

Kärsimyksestä rakkauteen

**Viktor Frankl Institute Finland
Tutkimuksia 2**

**Viktor Frankl Institute Finlandin tutkimuksia on kerran
vuodessa ilmestyvä kausijulkaisu, jonka kansainvälinen
kausijulkaisutunnus on ISSN 2343-1989**

**Lisätietoja julkaisusarjasta
<http://www.logoteoria.net/tutkimusjulkaisut>**

Kärsimyksestä rakkauteen

Toimittanut:

Timo Purjo

**Viktor Frankl Institute Finland
Tutkimuksia 2**

© 2017 Kirjoittajat ja Viktor Frankl Institute Finland

Viktor Frankl Institute Finland

www.logoteoria.net

Viktor Frankl Institute Finlandin tutkimuksia -julkaisusarja

ISSN: 2343-1989

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

Valmistaja: Books on Demand GmbH, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-339-543-5

LUKIJALLE

Tervetuloa Viktor Frankl Institute Finlandin järjestyksessä toisen kausijulkaisun pariin. Julkaisusarjassa julkaistaan logoteoriaan liittyviä ansiokkaita tutkimusartikkeleja, jotka tuottavat uutta tietoa tai edistävät alan tutkijoiden ja toimijoiden ammattitaitoa. Kaikki tähän ryhmään kuuluvat artikkelit käyvät läpi vertaisarviointiprosessin. Vertaisarviointi merkitsee menettelyä, jossa artikkelit läpikäyvät vähintään kahden riippumattoman asiantuntijan suorittaman ennakoarvioinnin. Asiantuntijat ovat tohtoriksi väitelleitä tutkijoita – usein yliopistollisissa tehtävissä toimivia – tai muita riittävän korkean tason asiantuntijoita, jotka ovat toimituksen ulkopuolisia ja arvioitavana olevan käsikirjoituksen suhteen riippumattomia.

Julkaisusarjassa julkaistaan myös kirjoituksia, katsauksia, kolumneja, puheenvuoroja, kirja-arvosteluja yms., jotka käsitellään toimituksen sisäisesti ja voidaan julkaista ilman tieteellistä laadunarviointia.

Edellä esitetyn mukaisesti on tässä vuosikirjassa kaksi erillistä osaa, vertaisarvioidut tutkimusartikkelit ja muut kirjoitukset. Vertaisarvioidut artikkelit voivat perustua instituutissa, korkeakouluissa tai yliopistoissa tehtyihin tutkielmiin tai tutkimuksiin. Tällä kertaa kaksi julkaistavista tutkimusartikkeleista perustuvat instituutissa tehtyihin, diplomilogoterapeutin koulutukseen kuuluviin diplomitöihin. Mukana ovat YTT, diplomilogoterapeutti VFI® Leena Kakkorin ja VTM, diplomilogoterapeutti VFI® Tuula Saarelan vuonna 2016 hyväksytyihin diplomitöihin perustuvat artikkelit. Kolmas julkaistava artikkeli on YTM, diplomilogoterapeutti VFI® Anne Niiles-Mäen valmisteilla olevaan logoteoriaa käsittelevään väitöskirjaan liittyvä tutkimusartikkeli.

Muut vuosikirjan kirjoitukset ovat omaani lukuun ottamatta diplomilogoterapiaohjaajan koulutuksen yhteydessä tehtyjä lopputöitä. Julkaistavien lopputöiden tekijät ovat vuonna 2016 valmistuneita diplomilogoterapiaohjaajia VFI®.

Kaisa Puuskarin, Kene Truven, Tiina Törön ja Päivi Veistiön lopputöiden aiheet muodostavat moniulotteisen kokonaisuuden, jossa tarkastellaan yhtäältä logoteoriaan perehtymisen virittämiä omakohtaisia ajatuksia ja tunteita ja toisaalta logoterapian periaatteiden soveltamista ammatilliseen auttavaan ja kasvattavaan ihmistyyöhön.

Oma panokseni tähän julkaisuun on toimitustyön lisäksi teoksen alkuun sijoittamani yleiskuvaus logoteoriasta *Mitä on logoteoria?* Sen tarkoituksena on tehdä tarpeettomaksi turha toisto eli se, että jokaiseen artikkeliin sisällytettäisiin hieman erilainen yleisluonteinen katsaus logoteorian perusteisiin. Aion laatia samankaltaisen yleiskuvauksen logoteoriasta myös tuleviin vuosikirjoihin.

Tässä kirjassa oleva varsinainen artikkelini on erityinen. Sen tarkoituksena on täyttää syöpään kuolleelle Marjo-Riitta Karhuselle antamani lupaus, jonka annoin hänelle silloin, kun hän oli jo saattohoidossa. Edellisessä vuosikirjassa julkaistu Marjo-Riitan opinnäytetyö *Elämän sietämätön hauraus* on hänen autenttinen sekä koskettavan avoin ja karuikin kuvauksensa kokemuksistaan siitä alkaen, kun hän sai kuulla sairastavansa rintasyöpää. Oman, tämän teoksen loppuun sijoittamani artikkelini otsikko *Marjo-Riitan maailmaan jättämä jälki* puhunee puolestaan.

Antoisia lukukokemuksia,

Timo Purjo

FT, Diplomate in Logotherapy (VFIL, USA)

Koulutusinstituutin puheenjohtaja

Julkaisusarjan päätoimittaja

Sisällysluettelo

Timo Purjo: Mitä on logoterapia?.....9

OSA 1: VERTAISARVIOIDUT TUTKIMUSARTIKKELIT

Leena Kakkori: Viktor Franklin ulottuvuusontologia ja logofilosofinen ihmiskäsitys.....23

Tuula Saarela: How can we help highly narcissistic executives in corporations by logotherapy?.....62

Anne Niiles-Mäki: Miksi logoterapiaa tarvitaan: logoterapian asema ja merkitys osana länsimaista terapiaperinnettä 135

OSA 2: MUUT KIRJOITUKSET

Kaisa Puuskari: Lasten itsetiedostuksen ja itsearvostuksen vahvistaminen logoteorian pohjalta 193

Kene Truve: Vaikeat erot ja logoteoria 219

Tiina Törö: Tapahtukoon sinun tahtosi – antautuminen ja vastuu logoterapian näkökulmasta238

Päivi Veistiö: Tästä päivästä eteenpäin253

Timo Purjo: Marjo-Riitan maailmaan jättämä jälki267

MITÄ ON LOGOTERAPIA?

Timo Purjo

Viktor Franklin kehittämästä opista käytetään yleisesti nimeä *logoterapia*. Monissa yhteyksissä puhutaan myös *logoterapiasta ja eksistenssi-analyysista*, josta käytetään myös lyhennettä *LTEA*. Puhuessaan filosofisesta teoriastaan käytti Viktor Frankl siitä toisinaan myös käsitettä *logoteoria*. Kaikki nämä käsitteet ovat yhtä oikeita. Selkeyden vuoksi olisi kuitenkin hyvä varata kukin niistä vain yhteen käyttötarkoitukseen, jos se suinkin on mahdollista.

Instituutissamme puhutaan yleensä logoteoriasta silloin, kun tarkoitetaan Viktor Franklin kehittämää teoriaa, johon kuuluu muun muassa hänen filosofinen holistinen ihmiskäsityksensä, mutta kaikki muutkin filosofiset periaatteet, joille hänen oppinsa rakentuu. Logoteoria on siten se kivijalka eli perustus tai teoriaperusta, jolle kaiken käytännön soveltamisen on tukeuduttava. Logoterapia tai logoterapia ja eksistenssianalyysi (LTEA) on loogista varata terapiayhteyksiin eli niitä on asiallista käyttää silloin, kun puhutaan logoteoriaan perustuvasta auttavasta ihmistyöstä. Instituutissamme eksistenssianalyysilla tarkoitetaan aloitusvaihetta, jossa avunetsijän eksistenssin, sen hetkisen olemassaolon ja elämäntilanteen laatua arvioidaan siitä näkökulmasta, voidaanko avunetsijän ongelmallisia suhteita elämäntilanteeseensa helpottaa jollain tavalla logoterapian avulla. Toisin sanoen, voidaanko kyseisen henkilön elämäntilanteensa takia kokemaa kärsimystä lievittää logoterapian lähestymistapoja käyttäen. Mikäli arvioinnissa päädytään myönteiseen näkemykseen, voidaan aloittaa varsinainen logoterapiaprosessi.

Tämän jäsentelyn ulkopuolelle jää kuitenkin suurin osa logoteorian käyttöalueista. Logoteoriaa voi käyttää perustana oman elämänfilosofiansa pohdiskelussa ja päivittämisessä sekä sitä seuraavien johtopäätösten toteuttamisessa. Logoteoriaa voi myös käyttää kaikilla elämänalueilla (työssään, vapaa-aikanaan jne.) elämänsä suuntia ja päämääriä etsivien toisten ihmisten auttamiseen. Laajin käyttöalue onkin kaikkien terveiden ihmisten parissa toteutettavassa ennaltaehkäisevässä toiminnassa. Eli varautumisessa elämässä väistämättä kohdattaviin vaikeuksiin ja vastoinkäymisiin sekä hetkittäisiin kriiseihinkin ja traagisiin tapahtumiin etukäteen niin, että edes erilaiset kohtaloniskut eivät muserra ihmistä kokonaan. Vaikka monet elämässä kohdattavat pettymykset, vastoinkäymiset ja menetykset voivat aluksi tuntua musertavilta, on niiden aiheuttamasta kärsimyksestä mahdollista selvitä. Näiden selviytymiskeinojen osoittamisessa logoteoria omine erityisine sisältöineen on parhaimmillaan.

Tulisiko siis logoteorian laajin käyttöalue nimetä jollain erillisellä käsitteellä, jotta se erottuisi erilaisista elämäntilanteessaan vallitsevissa häiriintyneistä suhteista kärsivien ihmisten terapeuttisesta auttamistoiminnasta? Miksipä ei, mutta toistaiseksi en ole itse keksinyt tai muualta löytänyt logoteorian ydintä osuvalla tavalla kuvaavaa käsitettä, joka olisi vielä lisäksi helppokäyttöinen ja ihmisiä puhutteleva sekä kiinnostusta herättävä. Ainakin sanat logo(s) ja terapia aiheuttavat jatkuvasti väärinymmärryksiä eivätkä ne ole omiaan edesauttamaan ihmisiä käsittämään, mitä hyötyä siitä voisi olla. Mitä arvokasta ja hyvää heille itsellensä tai heidän läheisilleen voisi kehkeytyä Viktor Franklin filosofiaan perehtymisestä, jatkuvasti syvällisemmästä sisäistämisestä ja kaiken ymmärtämänsä soveltamisesta omaan päivittäiseen elämäänsä.

Viktor Franklin oppia voidaan joka tapauksessa kuvailla tarkoitukselliseksi tai tarkoitus- ja voimavarakeskeiseksi ajattelusuuntaukseksi (vrt. ratkaisukeskeinen tai ratkaisu- ja voimavarakeskeinen ajattelu). Voimavarakeskeisyys viittaa logoteorian yhteydessä niihin henkisiin kykyihin, jotka Viktor Frankl nimeää ja määrittelee teoriassaan ja joiden koko elämän jatkuva vahvistaminen – eli henkinen kasvu – on edellytys tarkoitukselliselle ja onnelliselle elämälle. Logoteoriaa voidaan kutsua myös arvoperustaiseksi ja tarkoitussuuntautuneeksi ajattelutavaksi, tai viitekehyydeksi arvoperustaiselle ja tarkoitussuuntautuneelle henkilökohtaiselle elämänfilosofialle sekä sen mukaiselle elämäntavalle. Logoteorian elämänmyönteisen pohjavireen perusteella sitä voidaan kutsua myös ihmisen vahvuuksien filosofiaksi eli positiiviseksi filosofiaksi (vrt. ihmisen vahvuuksien psykologia eli positiivinen psykologia) ja filosofiseksi persoonallisuusteoriaksi (vrt. ihmisen persoonallisuuden psykologia).

Logoteoria on kaikkea edellä mainittua ja vielä paljon enemmän. Siksi sille on kovin vaikeaa antaa jotain lyhyttä kuvailevaa nimeä tai määritelmää. Sen sijoittaminen erilaisten filosofisten suuntauksien alle on myös tuottanut vaikeuksia – siitä puhumattakaan, että moni pyrkii virheellisesti sijoittamaan logoteoriaa joidenkin psykologian suuntausten joukkoon.

Logoteorian juuret ovat filosofisessa suuntauksessa, jota kutsutaan eksistentiaaliseksi fenomenologiaksi tai myös eksistentiaalis-fenomenologiseksi filosofiaksi. Kyseessä on fenomenologian haara, jonka Martin Heidegger aikanaan loi Edmund Husserlin alkuperäisen fenomenologian pohjalta, jossa keskitytään ihmistajunnan toimintaperiaatteiden tutkimiseen, toisin sanoen pelkän tajunnan sisäisen tapahtumisen ymmärtämiseen.

Heidegger liitti ihmisen tajunnalliseen maailmankuvaan myös sen tutkimisen, mistä maailmankuva alkuperäisesti on peräisin. Eli hän huomioi myös maailman sekä ihmisen eksistoinnin siinä, eli ihmisen maailmassa olemisen. Tai olemisen maailman siinä osassa, johon yksittäinen ihminen on suhteutunut ja jossa hän niin ollen toteuttaa olemassaoloaan. Eksistentiaalisesta fenomenologiasta on moni filosofi kehittänyt omia filosofioitaan, kuten Lauri Rauhala ja Viktor Frankl tahoillaan.

Merkittävin asia, joka erottaa logoteorian psykologisista opeista, on filosofian ja psykologian erilainen ymmärrys ihmisestä. Kaikkien erityistieteiden ja siten myös psykologian *ihmiskuva* on yksipuolinen ja kapea-alainen verrattuna *filosofiseen, holistiseen ihmiskäsitykseen*. Erityistieteiden (esim. biologian, psykologian ja sosiologian) ihmiskuvat ovat aina suppeita ”osatotuksia” ihmisestä. Niissä rajoitutaan siihen ymmärrykseen ihmisestä, johon kyseinen erityistieteen ala on erikoistunut. Niiden mukaan ihminen on vain sellainen, joksi hänet siinä ihmiskuvassa määritellään, eikä sille tieteenalalle ihmisessä ole mitään muuta tai ainakaan sitä ei oteta huomioon. Kaikki ihmiseen liittyvä pyritään selittämään sen ihmiskuvan rajoissa.

Filosofinen ihmiskäsitys on sen sijaan aina holistinen eli se ottaa huomioon ihmisen eri olemuspuolien – kuten kehollisuuden, psyykkisyyden ja sosiaalisuuden – rakenteellisen erilaisuuden ja niiden suhteissa vallitsevan dynamiikan. Ihmisen kokonaisuus on aina enemmän kuin erityistieteiden ihmiskuvissa luonnehdittujen osien summa, koska siihen sisältyy myös *ihmisen kokonaisuutta ohjaava henkinen olemuspuoli*. Holistisuus tarkoittaa sekä ehyttä ja jakamatonta kokonaisuutta että eri olemuspuolien yhdessä olemisen tapaa, jossa kaikki olemuspuolet resonovat, värähtelevät yhdessä toistensa mukana.

Näinollen filosofinen ihmiskäsitys sisältää kaiken saman kuin erityistieteiden ihmiskuvat, mutta vielä paljon monipuolisemmin, laajemmin ja syvällisemmin. Filosofinen ihmiskäsitys luo mahdollisuudet ihmisen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtimiselle, vaikka se jättää avoimeksi senkin, että emme vielä ymmärrä kaikkea ihmisestä. Toisin sanoen, sen sijaan, että lähtökohtana olisi, kuten erityistieteiden ihmiskuvissa, että ihminen on vain siinä esitettyä, filosofisen ihmiskäsityksen lähtökohtana on, että ihminen on ainakin kaikkea siinä kuvattua, mutta voi olla jotain muutakin, mistä emme ainakaan vielä tiedä mitään.

Erityistieteiden perustana olevat ihmiskuvat voivat helposti johtaa reduktionismiin, holismin vastakohtaan, jolloin jossain korkeammassa olemuspuolessa tapahtuvaa ja sieltä käsin ihmiseen vaikuttavaa pyritään selittämään jonkin alempitason olemuspuolen kautta. Näin tapahtuu käytännössä esimerkiksi siinä muodossa, että tajunnallisia ilmiöitä tutkitaan ja tulkitaan kehollisuuden ja erityisesti aivotoiminnan kautta. Samalla tehdään kategoriavirhe, jossa siis jokin ominaisuus liitetään sellaiseen asiaan, jolla ei voi olla tätä ominaisuutta. Tällainen tapahtuu myös esimerkiksi silloin, kun henkisperäisiä asioita tarkastellaan psyykkisen tajunnallisuuden ominaisuuksien ja lainalaisuuksien valossa. Näin tehdään psykologiassa ja psykiatriassa sekä niihin perustuvissa psykoterapioissa.

Viktor Frankl kuvaili, kuinka hänet oli opetettu neurologina tutkimaan potilaan fyysisiä refleksejä ja psykiatrina tutkimaan tämän psyykkisiä reaktioita ja jäljittämään niiden avulla oireiden syitä kyseisistä olemuspuolista peräisin oleviin sairauksiin. Hän tiedosti kuitenkin, että ihminen on vielä paljon enemmän kuin se psykofyysinen olento, joka molemmat puolet yhdessä huomioimalla voidaan parhaimmillaankin tavoittaa.

Franklin keskeisenä pyrkimyksenä oli vapauttaa ihmisten auttamistyö reduktionistisesta ajattelusta varoittamalla kadottamasta ihmistä näköpiiristä ja korostamalla avoimuutta ihmisen inhimillisyydelle. Lääkärinkin on nähtävä sairauksien takana oleva holistinen ihminen ja kuljettava potilaan jäljissä seuraten häntä inhimillisen ihmisen varsinaisimpaan, henkiseen ulottuvuuteen.

Logoteorialla on siis filosofinen, holistinen ihmiskäsitys. Näkökulmana on erityisesti, miten ihminen voi oman korkea-asteisemmän, henkisen tajunnallisuuden kautta vaikuttaa sekä alempitasoisempaan psyykkis-tajunnalliseen että fyysiseen olemuspuoleensa. Lisäksi hän voi henkisten kykyjensä ja niihin perustuvien voimavarojen kautta säädellä maailmassa olemisensa hyvyyttä. Kun ihmiskäsitys muodostaa logoteorian filosofisen perustuksen, ovat sen kolme tukipilaria puolestaan oletukset, että elämällä on tarkoitus ja ihmisellä on vapaa tahto sekä nykyisin tieteellisestikin todistettu näkemys, että ihmisellä on olemuksellinen tahto tarkoitukseen. Jokaisella ihmisellä on siten jo synnynnäisesti tahto suuntautua kohti jotain arvopitoista ja tarkoituksentäyteistä. Toisin sanoen, kohti kaikkea sellaista, joka edistää yhteistä ja yleistä hyvää.

Logoteorian kantava ajatus on, että *elämän tarkoitus* on olemassa objektiivisena tosiasiana eikä se ole siis riippuvainen havainnoitsijasta, vaikka sen tajuaminen edellyttääkin havaitsevaa subjektia. Elämän tarkoituksella on siten logoteoriassa ontologinen perusta, joka poikkeaa ratkaisevalla tavalla sellaisista psykologisista tai pseudopsykologisista opeista, joissa esitetään, että ihminen voi itse luoda merkitystä ja tarkoitusta elämäänsä sen mukaisesti, mitä hän kulloinkin haluaa, mitä hän pitää tärkeänä tai mille hän haluaa omistautua. Toisin sanoen, mitä hän pitää itsellensä arvokkaana ja tavoiteltavana.

Logoteorian mukaan ihmistä kutsutaan hänen tahdonvapauden ja vastuunkantokyvyn perusteella tuomaan itsestään ja maailmasta esiin parhaan mahdollisen sitä kautta, että hän oivaltaa ja toteuttaa jokaisessa tilanteessa sillä hetkellä tarjolla olevan arvokkaimman vaihtoehdon. Vaihtoehdon, joka ei edistä pelkästään hänen omaa hyvänsä, vaan myös toisten ja kaikkien yhteistä hyvää. Aidosti arvokasta ja samalla tarkoituksellista on tämän mukaisesti vain sellainen, joka on objektiivisesti eli itsessään arvokasta. Toisin sanoen, tarkoituksellista ei voi olla mikään muu kuin sellainen, joka on universaalien, objektiivisten ja pysyvien arvojen mukaista. Sellaisten perimmäisten tai varsinaisten arvojen, jotka ovat riippumattomia kulloinkin elävien ihmisten vaihtuvista mielihiteistä ja mieltymyksistä.

Olennaista on myös, että hetken tarkoitusmahdollisuudet ovat objektiivisesta luonteestaan huolimatta kytköksissä määrättyyn tilanteeseen ja henkilöön ja siten jatkuvasti vaihtelevia. Logoteoria ei siksi julista tai tarjoa jotain yleistä tarkoitusta elämälle, vaan ohjaa elämänsä tarkoituksen etsijää avoimuuteen ja joustavuuteen, jotka ovat edellytyksiä sille, että ihminen voisi muokata jokapäiväistä elämäänsä tarkoituksellisella tavalla. Jokaisessa tilanteessa odottaa jokaista ihmistä erilaisia ja uusia tarkoitusmahdollisuuksia, joita hän voi löytää ja toteuttaa.

Logoteorian mukaan ihminen ei ole vain ehdollistunut olento, joka reagoi erilaisiin ärsykkeisiin synnynnäisellä tai oppimallaan tavalla (vrt. behavioristinen psykologia). Sen lisäksi hän on perusolemukseltaan myös olento, jolla on *valinnan ja tahdon vapaus*, jonka perusteella hän kykenee riippumattomasti ottamaan kantaa sisäisiin (biologisiin ja psykologisiin) ja ulkoisiin (sosiologisiin) elämänsä ehtoihin ja edellytyksiin.

Ihmisellä on näin ollen aina määrätty vapausaste tai liikkumavara, jonka rajoissa hän voi vapaasti muokata omaa elämäänsä kulloinkin tarjolla olevien mahdollisuuksien mukaisesti.

Tämä vapaus perustuu ihmisen henkiseen ulottuvuuteen, joka muodostaa ihmisen varsinaisen persoonallisuuden ja arvokkuuden, hänen perimmäisen itseytensä. Henkisenä persoonana ihminen ei muodostu vain kehostaan ja psyykestaan, eikä hän ole näinollen myöskään vain reagoiva tai purkautuva, vaan myös elämäänsä vaikuttava ja sitä muokkaava olento.

Kysymys vapaudesta ja välttämättömyydestä liittyy perustavalla tavalla käsitykseen maailmasta ja ihmisestä. Deterministisen näkemyksen mukaan asiat tapahtuvat vääjäämättä ilman, että tapahtumien kulkuun pystyy millään tavalla vaikuttamaan. Kaikki, mikä tapahtuu, tapahtuu siis välttämättä niin kuin tapahtuu, eikä mikään voisi tapahtua toisin. Deterministisessä maailmassa jokainen ihmisen tekemä teko olisi väistämätön eikä hän voisi valita mitä hän tekee eri tilanteissa. Käsitys valinnan vapaudesta ja vapaasta tahdosta olisi siinä tapauksessa vaikeasti sovitettavissa yhteen tähän näkemykseen.

Determinismi kytkeytyy matemaattis-luonnontieteelliseen maailmankuvaan ja luonnontieteissä determinismi onkin lähes välttämätöntä. Tällöin voidaan olettaa, että joidenkin edeltävien olosuhteiden eli syiden vallitessa siitä seuraa välttämättä jokin määrätty seuraus. Nämä kausaaliset syy-seuraussuhteet noudattavat yleisiä lainalaisuuksia joiden mukaisesti ensimmäinen ilmiö aiheuttaa toisen. Toisin sanoen, kausaaliketjussa toisista seuraavat tapahtumat toteuttavat jotain yleisiä lainalaisuuksia. Huomio kiinnittyy silloin aikaansaavaan syyhyn eli siihen asiaan, josta tapahtunut on saanut alkunsa.

Yllättävän moni uskoo, että determinismi pätee luonnonilmiöiden lisäksi myös ihmisen toimintaan. Jos ihmistä tarkastellaan yksiulotteisen ihmiskuvan mukaisesti vain fyysisyytenä tai psyykkisyytenä, ei voidakaan muuta kuin etsiä kausaaliteettia eli kyseisen olemuspuolen sisäisiä syy-seuraus-suhteita. Muussa tapauksessa biologisiin tai psykologisiin ihmiskuviin tukeutuvat erityistieteet menettäisivät koko perustansa.

Johtopäätökset voivat kuitenkin olla karkeasti virheellisiä. Jo silloin, kun otetaan huomioon sekä ihmisen fyysinen että psyykinen olemuspuoli eli tarkastellaan ihmistä psykofyysisenä olentona, joudutaan sairauden alkusyyn etsimisessä ongelmiin. Kuten Viktor Frankl on todennut, oli hänelle sekä psykiatrian että neurologian erikoislääkärinäkin usein vaikeaa päätellä, kummasta puolesta sairaus oli saanut alkunsa.

Ihmistä tutkivilla erityistieteillä on pyrkimys selittää ihmistä etsimällä hänestä alan käsikirjoissa kuvailtuja kaavamaisia syy-seuraus-suhteita. Ne voivat kuitenkin vallita vain deterministisesti määräytyvässä maailmassa ja ihmisessä. Käsikirjoissa kuvaillut syy-seuraus-suhteet ovatkin vain yleistyksiä kuvitellusta keskiarvoihmisestä sekä luokittelevia ja tyyppitteleviä määrittelyjä erilaisten syiden ja seurausten välisistä suhteista.

Empiirisesti voidaan tietenkin tutkia, seuraako jokin havaittu ilmiö säännöllisesti tai suurella todennäköisyydellä jonkin toisen havaitun asian edeltävästä esiintymisestä. Kyse on kuitenkin silti aina vain osatotuudesta, koska edellä mainittujen tapahtumien suhde voi selittyä jonkin kolmannenkin tekijän vaikutuksesta. Tästä syystä myös erilaiset kansainväliset tautiluokitusjärjestelmät eivät voi muodostaa riittävää perustaa silloin, kun potilaalle pyritään asettamaan diagnoosi eli tekemään taudinmääritys.

Jotkut menevät deterministisessä ajattelussa niinkin pitkälle, että he pyrkivät ennustamaan ihmisen tulevaisuutta vastasyntyneen vauvan geenien ja muiden perintötekijöiden perusteella. Jotkut muut pyrkivät samaan tarkastelemalla lapsuuden perhetilannetta (vanhempien geeniperimää, koulutusta, tulotasoja jne.) ja kasvatusvaikutuksia sekä asuinluetta ja muita olosuhteita. Vaikka molemmat otettaisiin huomioon, sivuutetaan kaksi muuta erittäin olennaisella tavalla ihmisen olemassaolon laatuun vaikuttavaa tekijää.

Ensinnäkin unohdetaan elämän kohtalonomaisuus, sattumanvaraisuus, tai miksi ihmisen henkilökohtaisessa elintilassa hänen vaikutusmahdollisuuksiensa ulkopuolista tapahtumista halutaankaan kutsua. Toiseksi unohdetaan ihmisen vapaa tahto sekä kaikki muut hänen itseohjauksellisuutensa mahdollistavat kykynsä. Näiden henkisten kykyjensä avulla ihminen voi valita vapaasti vähintäänkin suhtautumisensa kaikkeen sellaiseen, jota hän ei muulla tavalla voi muokata.

Logoteoriassa pyritään erilaisten ihmisessä tapahtuvia asioita ja hänen toimintaansa selittävien syiden etsimisen sijaan *ymmärtämään* juuri kyseisen ainutkertaisen ja ainutlaatuisen ihmisen henkilökohtaisia elämäntaitoja ja hänen yksilöllistä elämäntilannettaan sekä niiden välistä suhdetta. Tavoitteena on auttaa kyseistä henkilöä etsimään ja löytämään itsestään kaikki ne henkiset kyvyt, jotka meissä jokaisessa ovat tajuntamme rakenteissa ainakin piilevinä ja potentiaalisina. Pyrkimyksenä on herätellä niitä ilmenemään juuri sillä tavalla kuin hänelle on yksilöllisellä tavalla mahdollista ja saada niitä vahvistettua hänen henkilökohtaisiksi voimavaroikseen, jotta hän voi käyttää niitä mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja täysmääräisesti oman yksilöllisen olemassaolonsa laadun parantamiseksi.

Ihmisen vapaan tahdon tunnustaminen on edellytys, jotta ihmisellä voidaan katsoa olevan edes rajallinen mahdollisuus vaikuttaa vapaasti somaattisten tai psyykkisten sairautensa kulkuun. Juuri vapaan tahdon avulla ihminen voi erottautua ja etäännyä henkisenä persoonana sairastamiensa sairauksien oireista ja säilyttää kykynsä itseohjauksellisuuteen. Itsensä tietoiseen ohjaamiseen ihminen voi käyttää hyväksi erilaisia henkisiä kykyjään tai myös jompaakumpaa logoterapeuttista tekniikkaa, paradoksaalista intentiota ja dereflektiota.

Myös vastaukset eettisiin kysymyksiin riippuvat ratkaisevalla tavalla siitä, katsotaanko ihmisen tahto vapaaksi vai tulkitaanko ihmisen toiminta välttämättömäksi seuraukseksi jostain sen aiheuttavasta hänen vaikutusmahdollisuuksiensa ulkopuolisesta syystä. Koska logoteoriaa voidaan pitää filosofisena eettisenä oppina tai arvofilosofiana, on itsestään selvää, että siinä katsotaan ihmisellä olevan valinnan ja tahdon vapaus, jonka perusteella hän on myös vastuussa tekojensa eettisyydestä. Ihminen suuntautuu, jos on suuntautuakseen, omasta vapaasta tahdostaan arvokkaaseen ja tarkoitukselliseen, erilaiseen eettisesti hyvään.

Ihminen ei ole vain vapaa jostakin, vaan ensisijaisesti vapaa johonkin. Ensimmäistä kutsutaankin filosofiassa negatiiviseksi vapaudeksi ja jälkimmäistä positiiviseksi vapaudeksi. Positiivisella vapaudella käsitetään logoteoriassa ihmisen kykyä saavuttaa tahtonsa mukaisia arvokkaita päämääriä ja tarkoituksia. Logoteorian mukaan kaikkien ihmisten olemukseen kuuluu *tahto tarkoitukseen* eli tahto etsiä, löytää ja toteuttaa tarkoituksellisia asioita elämässään. Ihmisen tahto tarkoitukseen on samankaltainen ontologinen tosiasia kuin elämän tarkoituksen olemassaolo.

Mikäli ihminen ei voi toteuttaa käytännössä tahtoaan tarkoitukseen, aiheutuu siitä hänelle eriasteista arvottomuuden ja tarkoituksettomuuden kokemusta. Lievimmillään se ilmenee eksistentiaalisena ahdinkona, epämääräisenä tunteena, että elämästä puuttuu mielekkyys. Tarkoituksen tarve jää kokonaan tyydyttämättä silloin, kun ihminen ei ole vielä koskaan tiedostanut itsessään olevaa perimmäistä tahtoaan tarkoitukseen.

Seuraavana asteena on eksistentiaalinen turhauma, joka ilmenee jatkuvana, ärsyttävänä tunteena tarkoituksen tahdon turhautumisesta. Tällaista jännitettä voidaan pitää terveenä merkinä vastuullisesta ihmisyydestä. Eksistentiaalisen turhauman jatkuessa pitkään se voi kuitenkin johtaa tarkoituksen tahdon tukahtumiseen, eksistentiaaliseen tyhjiöön. Ihminen kokee joutuneensa syvään kuiluun, josta hänen on mahdotonta päästä pois. Eksistentiaalinen tyhjiö voi johtaa aggressiivisuuteen, riippuvuuksiin, masentuneisuuteen tai itsetuhoisuuteen sekä myös psykosomaattisten sairauksien ja psykiatristen häiriöiden puhkeamiseen tai pahenemiseen.

Logoterapiassa ihmistä autetaan tunnistamaan ja poistamaan niitä esteitä, jotka ehkäisevät tai vaikeuttavat häntä tarkoitusten etsinnässä. Logoterapeuttisen työskentelyn avulla ihminen herkiytyy havaitsemaan erilaisten tilanteiden ja hetkien tarjoamia tarkoitushetkiä.

Logoterapiaan ei kuitenkaan kuulu senkaltainen toiminta, että logoterapeutti tarjoaisi terapatavattavalle määrättyjä tarkoitushetkiä, joista tämän tulisi valita. Sen sijaan logoterapeutti ohjaa ihmistä löytämään elämäntilanteestaan sitä arvokasta ja hyvää, mitä siinä aina on kaiken kärsimystä ja huolta aiheuttavan lisäksi. Ja logoterapeutti tukee ihmistä käyttämään hänellä aina olevaa vapautta

toimia tai suhtautua siten, että hän vastaa elämänsä senhetkisiin kysymyksiin mahdollisimman tarkoituksellisella tavalla. Toisin sanoen, logoterapeutti auttaa terapiatavattavaa tämän henkilökohtaisten tarkoituksellisuuden etsimisessä, löytämisessä ja toteuttamisessa. Näin terapiatavattava säilyttää itsemääräämisoikeutensa ja vahvistaa omiin henkisiin kykyihinsä perustuvaa itseohjauksellisuuttaan. Siksi logoterapiaprosessissa on metodisesti keskeistä luoda osapuolten kesken mahdollisimman aito ihmissuhde ja toteuttaa heidän välisessä kohtaamisessa avointa ja rehellistä dialogia. Sen, eli käytännössä logoterapeuttisen metodologisen ytimen tarkempi kuvaaminen on kokonaan oma aiheensa.