

elävästi sekä ajatuksiinne että sydämeenne — eikä se ole ihme! Kohtalo ei varmastiakaan tahtonut piinata teitä lääkärin erehdyksellä — olettehan jo saanut kestää niin paljon, — ehkäpä se tahtoi ilahduttaa teitä toimittamalla teille muiston kuolleesta tytärästänne syntymäpäivänänne — kohtalon hiljaisina terveisinä...”

Rouva tuli hiljaiseksi, hyvin hiljaiseksi. Sitten hän pani kirjekuoren huolellisesti käsitaukkuunsa, puristi kättänsä ja lähti.

Nyt hän saattoi kantaa tuskansa, se ei ollut enää tarkoitukseton. Erehdyksessä tullut kirje oli tuonut hänelle uuden, merkittävän elämisen tarkoituksen. Handan yli ulottuvan äidintakkanden symboli sai väistymään sen epäterveen asenteen, että kaikki olisivat häntä vastaan.

Olemme sanoneet, että jokainen kriisi tuo mukanaan mahdollisuuden parempaan. Voimme lisätä: jokaisella tuskalla on tarkoituksensa! Myönnän, ettei aina ole mahdollista löytää tuskankoitosta. Kun psykoterapeutti siinä onnistuu, hän voi olla varma, ettei hänen potilaansa murra tuskansa alla.

Tapaus n:o 20.

Muuan nuori rouva pyysi apuani sanoen epätoivoisesti: ”Kukaan ei välitä minusta — en halua enää elää!” Syy oli se, että hänen kasvonsa olivat vahingoittuneet auto-onnettomuudessa. Vähän aikaa sen jälkeen hänen miehensä otti eron.

Ponnistelimme yhdessä, ponnistelimme löytääksenne hänelle uuden elämäntapanteen, joka tekisi hänen elämänsä mahdolliseksi. Kerran ilmestyi ensimmäinen hymy, uuden luottamuksen aika. Tämä tapahtui, kun olin esittänyt seuraavan ajatuksen: ”Tämä kohtalon isku, joka on vienyt kauneutenne, on samalla tuonut teille tavon mittausvälineen. Milloin hyrjänäsi tutustutte johonkin henkilöön, voitte samalla testata hänet. Voitte testata, onko hänellä riittävästi sisäistä suuruntaa tullaakseen todelliseksi ystäväkseen-

ne, vai onko hän kiintynyt pinnallisuuksiin ja ulkoisiin seikkoihin. Teillä on niin sanoakseni Geiger-mittari, jonka avulla voitte etsiä arvokasta metallia, tosin niin, että teidän tapauksessanne on kysymys arvokkaista ihmisistä. Miehenne ei testä läpäissyt, teidän ulkonaiset virheenne eivät olleet siihen syynä, vaan hänen sisäiset virheenensä. Ehkä ette olisi huomannut sitä niin selvästi, ellei onnettomuutta olisi tapahtunut. Nyt kun jälleen etsitte kumppania ja joudutte käyttämään siihen hiukan enemmän aikaa kuin toiset, ette joudu muiden tavoin tuhmaamaan aikaa epäarvoihin ystäviin. Muilla ei ole välinettä, joka osoittaisi, rakastetaan ko heitä heidän itsensä vuoksi. Teillä taas on mahdollisuus todeta se. Se, joka teistä todella pitää, ei törmää ulkokohtaisuuksiin. Hän päinvastoin ihailee urheuttanne ja hoivaa teitä sitäkin enemmän taakkaanne vuoksi. Alkää koskaan luopuko uskosta, että voitte vielä saada kumppanin, jonka kanssa olette onnellinen! Todella hyvä ja arvokkaita ihmisiä on tosi vähän, mutta eipä niitä olisi enempää, vaikka olisitte kaunis kuin filmitähti. Silloin ette vain voisi tunnistaa heitä yhtä hyvin. Taakkanne on samalla antanut teille hyvyn erottaa lähimmäisistänne ”jyvät akanoista”. Se voi olla arvokkaampaa kuin säännölliset kasvoviperteet, jotka parissa vuosikymmenessä kuitenkin kuivuvat.”

Kuten sanottu, potilaan vääristyneille kasvoille ilmestyi hymy ensimmäisenä uuden elämänsä onnistuksena. Siitä hetkestä alkaen hänellä meni paremmin. Muutamia kuukausia myöhemmin hän saattoi jälleen tehdä huviretkiä ja olla muiden nuorten ihmisten seurassa aivan kuten toisetkin.

Logoterapeuttinen asennemuutos croa hyvin selvästi muista keskustelopsykoteknioista. Useimmissa terapeuttisissa keskusteluisissa on ohjena, että terapeutti ei osallistu keskusteluun, saati esitä omia mielipiteitään. Hänen tehtävänsä on luoda suotuisa ilmapää, jotta potilas puhuisi. Hän voi tehdä sen vaikeammalla, heijastamalla takaisin tai muotoilemalla uudelleen potilaan ilmaisuja. Logoterapeutti sitä vastoin osallistuu persoonallisuudellaan

keskusteluun. Jos terapia vaatii, hän sanoo selvästi vastaan. Hän sanoo "ei" pakkoneurootikolle: "Ei, *ette tee* sitä, mitä pelkäätte. Voitte olla varma siitä, että *se ei tapahdu!*" Hän sanoo ei-depressiiviselle: "Ei, *ei* ole totta, ettei elämällänne olisi arvoa eikä merkitystä, minä näytän sen teille!" Logoterapiasta opimme, että potilaan ongelmakentän väärä ymmärtäminen tai vaikkapa vain yksinkertainen takaisin heijastaminen saa vain ongelman iskostumaan syvemmälle. Kun potilas väittää, että elämä ei tuota hänelle enää iloa, niin logoterapeutti ei koskaan sanoisi: "Tarkoitatte siis, ettette halua elää, haluatte kuolla?" (takaisin heijastaminen) tai "Ymmärrän teitä oikein hyvin, kun olette saanut kärsiä niin paljon..." (ymmärtäminen). Sen sijaan logoterapeutti sanoisi ehkä: "Miten on kaikkien niiden tehtävien laita, jotka teitä elämässä odottavat?"

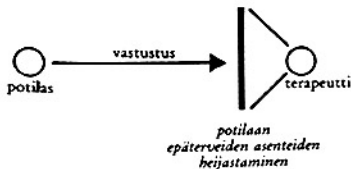
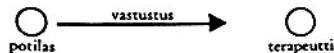
Logoterapia ei vain kasvata potilaitaan vastuullisuuteen, se vaatii myös terapeutilta vastuuntuntoa. Tämän vaatimuksen mukaisesti logoterapeutin on yritettävä vetää potilaansa pois eksistentiaalisesta tyhjiöstä ja yritettävä varmistaa hänelle tarkoituksellisen elämä. Hänen on myös osattava sanoa "ei", aivan määrätietoisesti "ei", kun potilas tuntee olevansa riippuvainen oman persoonallisen kehityksensä estävistä onnettomista tekijöistä. Logoterapeutin on osattava sanoa "ei", aivan samoin kuin lääkäriin on kerta kaikkiaan kiellettävä sappikivistä kärsivän potilaan rasvan käyttö. Ei pidä kysellä: "Te siis syötte mielellänne rasvaisia ruokia?"

On tosin yksi poikkeus asennetta muutettaessa, ei periaatteessa, vaan menettelytavassa. Se on Franklin logoterapiaan sisällyttämä "dialogi Sokrateen tapaan" tai "naaiivi kyselymenetelmä", jonka olen kehittänyt.

Potilaat eivät nimittäin aina etsi neuvoa eivätkä apua. He hyvin usein haluavat vain puhua huolistaan sielunsa pohjasta ja etsivät vahvistusta itsetunnolleen. Jos psykoterapeutti ei anna heille tätä itsetunnon vahvistusta tai ei ole valmis kuuntelemaan mykkänä määrättömästi, potilaat tulevat toisinaan aggressiivisiksi

terapeutteja kohtaan ja asettuvat vastahankaan. Tällaisessa tapauksessa terapeutin on vielä vaikeampaa saada potilas suostumaan yhteistyöhön.

Kuitenkin potilaan vastahakoisuutta voi käyttää terapiassa myös hyödyksi siten, että *näennäisesti* hyväksytään potilaan negatiiviset ja epäterveet asenteet ja heijastetaan ne takaisin ja näin vaaditaan potilasta väittämään niitä vastaan.



Potilas siis väittää omaa negatiivista asennettaan vastaan — tämä johtaa kognitiivisella alueella ahaa! -elämykseen. Hyvin usein asennetta korjaaminen helpottuu tai tapahtuu itsestään ilman terapeutin muita toimenpiteitä. Jos silloin liioitellaan jonkin verran ja tehdään epäterve asenne hiukan huvittavaksi, potilaan etääntyminen omasta negatiivisesta ja epäterveestä (nyt hiukan karrikoidusta) asenteesta onnistuu paremmin. Monet avun- ja neuvonhakijat eivät edes huomaa terapeutin käyttämän naaiivin kyselytekniikan johdattelua. Kuitenkin vaikutus on sama: he torjuvat yhdessä terapeutin kanssa heti epäterveet käsityksensä. Tässä tekniikassa "paradoksaalisen intention" ja "asennemuutoksen" tekniikoiden osat yhtyvät viisauteen ja huumoriin. Lisäksi tarvitaan kykyä paneutua asiaan ja paljon henkisten palautejärjestelmien

ymmärtämistä. Pohjimmiltaan kysymyksessä on puhtaasti logoterapeuttinen asetelma. Tästä seuraavassa havainnollinen esimerkki keskustelukatkelmineen:

Tapaus n:o 21.

Perhe-eläkkeellä elävä yksinhuoltaja kotiäiti tuli luokseni 8,5-vuotiaan poikansa vuoksi. Pojalla oli pahoja vaikeuksia koulussa. Hän oli käynyt ensimmäisen luokan kahdesti, koska ei ollut koulukypsä. Nyt hän oli kansakoulun toisella luokalla. Pojan aivokäyrässä oli lieviä patologisia poikkeamia. Tutkin lapsen psykologisesti ja totesin, että hänen kykynsä olivat normaalin koulun ja apukoulun välillä. Hänen kehityksensä oli vahvasti jäänyt jälkeen puheilmuun, visuaalisen huomiokyvyn ja keskittymisen alueilla.

Äiti yritti kaikin tavoin pakottaa lastaan parempiin koulusuorituksiin. He harjoittelivat päivittäin koko illapäivän ja usein vielä illatsin, vaikka lapsi ei tahtonut. Lapsi sai raivonpuuskia, alkoi laiminlyödä tehtäviään ja koetti kaikin tavoin päästä eroon liiallisista vaatimuksista ja paineesta. Kaikki koulu koskeva oli tullut lapselle painajaiseksi. Opettajat tavoivat, että äitiä olisi neuvottu vakavasti harkitsemaan pojan paremista apukouluun.

Äiti tuli luokseni valmiiksi vastabakoisena. Hän oli tullut albergiseksi jo usein kuulemalleen neuvoille, että hänen olisi suotava lapselleen enemmän vapautta.

Katkelma keskustelusta (lyhennettynä):

Rouva X: Ette toki väitä, etten tarkoita hyvää R:lle. Kertan hän vielä ymmärtää, että hänen täytyy oppia. Hän ymmärtää vielä, että se on hänen parhaakseen! Mitä sitten teen, jos minun on pantava hänet apukouluun? Minne hän sitten pääsee oppiin, kuka enää ottaa apukoululaisia työhön? Ja minkälaisia hänen luokkatovereinsakin olisivat? Heiltä hän ei oppisi mitään hyvää.

Minä: Ymmärrän teitä varmasti, ymmärrän oikein hyvin. Se, että huolehditte hänestä osoittaa vain, että olette oikea äiti, sellainen kuin äidin pitääkin olla.

Rouva X: En tietenkään voi vain katsella, kuinka hänellä menee huonommin ja huonommin. Hänen täytyy oppia! Oppia hänen pitää!

Minä: Ajattelette siis lapsenne parasta, eikä totta?

Rouva X: Tietysti, vain hänen parastaan, ei mitään muuta!

Minä: (Heiken hiljaisuuden jälkeen) Sanokaapa, muistatko vielä lapsuuttanne? Opitekko te helposti?

Rouva X: Enpä niinkään helposti. Minun oli ponnisteltava kovasti, erityisesti oikeinkirjoituksessa, mutta piitähän minun oppia. Ne monet sanelukokeet värisyttävät minua vieläkin . . .

Minä: Oliko teillä koulussa niin paljon sanelukokeita?

Rouva X: Ei, mutta äitini oli hyvin ankara. Kauba kädessä hän komensi minut pöydän ääreen kirjoittamaan! Ei niin kuin nykyään, jolloin lapset vain istuvat television ääressä. Silloin ei sellaista ollut.

Minä: Äitinne oli teille ankara. Rajoittiko hän myös vapaa-aikaanne?

Rouva X: Rajoittiko? En edes tiennyt, mitä se on! Äiti oli kunnianhimoinen nainen, joka halusi minusta sairaanhoitajan tai vieläpä opettajan. Hänellä oli aina suunnitelmia varalleni. No niin, minusta tuli kotiäiti. Hänen tarkoituksensa oli oikein hyvä, hän oli vain hyvin määrätietoinen, tiesi kaiken paremmin, määräsi kaiken, siinä ei saanut vastaan pullikoida. Heti kun koulu loppui, hän kävi kimppuuni, ja sitten tuli sanelukokeita ja harjoituksia.

Minä: (Naivi terapeuttinen kysymys) Se oli teistä varmasti hyvin mukavaa?

Rouva X: (Hämmästyneenä) Mukavaa? Miten niin? Ei toki, kuinka niin?