissa kirjoituksissa tahdolla on yleensä positiivinen merkitys, toisin sanoen sillä tarkoitetaan pyrkimystä johonkin arvokkaaseen ja hyvään. Kuitenkin *tahdonvapaudesta* puhuttaessa on tapana korostaa ihmisen mahdollisuutta tahtoa toisin – siis tahtoa jotain muuta kuin mitä esimerkiksi hänen omatuntonsa kehottaa tarjolla olevista vaihtoehdoista valitsemaan ja minkä hän itsekin tietää olevan parasta itsellensä tai toisille. Tästä syystä erottelen [kuvassa 3.](#) vapaan tahdon hyvän tahdosta eli tahdosta suuntautua hyvään tai tarkoitukseen, kuten asian seuraavassa luvussa ilmaisemme.

Voimaa tarvitaan nimenomaan siihen, että ihminen kykenee vastustamaan vapaan tahtonsa mielivaltaa. Toisin sanoen, *tahdonvoiman* on kohdennuttava hyvän tahtoon, jolloin voidaan puhua hyvän tahdon voimasta, kun painotetaan eroa vapaan tahdon voimaan. Vapaa tahto voi tahtoa myös

hyvää, mutta hyvän tahdon toisessa ääripäässä oleva vastavoima on *halun voima*. Käsitteillä tahto ja halu on siten hyvin olennainen merkitysero. Halun alueelle kuuluvat alkukantaiset vietit, vaistot ja tarpeet sekä ulkoisen maailman ihmiseen iskostamat halut. Kuten kuvassa ([kuva 3.](#)) on väreillä havainnollistettu, voivat vietit ja vaistot johtaa myös myönteiseen lopputulokseen (hengissä säilymiseen liittyvät vietit, itsesuojeluvaisto jne.).

Tahdon voimalla voidaan vastustaa kaikkea sellaista halun voimaa, jolla ei ole sen kaltaista suuntaa, tarkoitusta tai päämäärää, joka voisi johtaa kokonaisvaltaisesti hyvään ja onnelliseen elämään. Halun voiman sijaan voidaan myös puhua ihmisessä olevista psyykkisistä tai arvosokeista voimista. **Voidaan siis määritellä, että ihmisellä on tahto sekä sille vastakkainen halu, jotka käyvät keskenään jonkinlaista voimien taistoa.** Tahto on henkinen toiminto, mutta sen vastapuolta, halua, ei voida pitää henkisenä, tietoisena ja korkea-asteisena tajunnallisena kykynä. Halussa on siten kyse psyykkisestä, alempiasteisesta tajunnallisesta ominaisuudesta.<sup>1</sup> Tällä perusteella voidaan puhua positiivisesta henkisestä voimasta ja negatiivisesta psyykkisestä voimasta.

Jos joutuisimme elämään pelkkien psyykkisten eli halun voimien mukaisesti, olisi lopputuloksena elämämme täydellinen ennustamattomuus, hajanaisuus ja mielivaltaisuus. Arvojen puuttuminen tai niiden sisäinen ristiriitaisuus johtaisi järjettömään järjestyksen tavoittamattomuuteen, jopa kaottiseen olotilaan. Elämästämme puuttuisi *logos*, joka on keskeinen käsite seuraavassa luvussa.

Toimikoon seuraava kiteytys yhteenvetona tähän saakka esitetystä. Koko kirja on tämän kiteytyksen auki kerimistä,

hermeneuttisella kehällä kulkemista kohti kaiken aikaa syvenevää ymmärrystä.

***Ihmisen perustavin arvoilmaus on tahto  
tarkoitukseen, tahto tehdä jotain arvokasta ja  
hyvää.  
Hyvän elämän perusta on tarkoituksen tahdon  
voimassa.***

---

<sup>1</sup> Tarkastelen ihmistajunnan eri puolia myöhemmissä luvuissa.

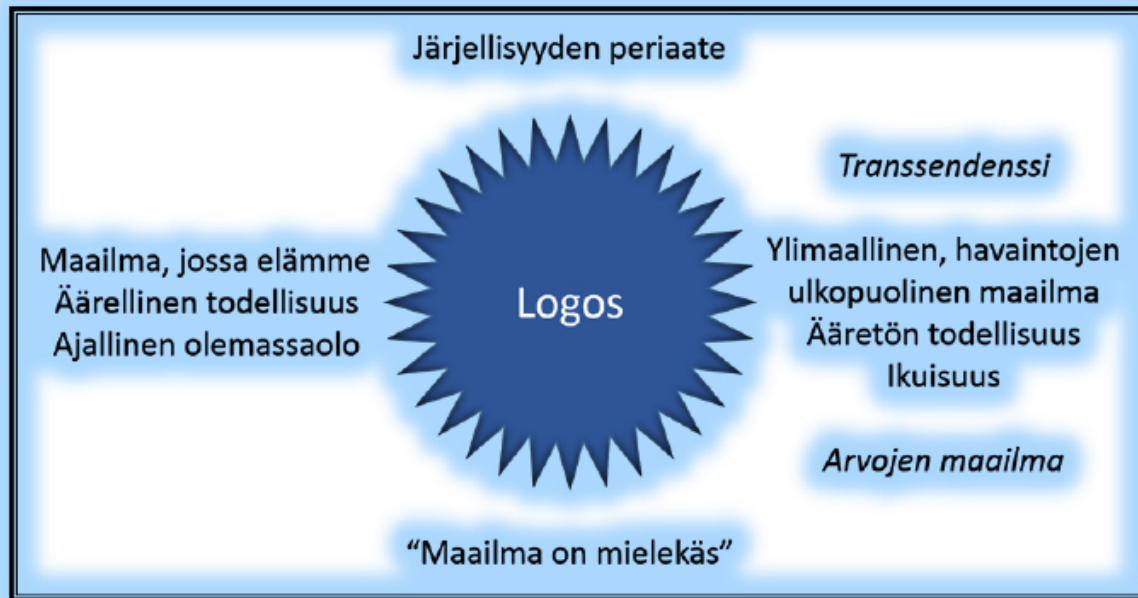
## **2 MIELEKÄS, MERKITYKSELLINEN JA TARKOITUKSELLINEN ELÄMÄ**

Turhan moni meistä ihmisistä ei tiedosta ja tunnusta omaa olemuksellista ominaisarvoaan, joka kaikilla on luonnostaan, synnynnäisesti, ja joka on tarkoitettu loukkaamattomaksi, suojeltavaksi ja vaalittavaksi. Olemme jokainen omalla ainutlaatuisella tavallamme arvokkaita siitä huolimatta ja samalla myös sen vuoksi, että olemme ainutlaatuisen epätäydellisiä. Ainutlaatuisessa epätäydellisyydessämme täydennämme toisiamme ja olemme siksi kaikki välttämättömiä toinen toisillemme sekä tärkeä osa kokonaisuutta.

Oman ihmisarvon kunnioituksen vähäisyys johtaa siihen, ettemme hyödynnä meille suotua tahdon ja valinnan vapauttamme emmekä kaikkia niitä ominaisuuksia, joita meillä luonnostaan on. Emme oivalla sisäisten tuntemustemme sanomaa ja jätämme tarttumatta meille tarjolla oleviin mahdollisuuksiin. Sen sijaan koemme itsemme jollain tavalla tarpeettomaksi ja tyydymme liian vähään verrattuna siihen, mitä voisimme olla.

Perustava oman ihmisarvomme kunnioituksen lähde on se, että ymmärrämme olevamme osallisia kaiken olemassa olevan tarkoituksesta, *logoksesta*. Toisin sanoen, tiedostamme olevamme osa jotain itseämme ja koko ihmiskuntaa suurempaa, jotain, joka ylittää käsityskykymme. Ratkaisevaa on, että uskomme, että kaiken taustalla on jokin perimmäinen tarkoitus. Uskomme, että kaikki olemassa oleva muodostaa jonkinlaisen mielekkään kokonaisuuden, joka on järjestynyt sellaisella tavalla, että kaikella silläkin, mitä emme ymmärrä, on oma tarkoituksensa.

Kaiken kietoutuneisuutta logoksen, tarkoituksen, ympärille havainnollistaa seuraava kuva ([kuva 4.](#))



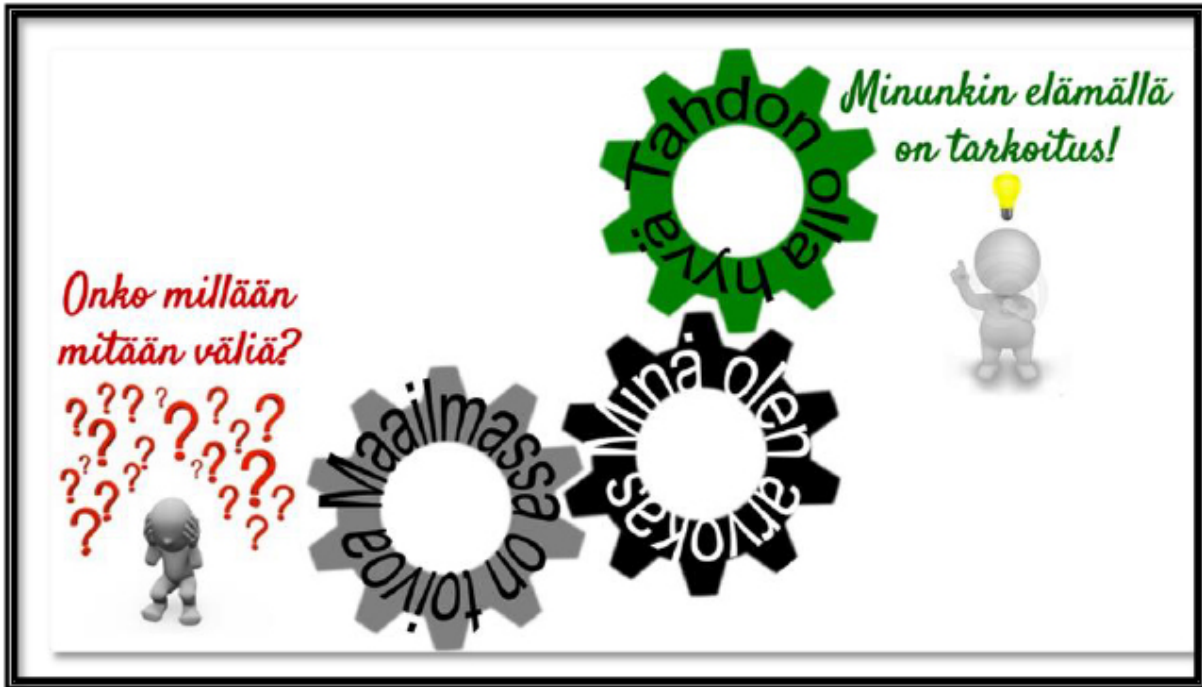
**Kuva 4.** *Maailmankaikkeuden järjellisyden periaate*

Ihmisen havaitsemaa maailmankaikkeutta ja ihmisen havaintokyvyn ulkopuolista, *transsendenttista*, maailmankaikkeutta yhdistää järjellisyden periaate. Tämä johtaa siihen perusteltuun uskomukseen, että maailma on mielekäs eikä täysin järjetön ja kaottinen, jossa kaikki riippuu puhtaasti sattumasta eikä ihminen voi vaikuttaa minkään tapahtumiseen edes vähäisessä määrin omilla ratkaisuillaan. Toisin sanoen maailmankaikkeudessa vallitsee järjellisen järjestyneisyyden periaate. Kaikella on paikkansa ja tehtävänsä, oma tarkoituksensa.

Kaiken keskiössä oleva logos tuo maailmaan tarkoituksen lisäksi myös toivon ulottuvuuden. Vaikka kaikki näyttäisi etenevän maapallon - ja samalla ihmisen - kannalta huonoon suuntaan, on toivoa, että suuntaan ja tapahtumisen ajalliseen kulkuun voidaan vaikuttaa. Toisin

sanoen, kaikki ei ole ennalta määrättyä, *determinististä*, vaan ihmiskunta voi omilla toimenpiteillään vaikuttaa vaikkapa ilmastonmuutokseen ja muihinkin globaaleihin uhkiin.

Otetaanpa kirjan kansikuva tarkempaan tarkasteluun.



**Kuva 5.** *Elämän mielekkyys, oma merkitys ja tarkoitus*

Kaikki perustuu siis siihen, että ihminen kokee maailman ja siinä elämisen yleisesti mielekkääksi. Ihminen, jonka näkökyky on siinä määrin kaventunut, että hän näkee kaiken mielettömänä, turhana, tyhjänä ja tyhjänpäiväisenä, ei kykene näkemään mitään syitä elää. Hän ei näe itsellään olevan mitään vaikutusmahdollisuuksia tulevaisuuteensa, joka näyttäytyy hänelle synkkänä ja toivottomana. Hän ei myöskään koe olevansa tarpeellinen ketään tai mitään varten, vaan pikemminkin taakka ja rasite kaikille muille.

Kun ihminen kokee, että elämä on mielekästä, avautuu hänelle mahdollisuus nähdä myös oma elämänsä

merkityksellisenä. Tulevaisuuden ajattelemisen ja suunnittelemisen voi silti tuntua pelottavalta ja hankalalta, mutta se ei enää tunnu mahdottomalta ja toivottomalta.

Kyse ei ole niinkään siitä, että jollain elämään kuuluvalla olisi merkitystä ihmiselle itsellensä, vaan että hänen omalla elämällään on jokin merkitys kaikelle olevalle. Toisin sanoen, että ihminen on arvokas osa kokonaisuutta. Hän on tärkeä, häntä tarvitaan, kaikki hänen kokemansa on tärkeää, myös kaikki synkkä ja tuskallinen, koska ne valmistelevat ja pätevöittävät ihmistä täyttämään sen erityisen tehtävän maailmassa, joka on vain häntä varten varattuna. Painopiste on siis siinä, mitä juuri kyseinen ihmisyksilö voi antaa itsestään, omasta erityislaadustaan, maailmalle eikä niinkään siinä, mitä hän voi odottaa saavansa maailmalta ikään kuin hänelle jostain syystä kuuluvana.

Kun ihminen kokee maailman mielekkääksi ja itsensä arvokkaaksi ja merkitykselliseksi osaksi maailmaa, on hän lähellä maailman olemuksen tajuamista. **Hän on avoin totuudelle sekä elämän yleensä että oman elämänsä tarkoituksesta.** Ihminen ei elä vain itseään varten, vaan ihminen toteuttaa elämänsä tarkoitusta vaikuttamalla maailmaan yhdessä toisten kanssa. Kyse on itsensä antamisesta ja omastaan jakamisesta, vastuun ottamisesta jostain ja omistautumisesta jollekin - ylimalkaan itsenäisestä vastuullisuudesta jostain, joka meitä velvoittaa ja joka on tehtävämme.

Olen viehättynyt Stefan Einhornin tapaan ilmaista asia<sup>2</sup>: ”Minä ja sinä emme tietenkään voi yksin ratkaista [kaikkia ongelmia], mutta se ei estä meitä toimimasta niin kuin koko maailman kohtalo olisi harteillamme. Tämän näkemyksen mukaan jokaisen on kannettava *oma osuutensa vastuusta maailmasta*. Meidän on aloitettava itsestämme ja

*ymmärrettävä tehtäväksemme, että jätämme maailman jonakin päivänä vähän parempana kuin se oli tullessamme.”*

Ihmisen ei siis pidä kysyä, mitä hänen vuokseen on tehty tai tullaan tekemään, vaan mitä hän voi tehdä toisille juuri niiden toisten eikä hänen itsensä vuoksi. Ihmisen ei myöskään pidä odottaa, että joku huolehtii hänestä ja hänelle tärkeistä asioista, vaan hänen on itse pidettävä huolta jostain ihmisestä tai asiasta. Kunkin on vuorollaan ja tarjoutuvien mahdollisuuksien mukaisesti tehtävä jotain toisten hyväksi. Myöskään elämän epäkohdista tai vaikeuksista ja vastoinkäymisistä tai ylimalkaan kohtalostaan on turha valittaa. Sen sijaan on tehtävä kaikki voitava asioiden muuttamiseksi sellaisiksi, ettei kenenkään – mukaan lukien itsen – tarvitsisi tulevaisuudessa kärsiä samankaltaisista asioista.

Jokaisen ihmisen elämässä on tarkoituksia, joiden vuoksi juuri hän elää. Jokainen on tärkeässä ja arvokkaassa asemassa rakentamassa maailmasta kaikille parempaa paikkaa elää. Tämä edellyttää jokaiselta oman tarkoituksen tahtonsa esiin kutsumista, aktiivista ilmentämistä ja jatkuvaa voimistamista. Tarkoituksellista maailmaa ylläpitää silloin ihmisten tahto tehdä elämässä jotain arvokasta ja hyvää, joka suuntautuu itsen ulkopuolelle. Vaihtoehtona on yleisen välinpitämättömyyden leviäminen ja sen seurauksena järjellisen maailman katoaminen sekä itse aiheutettu kaaos.

Entä mikä tarkoitus on yksittäisen ihmisen kärsimyksellä, joka aiheutuu esimerkiksi parantumattomasta sairaudesta, tai kuolemalla, joka katkaisee elämän odottamattoman varhain.<sup>3</sup> Joskus tarkoitus on ilmeinen, mutta usein jonkun ihmisen kärsimyksen tai kuoleman tarkoitusta voi olla vaikea ymmärtää.

Edellä katsoimme itsestään selväksi, *aksiomaattiseksi*, totuudeksi sen, että elämällä on perimmäinen tarkoitus. Toisin sanoen kaikella silläkin, mitä emme ymmärrä, on oma tarkoituksensa. Kaikella on siten aina jokin tarkoitus maailmalle, vaikkei ihminen voi sitä toisinaan käsittääkään. Voidaan myös sanoa, että jokaisen ihmisen elämällä erilaisine vaiheineen ja päätepisteineen on jokin määrätty tarkoitus riippumatta siitä, tiedostaako ihminen itse tai kukaan muukaan sitä.

Logos on jotain paljon syvällisempää totuudellisuutta kuin loogiset selitykset. Logoksesta on kuitenkin johdettavissa sana *dia-logos*, dialogi, joka merkitsee kahden ihmisen välistä keskustelua. Siis jotain, joka virtaa kahden ihmisen välissä olevaan keskukseen - logokseen - ja sen kautta molempiin. Logos, tarkoitus, ei ole siten vain jotain kokonaisuudessa olevaa tai yksittäisissä olioissa olevaa, vaan myös kaikessa siinä olevaa, mikä virtaa olioiden välisessä yhteydessä ja värähtelee, *resonoi*, heidän kokemuksessaan. Toisin sanoen kahden olion välisellä suhteella on myös tarkoitus ja käytännön tarkoitukset toteutuvat nimenomaan suhteissa johonkin toiseen tai toisiin.

Edellä esitetyllä pyrin kuvailemaan sitä, että vaikka yksittäisen ihmisen kärsimys tai kuolema voi vaikuttaa järjettömältä ja mielettömältä hänen itsensä kannalta, sillä voi olla suuri merkitys jollekin tai joillekin toisille. Kaikessa piilee siis jokin tarkoitusmahdollisuus joko ihmisyksilölle itsellensä tai kokonaan jollekin toiselle. Eri asia on, tarttuuko joku tähän mahdollisuuteen sikäli, kun kyseeseen tulee vapaan tahdon ratkaisu.<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> Kirjassaan *Ihmisen tehtävä* (2008).

<sup>3</sup> Ks. myös Purjo, T. (toim.) 2015. *Kärsimys ja kuolema elämän tarkoituksen kirkastajina. Viktor Frankl Institute Finlandin tutkimuksia 1*. Helsinki: BoD.

<sup>4</sup> Viitataan tällä siihen, että kyseisen toisen olion ei tarvitse olla ihminen.

### 3 VIKTOR FRANKL'N TARKOITUSKESKEINEN AJATTELU

Tarkoituskeseisen ajatteluperinteen alullepanija, itävaltalainen Viktor Frankl (1905–1997) oli jo nuorena koulupoikana kiinnostunut filosofiasta. Toiveammattina hänellä oli varhaislapsuudessa lääkäri, joka täsmentyi nuoruudessa psykiatriksi. Nämä molemmat, filosofia ja psykiatria, yhdistyvät hänen kehittämässään logoteoriassa – käsite viittaa *logokseen*, tarkoitukseen – ja siihen perustuvassa logoterapiassa ja eksistenssianalyysissä, joista yhdessä on yhä yleisemmin ryhdytty käyttämään lyhennettä LTEA.

Viktor Frankl perusti alun perin tarkoitussuuntautuneen psykoterapeuttisen koulukunnan täydentämään aikansa uusia psykologisia teorioita, Sigmund Freudin psykoanalyysiä ja siitä irtaantunutta Alfred Adlerin individuaalipsykologiaa.<sup>5</sup> Tämän syntyhistorian perusteella kutsutaan logoterapiaa toisinaan psykoterapian kolmanneksi wieniläiseksi koulukunnaksi.<sup>6</sup> Tulkinta johtaa harhaan, koska psykoterapia katsotaan varsinkin nykyisin psykologiseksi työmuodoksi. Frankl'n ideana oli kuitenkin täydentää psykoterapioita omalla filosofisella teoriallaan ja samalla konfrontoida psykologian, biologian (esim. ihmiskehon toimintaan keskittyvän lääketieteen), sosiologian ja kaikkien muidenkin erityistieteiden kapeakatseisia ja rajoittuneita lähestymistapoja ihmiseen.<sup>7</sup>

Totean siis jo tässä vaiheessa painokkaasti, että **tarkoituskeseinen ajattelu perustuu kokonaisuudessaan filosofiaan** – tai vielä selkeämmin, **tarkoituskeseinen ajattelu on puhdasta filosofiaa**. Filosofiahän on ajatteluperinne, joka pyrkii tutkimaan ”perimmäisiä kysymyksiä” todellisuuden luonteesta, tiedon yleisistä ehdoista, ihmisen olemuksesta ja ihmisenä

olemisesta, arvojen olemassaolosta, elämän tarkoituksesta, hyvästä elämästä yms. Logos on hyvä esimerkki filosofiassa paljon pohdituista käsitteistä. Myös ihmisen henkisyys, henkiset toiminnot, on filosofiassa katsottu lähes aina ihmisen tärkeimmäksi olemuspuoleksi. On siten virheellistä käsitellä Viktor Frankl'n tarkoituskaskeistä ajattelua jonain muuna kuin filosofiana, kuten jonkin erityistieteen osa-alueena.

Viktor Frankl oli jo vuosikausia kuunnellut psykoanalyysiä käsitteleviä luentoja sekä ollut kirjeenvaihdossa Freudin kanssa, kun hän päätti vuonna 1924 liittyä psykoanalyttiseen yhdistykseen. Yhdistyksen sihteerin kanssa käydyssä keskustelussa huipentuivat hänessä jo muutenkin heränneet epäilyt psykoanalyysin psykologismista ja patologismista, joten Frankl kiinnittyi sen sijaan individuaalipsykologiseen yhteisöön.

Individuaalipsykologian kansainvälisessä aikakauskirjassa (*Internationale Zeitschrift für Individualpsychologie*) julkaistiin vuonna 1925 Frankl'n artikkeli "Psykoteraapia ja maailmankatsomus" (*Psychotherapie und Weltanschauung*), jossa hän totesi kantanaan, että "psykoteraapian periaate on olemuksellisesti *eettinen*, nimittäin *arvottava*". Vuonna 1926 Frankl käytti esitelmässään ensimmäistä kertaa käsitettä "logoterapia" - suurelle yleisölle hän julkisti käsitteen individuaalipsykologian 3. maailmankongressissa pitämässään tieteellisessä esitelmässään. Vuotta myöhemmin, 1927, Adler erotti Frankl'n individuaalipsykologisesta yhdistyksestä. Näin Frankl oli suljettu pois molemmista silloisista johtavista psykoterapiasuuntauksista. Tämä pakotti hänet jatkamaan tutkimustyötään siten, että sen tuloksena kehkeytyisi oma, psykoanalyysistä ja individuaalipsykologiasta selkeästi erottuva ajatussuuntansa.

Jokainen filosofi luo oman filosofiansa. Näin teki myös Frankl. Kaiken perustana ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa ja käytännön työssä on selkiyttää oma filosofinen ihmiskäsityksensä.

**Sanottu pätee myös silloin, kun yksittäinen ihminen pohtii omaa elämänfilosofiaansa. Ensimmäisen kysymyksen on oltava *mitä kaikkea olen ollessani ihminen ja miten olen olemassa. Olennaisia jatkokysymyksiä ovat miksi olen olemassa ja millaiseksi voisin tulla. Näihin vastaamalla pääsen käsiksi tarkoituskeskeisen ajattelun peruskysymyksiin mikä on arvokasta elämässä ja mikä voisi tehdä elämästäni merkityksellisen ja tarkoituksellisen.***

Frankl'n ihmiskäsityksen keskiössä ovat ihmisen *henkiset kyvyt ja voimat*, joiden merkitystä ihmisten auttamistyössä koko hänen oppinsa käsittelee. Voitaisiinkin todeta, että Frankl'n tarkoituskeskeinen ajattelu on kokonaisuudessaan hänen filosofisen - tarkemmin eksistentiaalis-fenomenologisen - ihmiskäsityksensä auki kuorimista kerros kerrokselta ydintä kohti (vrt. sipulin kuoriminen). Frankl'n mielenkiinto kohdistui eettisesti hyväksyttävän ja terapeutisesti tehokkaan *arvosuuntautuneen psykoterapian* luomiseen Freudin ja Adlerin opeista irtaantumiseksi ja oman itsenäisen aseman saavuttamiseksi.

Henkisyiden olemuksen täsmentämisen ohessa Frankl näki erityisen tärkeäksi korostaa ihmisen herkistämistä *omaan vastuullisuuteensa* omasta hyvinvoinnistaan arjessa sen jälkeen, kun auttamissuhde on päättynyt. Vastuullisena oleminen liittyy tarkoituksen tahtoon perustuvaan tarpeeseen kokea oma olemassaolo arvopitoisena ja tarkoituksentäyteisenä. Tämä merkitsee, että ihmisen on

kyettävä *käyttämään vapauttaan* aktivoidakseen kussakin elämäntilanteessa kaikki tarkoituksellisiin tekoihin tarpeelliset henkiset ja eettiset kykynsä kaikessa voimakkuudessaan. Tähän liittyen Frankl puhui toisinaan myös tarkoitussuuntautuneesta psykoterapiasta ”henkisestä käsin”.<sup>8</sup>

Lääkäriin opinnut ja käytännön praktiikka haittasivat logoteorian dokumentointia. Etuna oli, että käytännön työstä psykiatrina ja psykoterapeuttina vuodesta 1930 lähtien muodostui laaja tutkimusaineisto ja näyttö Frankl’n teorioiden pätevydestä, *validiteetista*. Frankl’n työskentely lääkäriin kohdistui mielenterveyden häiriöihin ja neurologisiin sairauksiin. Eriyisen laajaa kokemusta Frankl sai masennuksesta tai itsetuhoisuudesta kärsivien ihmisten auttamisesta.

Ennakoituaan, että hänen kyydityksensä Wienistä yhdessä kaupungissa vielä olleiden muiden juutalaisten kanssa lähestyi, ryhtyi Frankl vuonna 1942 kirjoittamaan kiireesti käsikirjoitusta tieteelliseen pääteokseensa *Ärztliche Seelsorge* (suomennettu 1983 nimellä ”Olemisen tarkoitus” ja käännetty uudestaan 2014 nimellä ”Oleminen ja tarkoitus”).<sup>9</sup> Erinäisten välivaiheiden jälkeen Frankl alkoi kirjoittaa kolmatta käsikirjoitusversiota palattuaan vuonna 1945 Wieniin keskitysleiristä vapautumisensa jälkeen. Teos ilmestyi lopulta vuonna 1946.<sup>10</sup>

San Diegossa vuonna 1980 järjestettiin logoterapian ensimmäinen maailmankongressi. Frankl piti kongressin avajaispuheen otsikolla *Logotherapy on Its Way to De-gurufication*. Siinä hän tähdensi ensinnäkin psykoterapian inhimillistämisen tärkeyttä – ajatellen erilaisten psykoterapioiden täydentämistä logoteoreettisten periaatteiden avulla – ja toiseksi sen ennakoinnin tärkeyttä, etteivät hänen seuraajansa vain toistele oppi-isänsä