

Toiminko sittenkään oikein?

LOGOTEORIA JA FILOSOFINEN PRAKTIIKKA MORAALISISTA
KONFLIKTITILANTEISTA SELVITYMISEN TUKENA

*Miten logoterapeuttiset ryhmäkeskustelut voivat auttaa tottelevaisuuden
nimissä moraaliaan vastaan toiminutta tai moraaliseen
konfliktitilanteeseen joutunutta henkilöä pääsemään sinuiksi itsensä
kanssa?*

DIPLOMILOGOTERAPIAOHJAAJA KOULUTUKSEN LOPPUTYÖ

Else Turunen, Viktor Frankl Instituutti

Päiväys: 1.10.22.

Sisällys

1. Johdanto	3
TEOREETTINEN OSUUS	
2. Ihminen kaipaa elämäänsä tarkoituksia	5
3. Eettinen vastuu	7
3.1. Yksilön vastuu moraalisisessa konfliktitilanteessa	7
3.2. Vaunuongelma pakottaa eettiseen ajatteluun	9
4. Lupaus, lojaalius ja tottelevaisuus	12
4.1. Tottelevaisuus moraalisisena hyveenä	12
4.2. Kun tottelevaisuus sumentaa ajattelukyvyyn	14
4.3. Lupauksen merkitys kun situaatio muuttuu	16
5. Henkisyys ja tahto tarkoitukseen luovat valoa	18
5.1. Mitä henkisyys tarkoittaa?	18
5.2. Miten henkisellä tasolla työskentely auttaa?	19
5.3. Henkisyiden vaaliminen vaatii rauhaa	21
KOHTI KÄYTÄNTÖÄ	
6. Ryhmäkeskustelu selkiyttää ajatuksia	23
6.1. Tärkeintä on luottamus ja jakaminen	23
KÄYTÄNTÖ	
7. Vertaistukiryhmän ohjelmarunko	26
8. Lopuksi	32
9. Lähteet	34
LIITE 1	35
LIITE 2	36

1. Johdanto

Kuvittele, että joudut tilanteeseen, jossa omatuntosi alkaa vaivata. Olet saattanut toimia itse väärin tai todistaa, kuinka jotakin moraalisi vastaista tapahtuu. Et ehkä ole kyennyt miettimään oikeaa tapaa toimia, koska mielesi oli hätäntynyt tai hädästä jähmettynyt. Tilanne on myös voinut olla nopea tai ajatuksesi asiasta ovat hyvin ristiriitaiset.

Moraalisessa konfliktitilanteessa arvosi ja moraalikäsitteisesi ovat ristiriidassa vallitsevan asiantilan kanssa. Kuvatun kaltainen ristiriitatilanne voi aiheuttaa sinulle myöhemmin erilaisia negatiivisia tunteita ja tuntemuksia, kuten hämmennystä, syyllisyyttä, häpeää, vihaa, surua ja kärsimystä. Se myös haastaa järkesi ja omatuntosi: miksi jotakin väärää tapahtui? Mikä oli oma roolini? Miksi toimin niin kuin toimin? Ja ennen kaikkea, miten minun olisi pitänyt toimia ja miten nyt kannattaisi toimia. Miten selviän traumasta?

Tämä opinnäyte on diplomilogoterapiaohjaajan koulutusohjelman lopputyö. Sen näkökulmana ovat moraaliset konfliktit erityisesti kriisinhallintatehtävissä traumatisoituneiden henkilöiden keskuudessa. Tarkemmin näkökulmana ovat tilanteet, joissa ohjeistus poikkeaa omasta moraalista tai on tilanteessa puutteellinen.

Käsittelen tällaisia tilanteita logoteorian ja siihen kuuluvan filosofisen praktiikan valossa. Käytännön tasolla havainnollistan, miten logoterapeuttisten ryhmäkeskustelujen keinoin voisi auttaa kriisinhallintatehtävissä moraalisen konfliktin vuoksi traumatisoituneita henkilöitä.

Kriisinhallinnan tehtävissä toimiva henkilö saattaa joutua toimimaan vastoin henkilökohtaista moraaliaan esimerkiksi tilanteissa, joissa ylhäältä annetut ohjeet ovat kieltäneet puuttumasta paikallisten asioihin tai yksittäiset pahat seuraukset ovat voineet olla välttämättömiä ehtoja tavoiteltavan yleisemmän hyvän kannalta, esimerkiksi lupa olla maassa voi toteutua vain tietyin ehdoin.¹

Arvoristiriitaan voi työaseman tuomien velvoitteiden puitteissa tai lisäksi liittyä lupaus toimia jollakin tavalla. Kriisinhallintatehtäviin sitoutunut henkilö on lupautunut noudattamaan saamia ohjeita ja toimimaan tehtävässään annettujen reunaehtojen puitteissa. Tällöin toiminnan ohjenuoraksi muotoutuu toiminta lupauksen mukaisesti.

Käsittelen myöhemmin tässä opinnäytetyössä, voiko henkilö sivuttaa oman eettisen harkintansa ja vastuunsa tämän kaltaisissa vaativissa tilanteissa. Käsittelen erilaisia tilanteita tulevaisuusorjentoituneesti yksilön moraalien ja onnellisen elämän kannalta. Työ sisältää teoreettisen katsauksen aiheeseen sekä logoteorian että moraalifilosofian näkökulmasta ja käytännöllisen suunnitelman ohjelmaksi vertaistukiryhmälle.

¹ Helsingin Sanomien artikkeli 15.9.2021 *Afganistan jätti sotilaisiin arpia, joita moni kantaa tietämättään* käsitteli kriisinhallintaveteraanien moraalisia konfliktitilanteita: <https://www.hs.fi/ulkomaat/art-2000008236082.html>
Samoin MTV-uutisten artikkeli 12.4.2022: <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/teemu-lahti-rauhanturvaajaksi-parikymppisena-ja-kantaa-syvia-traumoja-mukanaan-kertoo-nyt-pelottavimmista-hetkistaan-jatkuva-varpaillaan-olo-kuormittaa/8403844#gs.xrj170>

Viitekehyksen tarjoaa **Viktor Franklin** kehittämä logoteoria, jonka ajatuksia syventävät **Lauri Rauhala, Timo Purjo** ja **Elizabeth Lukas**. Etiikan perustaa tarjoaa antiikin filosofien **Platonin** ja **Aristoteleen** hyve-etiikka, josta myös Viktor Franklin ajattelu on saanut vaikutteita.

Käsitteenä sana moraalilla tarkoittaa ihmisen ajatuksia oikeasta ja väärästä ja käytännön toimintaa. Viktor Frankl taas käytti sanaa etiikka, joka tarkoittaa sekä moraalialueen tutkimista tiedettä että harkintaa ja arvostelukykyä sen suhteen, miten perustellusti pitäisi tai olisi pitänyt toimia. Etiikka tarkoittaa myös yksilön yleistä käsitystä asioiden hyvyydestä ja pahuudesta. Franklille kyse oli juurikin hyvyydestä ja pahuudesta ja valintojen perusteluiden pohtimisesta.

Käytännön moraalikonflikteja ja erityisesti tottelevaisuutta moraalisenä hyveenä käsittelemistä myös muun muassa **Jonathan Gloverin** ja **Hannah Arendtin** tutkimusten pohjalta.

Vietnamin veteraaneja hoitaneen psykiatri logoterapeutti **Stephen M. Southwick** on tutkinut resilienssiä, ja erityisesti traumatisoituneiden ihmisten kykyä palautua koettelemuksien jälkeen normaaliin elämään. Southwick erottaa elämän merkityksellisyyden ja tarkoituksen kohdalla kaksi tulokulmaa: kun traumaattisesta tapahtumasta on kulunut vain vähän aikaa, selviytyjät pyrkivät ymmärtämään, mitä on tapahtunut. Vasta tämän jälkeen ihminen keskittyy pohtimaan, mikä merkitys tai tarkoitus traumakokemuksella voi olla oman elämän kannalta. (Southwick 2018: 261).

Niinpä keskityn tässä työssä sekä yksilön mahdollisuuksiin pohtia eettisiä valintoja - eli mitä on tapahtunut - että logoterapian keinoin auttaa häntä selviytymään. Viime kädessä oleellinen kysymys on, voisivatko logoterapeuttiset ryhmäkeskustelut auttaa eettisesti henkistä kärsimystä kokenutta ihmistä jatkamaan elämäänsä niin, että hän kokee sen mielekkääksi.

Keskiössä ovat logoterapeuttiset menetelmät, joissa itseä ja omia valintoja pyritään tarkastelemaan objektiivisesti eettisessä viitekehyksessä ja suuntautumaan arvojen mukaisesti itsen ulkopuolelle, omien arvojen pohtiminen ja priorisointi sekä filosofinen praktiikka.

Filosofinen praktiikka eli näkökulmien vaihtamisen taito ja filosofiset keskustelumenetelmät auttavat henkilöitä käsittelemään valittua aihetta hedelmällisesti ja itsestä ulkoistettuna.

Ensin pyrin kuitenkin selvittämään, mitä logoteoria filosofisena uskomusjärjestelmänä ja sen terapiaan soveltuva viitekehys logoterapia ovat. Jotta viitekehystä voisi ymmärtää, on hahmotettava Viktor Franklin ihmiskäsitys ja hänen ajatuksiaan arvoista ja etiikasta sekä terapeuttisen työskentelyn päätavoite.

TEOREETTINEN OSUUS

2. Ihminen kaipaa elämäänsä tarkoituksia

Logoteorian luoja Viktor Frankl ajatteli, että kärsimys ei jalosta, mutta kärsimystä kokenut ihminen voi aina vaikuttaa omaan asenteeseensa ja jopa kääntää kokemuksensa voimavarakseen. Näihin pohdintoihin hän todennäköisesti tarvitsee toisten ihmisten apua.

Ryhmäkeskustelujen viitekehyksessä kyse on tosiasioiden tunnustamisesta, kokemusten ja tunteiden jakamisesta ja motivoitumisesta henkiseen työskentelyyn. Oleellista on herättää tarkoituksen tahto eli yksilön tahto muuttaa nykyistä tilannettaan ja löytää elämäänsä asioita, jotka tuovat siihen eettistä sisältöä.

Viktor Franklin kehittämä logoteoria perustuu kokonaisvaltaiseen käsitykseen ihmisestä. Kukaan meistä ei siis ole vain mielensä tai kehonsa, vaan moniulotteisesti näihin ja ympäristöönsä, toisiin ihmisiin, luontoon ja kokemuksiinsa kietoutunut olento, jonka tajunnassa on myös henkinen taso. Kukaan ei siis ole ihmisenä vain psyykinen oireensa tai huono omatuntonsa. Jokaisessa on mahdollisuus hyvään.

Franklille tuo hyvä liittyy etiikkaan eli hyvin tai huonosti toimimiseen, siihen miten ihminen voi suunnata huomiotaan ja toimintaansa niin, että saa olla osallinen tai edistää hyvää maailmassa. Tästä voi myös seurata ihmiselle itselleen sivutuotteena onnellisuutta.

Kokonaisvaltainen käsitys ihmisestä tarkoittaa myös sitä, että kukaan ei pysty määrittämään täysin oman elämänsä kulkua. Elämä on hallitsematonta, eikä sitä voi kokonaan suunnitella. Voimme toki yrittää ponnistella meille tärkeiden asioiden eteen, mutta kun kohtaamme jotakin mitä emme olisi halunneet valita, voimme ainoastaan valita tapamme suhtautua asiaan. Tällä vapaudella asennoitua on logoteoreettisessa ajattelussa valtava merkitys.

Elämämme kulkuun ja tilanteisiin vaikuttavat muun muassa toiset ihmiset, ympäristö, ajallinen hetki, terveys ja tuuri – asioita, joita emme aina täysin tiedosta. Ja vaikka tiedostaisimmekin, vapauden reunaehdot eli valintamahdollisuuksiemme rajat voivat olla kapeammat kuin toivoisimme.

Joskus menneiden valintojen siivittämää suuntaa voi olla vaikea hahmottaa etukäteen. On annettava aikaa, pohdittava erilaisia näkökulmia ja omia arvoja ja tarpeita.

Logoteoriassa nähdään ihminen olentona, joka tekee valintojaan kunkin hetken situaatiostaan eli elämäntilanteestaan, menneistä kokemuksistaan, persoonastaan ja kaikista tilanteeseen vaikuttavista tekijöistä käsin.

Ryhmäkeskusteluissa yksi pyrkimys on laajentaa kunkin osallistujan ymmärrystä omista situaatioistaan eri elämänvaiheissa. Jos omaa

elämänongelmaa osaa tarkastella vain kapeasta ihmiskuvasta käsin, ei todennäköisesti ymmärrä tilannettaan tarpeeksi hyvin.²

Logoterapeutti ja filosofi Timo Purjo on tiivistänyt ja muokannut filosofi Lauri Rauhalaan ihmiskäsityksen seuraavasti (Purjo 2014: 17).

- Kehollisuus (elämällisyys)

- Olemassaolo orgaanisena tapahtumisena.

- Tajunnallisuus (elämäntaidollisuus)

- Psykkis-henkinen olemassaolo. Tajunnassa muotoutuu ihmisen maailmankuva ja sen perusteella määräytyy hänen elämäntaidollisuutensa. Tajuntaan kuuluu myös henkisyden taso, jota käsittelemme myöhemmin.

- Situationaalisuus (elämäntilanteisuus)

- Olemassaolo suhteina todellisuuteen. Kuten yllä mainitsin, elämän kulkuumme vaikuttavat monet tekijät.

Vaikka ihminen ja maailma ovat monimutkaisia, omaa persoonaa ja elämäntilanteita kannattaa pyrkiä ymmärtämään. Ymmärrys ei lisää tuskaa vaan logoterapiassa ajatellaan, että se auttaa käsittelemään mielen sisältöjä, jos kärsimystä aiheittaviin aiheisiin ei jää vellomaan.

Tunteet ja tehdyt valinnat pitää tunnustaa ja hyväksyä, jotta elämässä voi mennä eteenpäin. Tämän jälkeen logoterapia keskittyy kuitenkin nykyhetkeen ja tulevaan.

Oleellista on harkita, miten omaa elämää voi jatkossa suunnata kohti arvokkaita tarkoituksia, kohti asioita tai kehityskulkuja, jotka edistävät maailmassa jotakin hyvää, totuudellista ja kaunista.

Logoterapeutti ja -kouluttaja Timo Purjo on kiteyttänyt asian hyvin:

“Ihminen ei ole vastuullinen tai syyllinen kohtalostaan, mutta hän on korvaamattomuutensa takia vastuullinen kohtalonsa muokkaamisesta tarkoituksellisella tavalla.”³

Oman elämänsä tarkoitusta logoteoriassa etsitään tarkoitusreittien avulla: voimme pyrkiä huomaamaan arvokkaan ympärillämme ja eläytymään siihen. Voimme itse luoda tai aikaansaada jotakin arvokasta tähän maailmaan, ja vaikka elämä koettelisi kuinka, voimme aina itse valita miten arvokkaasti asennoidumme elämäntilanteeseemme.

Jokainen meistä on korvaamaton ainutlaatuinen olento, jolla on kykyä tehdä hyvää, olla hyvä ihminen toiselle ihmiselle ja edistää hyvää koko elonkirjossa ja -kehässä. Jokaisena päivänä.

² Filosofi Lauri Rauhala painottaa, että vain laaja-alainen ihmiskäsitys tavoittaa ihmisenä olemisen moniulotteisuutta. Esimerkiksi eri tieteenalat, luonnontiede, taloustiede tai psykologia, keskittyvät vain yhdenlaiseen ihmiskuvaan (Rauhala 2005).

³ Timo Purjon luento Kohtalo, diplomilogoterapiaohjaajan opinnot 2022.

3. Eettinen vastuu

3.1. Yksilön vastuu moraalisisessa konfliktitilanteessa

Mitä tapahtui? Kysymys pyörii päässä, kun jotakin persoonaa ravisuttavaa on tapahtunut. Mikä oli minun roolini? Käsittelen seuraavassa moraalisia konflikteja yksilön vastuun näkökulmasta. Tarkastelen myöhemmin lähemmin tottelevaisuutta ja sen rajoja.

Viktor Franklin mukaan jokainen meistä on velvoitettu suuntaamaan valintojaan kohti arvoikkaita päämääriä, ja jokaisessa hetkessä avautuu mahdollisuuksia toimia eettisesti. Eettisesti toimiminen ei kuitenkaan ole läheskään aina helppoa.

Valotan moraalisten valintojen haasteita lyhyesti filosofisten etiikan teorioiden avulla. Uskon, että kun ihminen ymmärtää eettisen toiminnan vaativuuden ja siihen liittyviä näkökulmia, hän osaa myös paremmin käsitellä moraalisia ristiriitatilanteita.

Moraalinen konfliktitilanne syntyy, kun ihminen kokee, ettei hän ole toiminut moraalisesti oikein tai kun hän miettii, olisiko hänen pitänyt toimia jotenkin toisin. Omasta etiikasta tinkiminen, siitä luopuminen ja syyllisyys sekä huono omatunto aiheuttavat henkistä kärsimystä.

Ihminen voi myös kokea toimineensa joidenkin arvojensa vastaisesti. Tällöin täytyy ymmärtää, että ylimalallisten arvojen subjektiivisia muotoja, arvostuksia, on eri tasoisia, ja jokainen meistä toimii monien erilaisten arvostusten pohjalta. Viktor Frankl korostaa, että ihmisen on kuunneltava omantuntonsa ääntä, jotta arvot löytävät oikean paikkansa arvohierarkiassa. (Frankl 2008:67).⁴

Franklille tietyt ylimalallisia objektiivisia arvoja ovat esimerkiksi hyvyys, kauneus, viisaus ja totuus. Hän näkee, että meidän kaikkien tulisi eettisessä mielessä pyrkiä toimimaan niiden mukaan. Yksilöiden vaihtelevien arvojen kohdalla parempi suomen kielen sana on arvostus. Jokin arvo, kuten hyvyys näyttäytyy omassa elämässäni arvostuksina. Tehtäväni on miettiä, millaisin teoin vaalin kutakin arvostusta. Esimerkiksi hyvyys voi toteutua toisten auttamisen arvostuksena ja tämä kanavoitua arjessa esimerkiksi vapaaehtoistyöhön.

Yhtä kaikki joudumme kaikki elämässämme tilanteisiin, jotka edellyttävät eettisten periaatteiden priorisointia. Saatan olla luvannut lähteä ystäväni luo kuulemaan hänen huoliaan, mutta lapseni sairastuu ja kaipaa huolenpitoani. Joudun käytännön tasolla moraaliseen ristiriitatilanteeseen. Minun on punnittava ja priorisoitava arvostuksiani ja tehtävä moraalinen valinta. Arkisia helpohkoja tilanteita vakavampiin tilanteisiin henkilö voi joutua esimerkiksi kriisialueilla tai sosiaali- ja terveydenhuollon alalla työtehtävissä.

Moraalifilosofiassa puhutaan akteista ja omissioista eli aktiivisesta tekemisestä ja tekemisestä pidätytyimisestä. Esimerkiksi pidätytyminen heittäjästä käsillä olevaa pelastusrengasta hukkuvalle on omissio ja eettisesti tuomittava teko.

⁴ Frankl puhui sekaannusta aiheuttavasti arvoista myös arvostusten yhteydessä, mutta korosti Timo Purjon mukaan kuitenkin, että kun ihminen pohtii tarkoitusmahdollisuuksiaan, kyse ei ole henkisistä ja eettisistä arvoista, vaan eksistentiaalisista sunnannäyttäjistä ja ratkaisujenteon helpottajista. "Ne auttavat ymmärtämään, millaisin keinoin objektiivisia arvoja kohti voidaan suuntautua." (Timon Purjon luennot 12.-13.11.2021.)

Ihmiset tekevät eettisiä valintoja myös monilla muilla erilaisilla perusteilla kuin arvostustensa mukaan. Joskus ne perustuvat uskonnolliseen kasvatukseen, toisinaan yksittäiseen kokemukseen tai uskomukseen, joskus harkitsemattomaan haluun tai viettiin. Jotta oma eettinen identiteetti voisi logoterapeuttisissa keskusteluissa vahvistua, on syytä huomioida myös nämä tekijät.

Filosofiassa etiikkaa, eli tiedettä siitä, miten pitäisi toimia, on jäsennelty eettisten teorioiden avulla. Käsittelen seuraavassa lyhyesti niiden pääperiaatteita.

Logoteoria nojaa siis etiikassa ajatukseen, että maailmassa on olemassa ihmisistä riippumattomia arvoja. Kussakin eettisessä valintatilanteessa yksilön kannattaa arvioida tilannetta laajasti ja käyttää ylimaallista arvoa, kuten totuutta, kauneutta ja viisautta, toimintansa ohjenuorana. Samalla logoteoriassa korostuu yksilön kyky kuunnella omantuntonsa ääntä.

Ylimaalliset arvot ovat kuin filosofi **Platonin** hyveitä. Tavoiteltavia ja arvostettuja päämääriä, toiminnan ohjenuoria tai luonteenpiirteitä, jotka ovat olemassa ideaalimaailmassa, näkyvän todellisuuden takana. Viktor Frankl puhuu tässä kohtaa transsendenssistä. Ihmisen osa on tavoitella totuutta ja ymmärrystä, vaikka erilaiset psykologiset tekijät, kuten puolustusmekanismit pyrkivät vinouttamaan ajatteluaamme.

Rauhanturvaaja voi esimerkiksi pyrkiä toimimaan rohkeasti tai oikeudenmukaisesti. Miten nämä universaalit arvot tai hyveet kunkin henkilön mielessä määrittävät vaihtelee jokaisen arvostusten, kokemusten ja koko sen hetkisen tilanteen mukaan.

Antiikin hyveteorian oppi-isästä Aristoteleesta kaikki toiminta tähtää jonkin hyvän saavuttamiseen. Yksilön pitäisi pyrkiä käyttäytymään hyveellisesti ja kehittää hyveitä. Kun yksilö pyrkii tekemään hyviä tekoja, seuraa hyvyyttä maailmaan ja ihminen voi tulla siinä sivussa onnelliseksi. Ajatuksen on omaksunut myös Viktor Frankl.

Vapaaehtoisuus määrittää valinnan vastuun, mutta Aristoteleesta kaikki vapaaehtoinen ei ole valittua. Valintaa ei esiinny ilman järkeä ja ajattelua (emt. 46). Ihmisen tulisi kehittää sekä luonteen hyveitä, kuten rohkeutta ja oikeudenmukaisuutta totuttamalla itseään hyveen mukaiseen toimintaan että intellektuaalisia hyveitä, kuten viisautta, ymmärrystä ja käytännöllistä järkeä, opiskelemalla ja ottamalla opiksi. (Aristoteles 1989: 26-27.)

Suurisieluinen henkilö pitää itseään suurten asioiden arvoisena ja onkin sitä. Hän tekee hyveellisiä arvokkaita tekoja ja arvostaa itseään oikein suhteessa arvoonsa. Suurisieluinen ihminen harkitsee, on rehellinen ja ansaitsee kunniaa. Suurisieluinen on vaikea olla, sillä se "vaatii hyvyyttä ja jaloutta". (emt. 70-71).

Filosofian historiassa toinen merkittävä lähtökohta eettisille valinnoille on **Immanuel Kantin** velvollisuusetiikka, jonka mukaan moraaliperustuu järkeen. Yksilön tulee erilaisissa valintatilanteissa toimia vain sellaisen periaatteen ohjaamana, jonka voisi toivoa tulevan yleiseksi laiksi, eikä toisia ihmisiä koskaan saisi koskaan käyttää välineenä jonkin toisen päämäärän saavuttamiseksi.

Jos minä esimerkiksi lipsun turvallisuussäännöistä, minun pitää olla valmis sallimaan se myös kaikille muille. Jos taas olen rauhanturvaaja ja haluan olla

väleissä paikallisten viranomaisten kanssa, en voi kuitenkaan mielistellä heitä tilanteessa, jossa haluan sopua paikallisen henkilön kärsimyksen kustannuksella.

Kolmas keskeinen tulokulma moraalisiin valintoihin on seurausetiikka eli utilitarismi. Sen mukaan pyrin toimimaan aina niin, että valinnoistani koituu maailmaan mahdollisimman paljon hyvää ja onnellisuutta ja mahdollisimman vähän kärsimystä. Voin miettiä yleistettäviä sääntöjä tämän periaatteen pohjalta tai harkita kussakin valintatilanteessa, mikä ratkaisu on siinä hetkessä seurausten kannalta paras.

Kaikilla etiikan teorioilla on omat haasteensa ja hyvät puolensa.⁵ Havainnollistan tätä seuraavassa tunnetun ajatuskokeen avulla.

3.2 Vaunuongelma pakottaa ajattelemaan

Tunnettu esimerkki vaikeasta moraalisesta konfliktitilanteesta on vaunuongelma eli Trolley problem. Kyseessä on filosofinen ajatuskoe, joka kuvastaa moraalisten valintojen vaikeutta. Erilaisia näkökulmia on syytä ymmärtää, jos itse kamppailee eettisen valinnan aiheuttamien tunnontuskien kanssa.

Klassisessa vaunuongelmassa kuljetat veturia, joka lähestyy kiskojen risteystä. Et saa veturia pysähtymään. Jos annat veturin kulkea reitillään, se ajaa viiden ratatyöntekijän yli. Jos taas käännät reitin ohjausvivusta viereiselle radalle, yksi siellä oleva henkilö kuolee. Tiedät, että et ehdi varoittaa henkilöitä. Kuolemaa ei siis voi kokonaan väistää. Teet mitä tahansa, tietty määrä ihmisiä kuolee, myös siis silloin, kun et tekisi mitään. Moraalinen valinta on pakottava.⁶

Filosofi **Philippa Foot** on muotoillut vaunuongelman niin, että jotta viisi ihmishenkeä voitaisiin säästää, sinun on sysättävä raiteille jotakin raskasta ja painavaa. Ainut sellainen vaihtoehto on vieressäsi oleva isokokoinen henkilö. Tässä ajatuskokeen versiossa kyse ei siis ole ohjausvivun kääntämisestä vaan ihmisen sysäämisestä varmaan kuolemaan. Moraalinen valinta vaikeutuu.

Miten nämä versiot vaunuongelmasta liittyvät aiheeseemme? Joskus ikäviä tai pahoja tekoja tai tekemättä jättämissä voidaan eettisessä mielessä puolustella tai oikeuttaa suuremmalla hyvällä. Foot kysyy, miksi on eettisesti luvallisempaa kääntää vaunu tappamaan yksi ihminen viiden sijaan, kun samaan aikaan

⁵ Esimerkiksi Immanuel Kantin velvollisuusetiikan periaate puhua aina totta ei kenties sinusta ole niin velvoittava kuin ihmisen säästäminen kärsimykseltä tilanteessa, jossa väkivalta uhkaa. Seurausetiikan eli utilitarismin periaatteena on taas tehdä valinta aina sen mukaan, mistä teosta maailmaan seuraa eniten onnellisuutta tai (mieli)hyvää, ei esimerkiksi kriisinhallinnassa toimi välttämättä tilanteessa, jossa ihmishenki on uhattuna hyviksi arvioitujen seurausten vuoksi. Myöskään esimerkiksi kuolevalle annettu lupaus ei seurauseettisesti olisi välttämättä sitova, mikäli sen täyttämättä jättämisen seuraukset edistäisivät enemmän yleistä hyvää. Esimerkiksi kovistelulla, uhkailulla ja jopa kiduttamisella saatu tieto, joka estää vakavat kärsimystä aiheuttavat seuraukset, voi olla seurauseettisesti perusteltua. Kidutuksessa seuraukset törmäävät ihmisarvon kunnioittamiseen sekä laajempaan tulokulmaan. Koska aina on riski että väärä henkilö joutuu ihmisoikeusloukkauksen kohteeksi, voi myös seurauseettisesti olla perusteltua elää maailmassa, jossa kenenkään ei tarvitsisi pelätä joutuvansa kidutetuksi.

⁶ Katso esim.: <https://philosophynow.org/issues/116/>
Could_There_Be_A_Solution_To_The_Trolley_Problem

pidämme eettisesti luvattomana terveen henkilön uhraamista, jotta tämän sisäelimillä voitaisiin pelastaa viisi muuten kuolevaa ihmistä.⁷

Mikäli vaunuongelmassa valitset vähemmän määrän kuolemia ja käännät vipua, toimit utilitaristisesti mutta rikot velvollisuusetiikan ja monien uskontojen sääntöä "älä tapa". Mikäli ainut vaihtoehtosi on sysätä elävä ihminen esteeksi, tapat aktiivisesti ja kiellät tämän henkilön ihmisarvon ja oikeuden elää. Lopputuloksena on kuitenkin kuolemia, enemmän tai vähemmän.

Seurausetiikan kannalta haasteena vastaavissa tilanteissa on, että seurauksia pitäisi pystyä arvioimaan laajasti ja pitkäkantoisesti. Ovatko esimerkiksi tietyt toimet *riittäviä ehtoja* tietyille seurauksille (kuten vaunuongelmassa vivun kääntäminen) vaiko vain *välttämättömiä ehtoja* (voisinko tiputtaa raiteelle esteeksi jotakin muuta kuin ihmisen)? Ajatuskokeessa vaihtoehtoja ei ole.

Roomalaiskatolisessa filosofiassa aihe, jossa valinnasta koituu sekä hyviä että pahoja seurauksia, tunnetaan kaksoisvaikutuksen oppina.

Kaksoisvaikutuksen oppi kieltää viattoman ihmisen tahallisen tappamisen. Se kuitenkin sallii jotkin teot, joiden ennustettavana ja tahattomana seurauksena kuolee viattomia ihmisiä. Oikeutettua hyvää ja paha punnittaessa hyvän on painettava enemmän. (Glover 2010:114).

Pahojen seurauksien riski voidaan siis hyväksyä vaakakupissa enemmän painavan hyvän tavoitteen nimissä. Esimerkiksi kriisinhallintatehtävissä työskentelevä saattaa joutua toimimaan jollakin tavalla ja ohjeiden mukaan, joista seuraa paha tai kärsimystä mutta jotka on oikeutettu toiminnasta seuraavalla suuremmalla hyvällä.

Moraalihistorioitsija Jonathan Glover pitää teorian haasteena sitä, voidaanko tahallinen tarkoitus erottaa vain ennustettavissa olevasta sivuvaikutuksesta. Vaunuongelmassa minun siis pitäisi voida perustella, onko miehen sysääminen esteeksi raiteille ja tämän kuolema tahallinen teko vaiko ennustettava seuraus, joka pitää hyväksyä suuremman hyvän nimissä.

Kaksoisvaikutusoppi ei hyväksy pahan aktiivista tekemistä hyvän eteen. Esimerkiksi terrorismista epäillyn kidutus tietojen saamiseksi ei ole siinä hyväksyttävää.⁸ Täten ohjausvivun kääntämisen voisi ajatella olevan eri asia kuin ihmisen sysääminen kuolemaansa.

Philippa Foot käsittelee tätä hyvään ja pahaan johtavan valinnan ongelmaa negatiivisten ja positiivisten velvollisuuksien ja oikeuksien kautta. Meillä ajatellaan yleensä olevan eettinen velvollisuus pidättäytyä tekemästä paha. Toisaalta meillä voi olla eettinen velvollisuus tehdä aktiivisesti hyvää. Negatiiviset velvollisuudet eli pidättäytyminen painavat yleensä eettisesti enemmän.

⁷ <https://plato.stanford.edu/entries/philippa-foot/>

⁸ Filosofi Matti Häyry on käsitellyt aihetta koronarajoitusten näkökulmasta.

"Kaksoisvaikutuksen opin mukaan teko, jolla on kaksi vaikutusta, hyvä ja paha, on luvallinen, jos (i) se on itsessään moraalisesti hyvä tai ainakin neutraali, (ii) paha vaikutusta ei suoraan tahdota tai tarkoiteta, (iii) hyvä vaikutus ei ole seurausta pahasta vaikutuksesta ja (iv) hyvä vaikutus on oikein suhteutettu pahaan vaikutukseen." <https://etiikka.fi/filosofialla-voitodistaa-mita-vain-mutta-myos-lisata-paatoksenteon-lapinakyvytta/>

Vaunuongelman versiossa yksi vivun kääntäjä tekee valintaa yhden ja toisaalta viiden ihmisen negatiivisten oikeuksien välillä. Hän kysyy itseltään, mistä määrästä pahaa hänen on pidättäydyttävä. Silloin viisi henkeä elossa ja yksi uhri on nettomielessä parempi seuraus kuin viisi kuollutta ja yksi elävä. Sen sijaan versiossa kaksi, raiteille sysätyn ihmisen kohdalla, negatiivisia velvollisuuksia joudutaan rikkomaan (selviytyvien positiivisten oikeuksien vuoksi).

Immanuel Kant ei hyväksyisi aktiivista pahan tekemistä, mikäli kyse olisi ihmisen sysäämisestä esteeksi. Minulla ei olisi oikeutusta uhrata isokokoista henkilöä tilanteessa, jossa en edes ehtisi kysyä tältä lupaa. Tällöin käyttäisin häntä välineenä ja minun tulisi hyväksyä ajatus, että vastaavassa tilanteessa joku toinen voisi uhrata minut.

Yksiselitteistä vastausta ajatuskokeeseen ei ole. Elämä ei myöskään aina tarjoa varmoja vaihtoehtoja. Eettisissä valintatilanteissa emme välttämättä ehdi miettiä, onnistuuko jokin ratkaisu tai mitä seurauksia eri valinnoilla on.

Moraalisesta vauriosta tai huonosta omastatunnosta kärsivän kannattaa kuitenkin pohtia tilannetta, joka mieltä vaivaa. Mitä siinä tapahtui? Mitkä olivat käytännön valintamahdollisuudet? Millaisia eettisiä näkökulmia omaan valintaan liittyy? Osasiko itse toimia niin kuin nyt näkisi parhaaksi?

Logoteoriaan liittyvän arvoetiikan näkökulmasta tilanne on - jos mahdollista - vielä sumeampi. Valitsijalla kun pitäisi olla ymmärrystä siitä, mitä hyveet käytännössä tarkoittavat ja miten niiden pohjalta voisi toimia eettisesti. Ajattelen, että jokaisella tulisi olla moraalitajua, sillä se määrittää myös hyveiden ymmärrystä käytännön valintatilanteissa.⁹

Voimme esimerkiksi ajatella, että ihmisen sysääminen raiteille ei ole oikeudenmukaista henkensä menettäviä kohtaan¹⁰ tai että viiden hengen pelastaminen vaatii rohkeutta. Molemmat käsitteet ovat moniulotteisia.

Filosofi **Platon** pohtii rohkeutta tekstissään *Laches*. Kenraalit **Laches** ja **Nicias** keskustelevat **Sokrateen** kanssa, miten rohkeus eroaa uhkarohkeudesta. Keskustelun edetessä Sokrates osoittaa, että rohkeus ei ole vain fyysistä toimintaa ja pelottomuutta vaan siihen liittyy myös tieto olosuhteista ja eettisten valintojen mahdollisuuksista. Rohkeus on erotettava uhkarohkeudesta ja myös pelottomuudesta. Siihen liittyy viisaus, sillä rohkeus on Sokrateesta tietoa pelon ja toivon perusteista.¹¹

⁹ Kuten aiemmin kirjoitin, Aristoteleesta tällaiset luonteen hyveet syntyvät vain niitä harjoittamalla.

¹⁰ Oikeudenmukaisuus on itsessään haastava käsite. Länsimaisessa yhteiskuntafilosofiassa on ollut vallalla John Rawlsin oikeudenmukaisuusteoria (A Theory of Justice 1971), jossa Rawls puhuu arvojen prioriteeteista. Kansalaisten oikeuksia ja velvollisuuksia määrittävät mm. periaatteet, kuten että vallassa olevien on oltava itse valmiita sijoittumaan mihin tahansa yhteiskunta-asemaan (ja oikeuksien/velvollisuuksien/toimien kohteeksi) ja että rikkaiden/hyvän osaisten asemaa voidaan parantaa vain jos näin samalla köyhien/huono-osaisien asema paranee. Täten Rawls tuskin olisi hyväksynyt vauno-ongelman versiota kaksi.

¹¹ Platon: Laches: <https://www.gutenberg.org/files/1584/1584-h/1584-h.htm>

Kenties jokaisen moraaliseen konfliktitilanteeseen joutuva on oltava rohkea? Myös asian käsittely ja analysointi vaatii rohkeutta ja itsensä alttiiksi laittamista. Ryhmässä tämä korostuu muiden edessä.

Eettiset kysymykset ovat syvästi sidoksissa siihen, mitä ajattelemme itsestämme ja millaisena ihmisenä haluamme muiden ihmisten meidät näkevän. Jälkimmäinen kysymys on ihmiselle sosiaalisena olentona tärkeä, mutta logoteoriassa rehellisyys ja totuus ajavat arvoina sen yli.

Aristoteles tarkastelisi tilannetta ainakin aiemmin käsitellyn vapaaehtoisuuden näkökulmasta. Emme ole vastuussa, jos emme voi vaikuttaa johonkin tekoon emmekä tiedä sen seurauksista. Olemme kuitenkin aina vastuussa, jos tiedämme, että valinnastamme seuraa kauheita seurauksia vaikka emme pystyisikään välttämään niitä.

Päädymme jälleen trolley problem -ajatuskokeen tilanteeseen: Aristoteles kehottaa pohtimaan, onko mahdollisesti tavoiteltu hyvä päämäärä mitätön suhteessa tavoiteltuun pahaan? Silloin teko on moitittava. Jos taas viimekätinen päämäärä on jalo ja teon seurauksena syntyy paljon hyvää suhteessa aiheutettuun pahaan, teko kiitettävä. (Sihvola 2004: 292).

Aristoteleen filosofiaan perehtynyt moraalifilosofi Juha Sihvola muotoili aikanaan hienosti:

“Ihmiselle hyvä ja oikea on osittain elämäänsä hallitsevan, mutta osittain sattuman armoilla elävän olennon hyvää ja oikeaa. Siksi hyvän ja oikean tekeminen on vaikeaa. Mutta sitä on silti yritettävä” (emt. 293).

4. Lupaus, lojaalisuus ja tottelevaisuus

4.1. Tottelevaisuus moraalisenä hyveenä

Kriisinhallintatehtävissä tai muuten vaikeissa oloissa työskentelevä sitoutuu noudattamaan työnantajansa ohjeita. Mikäli ohjeet ja käytännöt ovat vakavasti ristiriidassa työntekijän arvojen kanssa, tämä todennäköisesti hakeutuu pois moraalista pahaa oloa aiheuttavista töistä tai irtisanoutuu kokonaan.

Asia tosielämässä ei ole näin selkeä. Työnantajan ohjeistus ja toimintatavat voivat paljastua vasta hiljalleen työnteon käytänteissä eikä kaikkiin mahdollisiin tilanteisiin ole välttämättä osattu varautua ennalta ohjeistaen. Yksilön elämän valintatilanteissa taas on monia muitakin vaikuttimia, kuten toimeentulo.

Joissakin työtehtävissä, kuten sotilailla, tottelevaisuus on korkea arvo. Päälystön on voitava luottaa siihen, että alaiset toimivat ohjeiden mukaisesti vaikeissa tilanteissa. Tämä ei tietenkään voi tarkoittaa alaisen oman ajattelun ja omantunnon täydellistä sivuttamista. Esimerkiksi Suomen puolustusvoimissa panostetaan myös itsenäisten päätösten teon harjoitteluun. Sitä tarvitaan kaikissa nykyaikaisen sodankäynnin tilanteissa, joissa on reagoitava nopeasti muuttuviin tilanteisiin.¹²

¹² Esimerkiksi käy ohjeistus pimeätaisteluun. Sotilasta neuvotaan kartoittamaan, havainnoimaan, arvioimaan, paikantamaan ja tunnistamaan. Ei siis vain tuhoamaan. Samanlaista monipuolista harkintakykyä tarvitaan mm. kaupunkisodassa. Puolustusvoimat, Sotilaan käsikirja, s. 164.

Itsenäinen harkintakyky pitää sisällään myös ihmisen eettisen arviointikyvyn. Tottelevaisuuteen lupautunut henkilö ei voi täysin irtisanoutua omasta ajattelusta ja arvostelukyvystään. Näin koska hänen esihenkilönsä eivät pysty ohjeistamaan muuttuvia tilanteita parhaalla mahdollisella tavalla ennalta ja ennenkaikkea siksi, että ihmisyyteen kuuluu eettisyys ja vastuu, jota on hankala tai jota ei voi selittää toisille. Edes sotilaat eivät ole tai voi olla inhimillisyytensä menettäneitä robotteja.

Ajatus ihmisyyteen kuuluvasta radikaalista vapaudesta ja vastuusta liittyy eksistenssifilosofiaan ja eksistentialismiin, joista edellisestä Viktor Frankl on saanut vaikutteita. Ihminen on heitetty maailmaan vapaaksi olenoksi, mutta tuon vapauden kääntöpuolella on väistämätön vastuu. Tästä tahdonvapaudesta ei ole poispääsyä selittelyillä, sillä kyse on ihmisyyden perustasta. Jo vapauttaan ja vastuutaan arvioiva subjekti on arvioidessaan vapaa. Emme pysty astumaan ulos tietoisuudestamme eli emme pysty arvioimaan asioita objektiivisesti itsemme ulkopuolelta.¹³

Tämä ei tietenkään tarkoita sitä, ettemmekö pystyisi arvioimaan itseämme osana suurempaa joukkoa, kuten eräs logoterapian keskeisistä keinoista, itsen transsendenssi, kehottaa. Tästä myöhemmin lisää.

Käytännön kannalta oleellinen kysymys lienee se, miten paljon ja minkä tyyppistä arviointia on missäkin tilanteissa syytä luovuttaa vallassa oleville. Millaista eettistä arviointia henkilö pystyy tietojensa varassa tekemään? Mitä häneltä voidaan kohtuudella vaatia?

Logoteoriassa objektiiviset arvot eivät näe esimerkiksi valtioiden rajoja. Täten ihmisoikeusloukkauksiin olisi syytä puuttua, vaikka ne olisivat osa toisen maan kulttuuria.¹⁴

Ihminen voi aiheuttaa toiselle kärsimystä tai olla puuttumatta todistamaansa vääryyteen tottelevaisuuden mutta myös lojaaliuden nimissä. Vaatimaan tehtävään sitoutuneen ja sen tavoitteita merkityksellisenä pitävän henkilön ajatusmaailmassa lojaalisuus ja sen osana tottelevaisuus voi olla kunnia-asia. Samaan aikaan lojaalisuus voi toki tarkoittaa sitä, että pitää toisen puolia ja ajaa tämän hyvää joissakin tilanteissa tavoilla, joita ei ole ohjeistettu tai jotka rikkovat odotettua käyttäytymismalleja.

https://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2272379/PEVIESTOS_Sotilaan-käsikirja-2019.pdf

¹³ Lähtökohta on myös velvollisuusetiikassa. Immanuel Kant näki ihmisen moraalisenä olentona, joka on vapaa käyttämään järkeään. Ylhäältä päin annetut normatiiviset ohjeet eivät kumoa yksilön ajattelua vaan ovat parhaimmillaan rationaalisia eli järjen ja vapaiden hyvään tähtäävien keskustelujen avulla pohdittuja eettisiä ohjenuoria.

¹⁴ Juha Sihvola linjaa John Rawlsin liberaalia yhteiskuntafilosofiaa mukaillen seuraavasti: Julkisen vallan ei pidä puuttua uskonnollisten ryhmien tai kulttuurillisten vähemmistöjen elämän valintoihin tai käytäntöihin, "ellei puuttumiseen ole pakottavaa poliittista intressiä ja ellei aiottu puuttuminen ole mahdollisimman vähän kyseisen ryhmän toimintaa rajoittava keino." (Sihvola 2004:239). Toisaalta: "Jos pyrimme toteuttamaan globaalia oikeudenmukaisuutta, valtiollista suvereniteettiä ja paikallista autonomiaa ei voida pitää kaikissa olosuhteissa koskemattomana." (emt. 275). Esimerkiksi törkeät ihmisoikeusloukkaukset eivät ole Sihvolasta valtioiden sisäisiä asioita.

Joskus ihminen myös tietoisesti toimii niin, että tarkoitus on aiheuttaa kärsimystä. Ihminen voi olla paha.¹⁵ Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö hän voisi muuttua. Logoterapiaan ei kuitenkaan kuulu psykiatristen sairauksien tai psyyken häiriöiden hoito. Historiasta tiedämme ikävä kyllä, että myös psyykkisesti terveiden ihmisten on tietyissä oloissa mahdollista tehdä mitä julmempia pahoja tekoja.

4.2. Kun tottelevaisuus sumentaa ajattelukyvyyn

“Moraalinen rohkeus on Saksassa yleensäkin harvinainen hyve mutta kokonaan se poistuu saksalaisesta sen jälkeen kun tämä pukeutuu univormuun.”

– Historioitsija **Anthony Beevor** kertoo valtiomies rautakansleri **Otto von Bismarckin** tokaiseen. (Beevor 2012: johdanto äänikirjassa.)¹⁶

Tottelevaisuus, kuuliaisuus ja lojaalisuus ovat kaikki arvoja, jotka voivat saada tietyissä tilanteissa hyvin korkean prioriteetin yksilön arvohierarkiassa. Joskus tämä on perusteltua kuten vaikkapa pelastusoperaatiossa, jossa kaikkien ryhmän jäsenten on toimittava yhteisymmärryksessä tavoitellut tavoitteen saavuttamiseksi. Joskus taas tottelevaisuus ylimpänä hyveenä voi johtaa mitä hirvittävämpiin seurauksiin.

Filosofi Hannah Arendt tutki aihetta teoksessaan *Eichmann Jerusalemissa*. Natsien logistiikasta eli juutalaisia keskitys- ja tuhoamisleireille kuljettavien junien kapasiteetista, reiteistä ja mahdollisimman tehokkaasta toiminnasta vastannut **Adolf Eichmann** piti tottelevaituutta ylimpänä toimintansa ohjenuorana. Tässä tullaan arvoihin nojaavan etiikan akilleen kantapäähän: Voimme sanoa, että oikean toiminnan suuntaa antaa eettisissä valintatilanteissa jokin universaali arvo, mutta olennaista on, mikä tuo arvo on ja miten eettinen subjekti sitä tulkitsee.

Arendtin perusteellisen analyysin lopputulos oli, että Eichmannin moraalittomuus johtui ajattelelattomuudesta. Syytettynäkin Eichman näki itsensä kuuliaisena koneiston osana, jonka tehtävä oli toimia kuten käsketään ja

¹⁵ Yksi näkökulma pahuuteen on, että se eroaa laadullisesti silkasta väärin toimimisesta.

Todd Calder on hahmotellut kaksi pahuuden ominaisuutta:

1) se aiheuttaa merkittävää kärsimystä, sellaista mitä normaali järkevästi ajatteleva ihminen pyrki kaikkiin tavoin välttämään 2) moraalisen valinnan tekijällä on anteeksiantamattoman luontoinen aikomus synnyttää, sallia tai todistaa merkittävää kärsimystä jonkin merkityksettömän tai vähämerkityksellisen päämäärän vuoksi. (Nick 2021.)

Moraalifilosofisessa tarkastelussa analyysiin kannattaa liittää laadullisen lisäksi määrällinen näkökulma ja esimerkiksi, käytetäänkö toisia ihmisiä välineinä ja minkä vuoksi, millaisin perusteluin.

¹⁶ Anthony Beevor (2012): Toinen maailmansota, WSOY. Beevor kommentoi, että ei liene yllättävää, että saksalaiset (natsit) halusivat pukea univormuun melkein kaikki, lapsetkin. Oikeusjärjestelmän tuli palvella uutta järjestystä ja sitä tuli totella. “Auktoriteetin edessä opportunisti kulki käsi kädessä pelkuruuden kanssa”, Beevor toteaa. (Beevor 2012: johdanto äänikirjassa.)

joka täten saattoi pestä kätensä lopputuleman vastuusta.¹⁷ Näin hänen hyveekseen muodostui ihmisiä kuolemaan kuljettavien junien mahdollisimman hyvä tehokkuus. (Arendt 2017: 45, 59, 362).

Moraalihistorioitsija Jonathan Glover on selvittänyt, että kaikista raakalaismaisiinpiin julmuuksiin sodissa ovat syyllistyneet henkisesti keskenkasvuiset hyvin nuoret sotilaat, ja yleensä vielä silloin kun ylhäältä tuleva sotilaskuri pettää.

Moraalisten pidäkkeiden murtumiseen sodassa vaikuttavat Gloverin tutkimusten mukaan muun muassa myötätunnon latistava sotilaskoulutus, ryhmän tiimihenki ja solidaarisuus, jotkin sodassa koetut kokemukset ja moraalisten pidäkkeiden asteittainen murtuminen.

Sotilaskoulutuksen on saatava ihmiset tekemään asioita, joita he eivät siviilielämässään tekisi. Tämä tapahtuu heikentämällä siviilielämän pidäkkeitä ja edistämällä siviilielämän identiteetin ja arvojen murenemistä. Identiteetin murentumista sotilaskoulutuksessa helpottaa psykologinen etäisyys arkielämään. (Glover 2010: 74).

Sotilaspalveluksessa toimiminen on tietenkin eri asia kuin kriisinhallintatehtävissä toimiminen. Kuitenkin myös rauhanturvaajat voivat joutua puolustussotaa muistuttaviin tilanteisiin. Ylilyönnit ovat mahdollisia. Moraalin murenemiseen liittyvien tekijöiden ymmärtäminen on tärkeää myöhemmin oman kokemuksen käsittelyn kannalta. Jos olin osa kärsimystä aiheuttavia tekoja, miksi toimin niin kuin toimin.

Glover viittaa lukuisiin sotia kokeneiden haastatteluihin ja selvittää, että tiukassa sotilaskoulutuksessa yksilöllisyys pyritään hävittämään.

“Entiset sotilaat saattavat pitää sota-aikaisia tekojaan ikään kuin toisen identiteetin tekeminä.” Tuo identiteetti määrittyy vertaisryhmässä. Sotilas haluaa kuulua joukkoonsa. Vertaisia kunnioitetaan ja samalla kunnia suhteessa ylempiin korostuu. (emt. 42.)¹⁸

Vastuun hajauttaminen, jolloin yksittäinen henkilö voi pestä vastuusta kätensä erilaisin selittelyin, on myös tapa heikentää moraalisia pidäkkeitä. (emt. 93).

Hirmuteot ovat sotilastehtävissä toimivalle helpompia, jos inhimillisiä reaktioita heikennetään. Tällöin vastustajasta painotetaan, että he eivät ole meikäläisiä tai että he edustavat jotakin väärää ideologiaa, uskontoa tai etnistä taustaa.

¹⁷ Hitler verhosi käskyjään ja niiden perusteita tilastoiksi ja laeiksi. Laki ei kuitenkaan ole yhtä kuin moraalit. Laki on aina sidottu aikaan ja paikkaan ja lain laatijoista riippuu, millaiseen toimintaan laki ohjaa.

¹⁸ My Lain -raakuuksia Vietnamin 1968 tehneet sotilaat ovat kertoneet, ettei heitä liikuttanut niinkään se, mitä ihmiset heistä kotona ajattelisivat vaan se, miten oma joukkue näkisi heidät. My Lain kovuuskultissa moraaliset pohdinnat leimattiin sentimentaaliseksi heikkoudeksi, ja moraaliset pidäkkeet alkoivat murentua pala palalta: viholliseksi lukeutui aluksi sotilas, sitten vanki, siviili, lapsi (emt. 84-85). Seurauksena oli siviilien raaka joukkomurha.

Sodissa vastustajan arvokkuus saatetaan riisua. Näin koska nöyryytyksen ja vallan välillä on selvä yhteys. "Jos kunnioitus uhreja kohtaan voidaan sivuttaa, kauheuksia on helpompi tehdä." (emt. 57, 440.)

Samaan aikaan robotinomainen mieli, psyykeä suojaava kovuus ja etäännyttäminen eivät aina toimi. Historiassa on tarinoita sotilaista, joiden inhimillisyys ei ollut hävinnyt edes rankassa koulutuksessa. Esimerkiksi vietnaminsodan veteraani kertoi, miten kurjalta tuntui kerätä tapettujen vitnamailaisten henkilökohtaisia tavaroita. (emt. 78.)

Historia kertoo meille myös tapauksista, jotka puhuvat ihmisen hyvyyden ja oman eettisen harkinnan puolesta. Ihminen saattaa ottaa hyvin suuriakin riskejä esimerkiksi pelastaessaan toista ihmistä.¹⁹

Jokaisella on moraalidentiteetti ja vaikka se olisi välillä tukahdutettu mm. aivopesun vuoksi, se voi nousta pintaan ja sen voi aina elvyttää.

4.3. Lupauksen merkitys kun tiluuaatio muuttuu

Milloin sitten herätyskellojen tulisi soida? Tiedät, että ryhmäsi on toimittava yhdessä ja annettujen ohjeiden mukaan ja toimit niin. Seuraa kärsimystä. Jälkeenpäin tunnet syyllisyyttä tai häpeää.

Logoteoriassa huono omatunto ei tarkoita, että ihminen olisi huono tai kelvoton vaan että hänellä on oikeus tuntea syyllisyyttä, kyky muuttua ja pyrkiä kehittämään ihmisenä, ja sovittaa tekonsa.

Viktor Frankl painottaa jokaisen *oikeutta* tuntea syyllisyyttä. Jos väärin toiminutta kannustetaan positiivisesti vain unohtamaan tekonsa ja katsomaan eteenpäin, häneltä viedään mahdollisuus kehittyä ihmisenä. Syyllisyys on kuitenkin jotakin mitä ei saa viedä ihmiseltä pois. Se on mahdollisuus kasvaa ihmisenä.

"Ihmisellä on oikeus tulla pidetyksi syyllisenä ja saada rangaistus. Heti kun alamme kohdella toista olosuhteiden ja niiden vaikutusten uhrina, emme ainoastaan lakkaa kohtelemasta häntä ihmisenä vaan lamautamme myös hänen halunsa muuttua." (Frankl: 2005: 83).

Filosofi **Toni Vogel Carey** on käsitellyt velvollisuuden ja tottelevaisuuden ongelmaa filosofi W.D. Rossin ajattelun pohjalta.²⁰ Samoin kuin Ross, myös Viktor Frankl puhuu arvojen priorisoimisesta ja arvohierarkioista. Kysymys on siis siitä, miten toimia tilanteessa, jossa yksilöä velvoittaa useampi eettinen ohjenuora, mutta hän voi toimia vain yhden mukaan.

¹⁹ Rutger Bregman esittelee kirjassaan Hyvän historia (Atena Kustannus 2020) lukuisia tapauksia, joissa määrättyä kriisinhallinta- tai sotilastehtävää suorittava henkilö on moraalisisessa konfliktitilanteessa käyttänyt omaa harkintaansa sokean kuuliaisuuden sijaan, joskus jopa seurauksista välittämättä.

²⁰ https://philosophynow.org/issues/137/When_Worlds_moral_and_causal_Collide

W.D. Ross esitteli viime vuosisadan alussa käsitteen prima facie –velvollisuus.²¹ Voimme antaa lupauksen toimia jollakin tavalla, mutta koska kyse on aina tulevaisuuteen suuntautuvasta sitoumuksesta, emme lupausta antaessamme pysty arvioimaan kaikkea siihen liittyvää. Kuten aiemmin kirjoitin, logoteoriassa ihminen toimii aina kyseisen elämän hetkensä situaatiosta käsin. En voi tänään luvattessani tietää, ovatko lupaukseni reunaehdot eli päätöstä määrittävät tekijät samat vuoden päästä, saatikka olenko osannut huomioida kaikkien mahdollisten tilanteiden erilaiset tekijät.

Koska velvollisuudet ovat eettisiä ja konfliktitilanteet taas kausaalisia eli syy-seuraussuhteita noudattavia, ristiriidoilta ei voi välttyä. Rossille prima facie – velvollisuus on aina ehdollinen eli toinen vastaavan prioriteetin omaava velvollisuus voi tietyissä tilanteissa ajaa sen yli.

“Lupauksen pitäminen, palveluksen takaisin antaminen tai rehellisyys ovat kaikki prima facie -velvollisuuksia. Se, tuleeko niistä toteutuvia velvollisuuksia riippuu niistä kaikista merkityksellisistä tekijöistä, jotka kyseisessä tilanteessa vaikuttavat.” (Carey 2020.)

Carey näkee näiden eri maailmojen erilaisuuden niin isona, ettei edes velvollisuuksien priorisointi voi sitä ratkaista. Joskus elämä on kovaa, ja jos ihminen joutuu moraaliseen konfliktitilanteeseen ilman omaa syytään, hän ei Careyn mukaan ole vastuussa teoistaan muutoin kuin seurausten jälkihoidon osalta. (emt.)

Kuitenkin tilanteet, joissa on toiminut omaa moraaliaan vastaan, vaativat syvällisempää eri näkökulmien arviointia ja syyllisyyden tunteiden käsittelyä. Yleisellä tasolla on pohdittava, miksi esimerkiksi tottelevaisuus johti tilanteessa niihin seurauksiin, mihin se johti. Ovatko ohjeistuksen arvot ja etiikka lähtökohtaisesti väärät tai puutteelliset? Miten niitä pitäisi parantaa tai kehittää?²²

Jokaisella meistä on kykyä terveeseen itsekriittisyyteen ja –kuriin, omien valintojen tiedoliseen ja eettiseen tarkasteluun. Jopa sodassa on tai pitäisi myös käytännössä olla eettiset säännöt.²³

²¹ Ross jakaa velvollisuudet yleisiin prima facie -velvollisuuksiin eli moraalisiin sääntöihin, tietyissä tilanteissa esiin tuleviin erityisiin velvollisuuksiin ja vanhastaan ajateltuihin perinteenä siirtyviin velvollisuuksiin.²¹ Samaan aikaan velvollisuudet on erotettava etunäkökohdista (duty vs. interest). Velvollisuus on moraalialia, sen sijaan jonkun ihmisen tai ihmisryhmän lyhyen tai pitkän kantaman etu voi kärsiä, mikäli toimitaan moraalisesti. W.D. Ross (1930): *The Right and the Good*, Chap 2: What Makes Right Acts Right.

²² Professori Sami Pihlström käsittelee normatiivisten rakenteiden tärkeyttä teoksessaan *Ihmisen maailma*. Liikaa yksilön itsenäisiä ratkaisuja ja tunteita korostava kulttuuri voi johtaa moraalisesti kyseenalaiseen tai vääriin seurauksiin. Pihlström puolustaa järkiperaistä keskustelua ja yleisten normatiivisten käytäntöjen tarvetta. Hän linjaa, että moraalialia ei voi perustua vain tunteisiin kuten myötätuntoon tai koston, vaan meidän on vaalittava jatkuvasti sekä yksilöiden että yhteiskuntien tasolla normatiivisia eli arvottavia käytäntöjä. Jos yleisiä ohjeita, kuten perustuslaki, ei ole tai niitä voi helposti muutella, on vaarana, että yksilöt alkavat toimia itsekkäästi yhteistä etua vastaan tai tiettyjä ihmisryhmiä tuhoavasti. (Pihlström: 2021: 48-49).

²³ <https://punainenristi.fi/tyomme/humanitaarinen-oikeus/mitka-sodan-oikeussaannot/>

Mikäli yksilölle on ollut mahdollisuus vaikuttaa tilanteeseen, on syvennyttävä henkilön omiin arvostuksiin ja omaan arvotajuntaan.

5. Henkisyys ja tahto tarkoitukseen luovat valoa

5.1. Mitä henkisyys tarkoittaa?

Kun huonosta omastatunnosta tai traumaattisesta kokemuksesta kärsivä ihminen kykenee ja motivoituu analysoimaan tilannettaan ja pohtii arvojaan, hän voi alkaa rakentaa itselleen tarkoituksia sisältävää tulevaisuutta.

Vaikeasta tai jopa traumaattisesta kokemuksesta toipuva voi mahdollisesti käyttää kokemustaan voimavaranaan myöhemmin elämässä. Tapahtunutta ei voi muuttaa, ja se on jatkossakin osa ihmisen situaatiota. Ihminen on kuitenkin vapaa valitsemaan, miten kokemukseensa asennoituu ja suhtautuu. Logoterapia voi auttaa tässä.

Psykologiassa puhutaan post-traumaattisesta kasvusta eli ihmisen kyvystä käyttää traumaattista kokemusta voimavaranaan. Kasvua voi tapahtua esimerkiksi kyvyssä arvostaa elämää, tärkeiden ihmissuhteiden syventymisessä, kyvyssä ymmärtää omat vahvuudet ja selviytymiskeinot ja oman elämän arvojen ja henkisyiden kasvussa. (Salovuori 2020: 148, Southwick 2018:261).

Viktor Franklin filosofiassa ja logoteoriassa keskeinen ajatus on se, että jokaisella ihmisellä on persoonassaan vilpitön henkiseen olemuspuoleen kuuluva tahto tarkoitukseen. Kyse on tarpeesta elää elämää, jolla on jokin mieli ja eettisesti suuntautunut perusta. Selvännän seuraavassa, mitä henkinen olemuspuoli tarkoittaa.

Ihmisen tajunta on kaiken kokemisemme kokonaisuus. Se on maailmaan kietoutunut ja jatkuvassa suhteessa maailman kanssa. Tajuntamme sisältää sekä psyykkisen että henkisen tason.

Henkisyys tulkitaan usein hengellisyydeksi, mutta Lauri Rauhalaa seuraten kyse on ihmisen olemuspuolesta, joka täydentää psyykkisen (mielen) ja materiaalisen (kehon) olemuspuolen. Henkisellä tasolla ihminen rakentaa psyykkisistä tunteista ja kokemuksista merkitysisältöjä ja arvottaa niitä. Henkisen avulla ihmisestä voi tulla vastuullinen persoona. (Rauhala 2020: 18).

Henkinen on myös kaikea elämyksellistä kuten intuitiota, kauneuden ja pyhyden kokemuksia, pyhyyttä, mielikuvia ja tunteita. (emt. 68). Kyse on siis perustavista kokemuksista, jotka eivät palaudu johonkin yhteen ilmiöön, asiaan tai objektiin.²⁴

²⁴ Henkisiä ilmiöitä ei voida tutkia kausaalisuhteita edellyttävästi kuten luonnontieteissä, Rauhala linjaa. Merkityksillä ei ole mitään syytä. Kyse on pikemminkin asioiden moniulotteisista verkostoista, jotka kietoutuvat tajunnan aiempiin kokemuksiin ja niiden tulkintaan. (Rauhala 2020: 101.) Lauri Rauhala tuskin kehottaisi kriisinhallintatehtävissä traumatisoitunutta hakemaan apua vain tunteisiin ja kokemuksiin keskittyvältä psykologilta. Hänestä psykologian ongelma on pyrkimys olla liikaa luonnontieteiden kaltainen. Psykologiassa tutkittavia asioita ei pitäisi valita vain sen perusteella, voiko niitä mitata kuten luonnontieteissä. "Psykologian pitäisi selkeyttää, miten arvotajuntaa voidaan kirkastaa, vastuullisuutta voimistaa, rakkauden kokemusta syventää, syvähenkisyyttä, kuten pyhyiden

Timo Purjo näkee, että logoteoriassa psyykkiset kokemukset tavoittelevat ihmisen omaa etua. Esimerkiksi halut, toiveet ja odotukset kuuluvat psyykkisiin kokemuksiin. Samoin vietit, kokemukselliset jännitystilat, mielihyvä, iloisuus, ahdistuneisuus tai pelokkuus.

Psyykkiset tajunnantilat ovat arvosokeita. Ne suuntautuvat mielihyvään, hyötyyn ja elinvoimaan. Ja juuri siksi ne ovat Purjosta välttämättömiä ja omalla tavallaan arvokkaita. Tajunnan psyykkinen taso suhteuttaa meitä maailmaan, suojelee ja viestittää, jos kaikki ei ole hyvin. (Purjo 2020: 71-72.)

Henkisellä tasolla ihminen taas on vapaa tahtomaan ja valitsemaan olivat olosuhteet sitten kuinka kurjat tahansa tai kohdistui häneen psyykkisellä tasolla minkälaista manipulaatiota vain. Henkinen taso nostaa ihmisen psyykkisten toimintamallien ohjaaman sähkökemiallisen järjestelmän yläpuolelle.

Psykologi ja Viktor Franklin logoterapian uranuurtaja **Elizabeth Lukas** vertaa henkistä tasoa kauniisti sävellykseen:

“Henkinen ulottuvuus yhdistää kehon ja psyyken tarkoitukselliseksi kokonaisuudeksi samaan tapaan kuin sävellys yhdistää instrumentin soivat kielet ja soittajan harjaantuneet sormet täyteen sopusointuun.” (Lukas 1984: 49).

5.2. Miten henkisellä tasolla työskentely auttaa?

Käytännössä logoterapeuttinen työskentely henkisellä tajunnan tasolla tapahtuu ajattelun, tahdon, ratkaisujen ja asenteen tasoilla, linjaa Elizabeth Lukas. Sen sijaan käyttäytymisterapiassa eli psykologis-sosiologisella tasolla työskennellään tunteiden, viettien, vaistojen ja oppimiskokemusten tasolla. (Lukas 1984: 58).

Sen sijaan, että kysyisimme vain, mitä minä tunsin ja koin, henkisyttää vaaliva ihminen kysyy myös, mitä kokemukset minulle merkitsivät, miten suhtaudun niihin eettisesti.

Vapaus ei logoteoriassa ole *vapautta jostakin* vaan *vapautta johonkin* - eli vaikka ihminen olisi kokenut kovia, hän voi aina pyrkiä näkemään sillä hetkellä näkyvissä olevat mahdollisuudet ja olemaan niiden suhteen vastuuntuntoinen.

“Vapaus johonkin on lopulta vapautta muodostaa henkilökohtainen, monipuolinen tarkoitus elämälle”, kirjoittaa Elizabeth Lukas (emt. 43).

Vapaus edellyttää henkistä kypsyyttä. Lukuisista onnellisuustutkimuksista tiedämme, että pelkkä nautinto ei tee yksin onnelliseksi. Logoterapiassa sisäinen tyytyväisyys syntyy, kun ihminen tunnistaa tarkoituksellisuuden omassa tekemisessään. Onnellisuus on sivutuote, joka mahdollistuu eettisen toiminnan kautta (Purjo 2012: 12).

ja kauneuden tajua herkistää jne.” (emt. 100). Näihin vastauksia voivat antaa esimerkiksi vertaiskeskustelut, keskustelut läheisten kanssa, taide- ja luontokokemukset ja logoterapia.

Tavoitteena ei ole etsiä elämään tasapainoa, sillä kukaan meistä ei voi välttyä elämän tuomilta kohtaloniskuilta. Tavoitteena on arvojärjestelmä, jossa elämän kolhut jollakin osa-alueella jaksaa kestää, koska elämässä on monia erilaisia arvoja ja tarkoituksen kokemusta tarjoavia kiinnekohtia. Terapeuttisen työskentelyn lähtökohta on herätellä ja puhutella yksilön kykyä hahmottaa näitä arvoja.

Viktor Frankl puhui elämän tarkoituksen yhteydessä arvokkaan luomisesta, arvokkaaseen eläytymisestä ja arvokkaaseen asennoitumisesta. Ne kuvaavat tapoja löytää tarkoitusta omalle elämälle. Arvokkaan luomisessa on kyse siitä, mitä ihminen antaa maailmalle omina aikaansaannoksinaan. Arvokkaaseen eläytyminen koskee tilanteita, joissa ihminen saa maailmalta jotakin hyvää kohtaamisissa ja kokemuksiansa kautta. Ihminen voi kehittää kykyään nauttia niistä positiivisista kokemuksista, joita elämä tarjoaa. Arvokkaaseen asennoitumisessa kyse on siitä, minkälaisen asenteen ihminen omaksuu ahdinkoahan kohtaan, kun hän joutuu kohtaamaan kärsimystä jota ei voi väistää. (Frankl 2005: 80-81).

Logoterapeuttisen ryhmäkeskustelun ohjaaja voi johdattaa osallistujia huomaamaan erilaisia arvoja, eläytymään niihin ja myöhemmin jopa luomaan maailmaan jotakin arvokasta itse.

Aluksi vastassa voi olla tyhjä taulu. Kriisinhallintatehtävistä kotiutunut voi tuntea arjen kaiken jännityksen jälkeen tyhjäksi ja tarkoituksettomaksi. Viktor Frankl käyttää tällaisesta tilasta käsitettä eksistentiaalinen turhauma. Se on Franklin mukaan tila, joka ilmenee pitkästymisenä, välinpitämättömyytenä, tarkoituksettomuutena, sisäisenä tyhjyytenä, haluttomuutena, alakuloisuutena, uskalluksen puutteena ja tyytymättömyytenä elämään. (Lukas 1984: 46.)

Ihmisellä voi olla kaikki ulkoisesti hyvin mutta hän ei voi hyvin. Silloin logoterapia voi auttaa selkeyttämään omaa kokemistaan, miettimään, mikä itselle on merkityksellistä ja löytämään elämään tarkoitusta antavia sisältöjä.

Logoterapia auttaa myös herättämään henkistä uhmavoimaa, jonka voimin vaikeassakin henkisessä tilanteessa oleva ihminen pystyy hiljalleen kurottaumaan kohti valoa.

“Henkinen uhmavoima on korkea-asteinen henkinen kyky olla uhmakas suhteissa omiin sisäisiin (fyysisiin tai psyykkisiin) tai itsen ulkopuolisiin (situationaalisiin) voimiin” (Purjo 2020: 198).

Sitä tarvitaan, kun pelkkä tahdonvoima ei riitä. Silloin ihminen “ottaa kohtalonsa omiin käsiinsä epäsuotuisista ulkoisista olosuhteista ja asiantiloista huolimatta ja samalla kasvaa ihmisenä yli aiempien rajojensa”. Tähän tarvitaan jotakin tarkoitumahdollisuutta, kuten silloin kun ihminen pelastaa toisen ihmisen hengen tai ymmärtää että omalla elämällä on vielä annettavaa maailmalle. (Purjo 2020: 175.)

Logoterapeuttisissa ryhmäkeskusteluissa toiset vastaavia kokemuksia omaavat osallistujat voivat auttaa toisiaan huomaamaan erilaisia tarkoitumahdollisuuksia ja herätellä toisissaan henkistä uhmavoimaa.

5.3 Henkisyiden vaaliminen vaatii rauhaa

Jokainen voi henkisten kykyjensä avulla vaikuttaa elämäntilanteeseensa. Sisäisen henkisyiden vaaliminen edellyttää rauhalliseen ilmapiiriin vetäytymistä ja aikaa mietiskelylle.

Henkiset kyvyt ovat jokaisella ihmisellä omanlaisensa ja siksi niitä voi ja kannattaa harjoitella. Niiden avulla ihminen voi saada voimavaroja selvittää elämänsä kriisitilanteista.

“Henkisellä tasolla ihminen voi etääntyä oman psyykkisen peruskokemuksensa mukanaolemisensa tilasta. Henkinen voi tarkastella psyykkistä ikään kuin ulkoa, objektivoida sen”, Rauhaa kirjoittaa. (Rauhala 2020: 69).

Timo Purjo korostaa henkisten kykyjen harjoittamisessa itseen etäännyttämistä, itsetietoisuutta, itsen etäännyttämistä ja tarkoituksen tahdon herättämistä. (Purjo 2020: 80.)

Itseen etäännyttämisessä on kyse rauhoittumisesta ja ympäristön ärsykkeiden ulossulkemisesta. Ihminen kohottautuu henkiseen olemuspuoleensa ja tiedostaa itsensä eli saa rauhassa pohtia, mitä hänessä eri olemuspuolten tasoilla tapahtuu. Kyse on tietoisesta läsnäolosta itsessä. Henkilö voi esimerkiksi tiedostaa, että hän kokee häpeän tunnetta. Tavoitteena on itsensä ihmettely tai itsensä kyseenalaistaminen eli oman tilanteen ja toiminnan tarkastelu ikään kuin puolueettomasti ulkopuolelta. Mihin esimerkiksi häpeän tunne liittyy? Purjo kutsuu tällaista tutkiskelua itsen etäännyttämiseksi.

“Itsen etäännyttämisessä henkinen ei tyydy enää pelkästään havainnoimaan itsessään tapahtuvaa, kuten itsetietoisuudessa, vaan etäännyttää itsensä arvottamaan ja tulkitsemaan havaittua.” (Purjo 2016: 193.)

Tarkoitus on siis ymmärtää omia kokemisen tapoja ja taustoja syvemmin eri näkökulmista. Esimerkiksi arvoristiriitatilanteessa traumatisoitunut voi pyrkiä ymmärtämään kokemukseen liittyviä merkityksiä ja niiden suhteita. Miten hyvin psyykkisen tasolla tulkitsemamme kokemukset ja tunteet vastaavat todellisuutta? Miten arvotan niitä nyt?

Ristiriitatilanteessa psyykkisen mieleemme kehittämät merkitykset voivat olla ristiriitaisia, epäselviä ja harhaanjohtavia. Henkinen pohdiskelu ja dialogi turvallisessa tilassa auttaa käsittelemään tapahtunutta.

Purjo kirjoittaakin, että itsen etäännyttämisessä “tavoitteena on tiedostaa erilaisten vaihtoehtojen välisiä yhteyksiä ja niiden keskinäisiä arvoristiriitoja sekä ristiriitoja sen välillä mitä on parhaillaan tapahtumassa ja mitä voisi ja pitäisi tapahtua, jotta kaikkein arvopitoisin ja tarkoituksentäytteisoin mahdollisuus toteutuisi” (Purjo 2016: 194).

Logoteoria ei siis kehoita vain yksin pohdiskeluun vaan olemassaolon ydin on itsen transsendenssi. Siinä ihmisestä tulee eettisesti orjentoitunut. “Ihmisenä olo suuntautuu johonkin itsen ulkopuoliseen” (Frankl 2005: 61).

Jotta ihminen voisi suunnata itseään eettisesti arvokkaaseen ja siten löytää elämänsä mielekkyyttä, merkitystä ja tarkoitusta ja tuntea sivutuotteena onnea,

hänellä täytyy olla tähän sisäistä motivaatiota. Frankl puhuu tahdosta tarkoitukseen. Tätä tahtoa voidaan herätellä erilaisin tavoin, kuten huomaamalla maailmassa jotakin tarkoituksellista, eläytymällä siihen ja luomalla sitä itse. Kun tahtoa tarkoitukseen löytyy, omatunto ohjaa meitä suuntautumaan kohti eettisesti arvokasta.

Logoteoria ymmärretään joskus väärin, niin että ajatuksena olisi eettisten tekojen tekeminen ja muiden auttaminen, ja että se aina ja kaikkialla auttaisi kärsivää ihmistä. Kyse ei ole kuitenkaan tästä. Ennen kuin ihminen voi pohtia arvojaan ja huomata maailmassa tarkoitumahdollisuuksia, hänen on oltava mielenterveydeltään riittävän hyvässä kunnossa. Psykkiset sairaudet vaativat lääketieteellistä hoitoa. Vakavasti masentuneen on taas ensin löydettävä yhteys omiin tunteisiinsa ja tarpeisiinsa. Kuitenkin jos kyse on eksistentiaalisesta masennuksesta eli Franklin käsittein masennuksesta, joka johtuu eksistentiaalisesta turhaudesta tai tyhjiöstä, juuri logoterapia voi auttaa löytämään merkitystä omaan elämään ja lopulta suuntaamaan sitä kohti arvokkaita tarkoituksia.

Myös traumatisoituneen kannattaa harjoittaa itsen etäännyttämistä ja itsen etäännyttämistä ja kysyä, mitkä ovat minun elämässäni merkityksellisiä asioita? Mitä arvokasta minä voisin tuoda tähän maailmaan? Ihmisen henkinen olemuspuoli ei voi koskaan sairastua siinä mielessä, että fyysisistä ja psyykkisistä sairauksista huolimatta ihminen on aina henkinen olento. Potentia henkiseen säilyy. (Purjo 2012: 42).

Toisten auttamisesta ja maailman paremmaksi tekemisestä voi syntyä sivutuotteena onnea. Ainakin ihmisyyteen kuuluva tärkeä henkinen tarve tulee huomioiduksi.

Hyvä motivaattori henkisyyden vaalimiseen on toivo paremmasta elämästä. Filosofi **Samuel Salovuori** on pohtinut, että merkityksellisyyden tunne antaa ihmiselle toivoa, se luo voimaa ja motivaatiota työskennellä oman elämän eteen. "Tulevaisuuteen tulee jotain jota tavoitella tai odottaa", Salovuori tiivistää (Salovuori 2022: 19).

Lisäksi merkityksellisten asioiden havaitseminen ja löytäminen kannattelee elämän tai arkisten kokemusten vaikeissa paikoissa. Merkityksellisiä asioita etsimällä ja pohtimalla voi avautua elämästä uusia ulottuvuuksia. (emt. 19).

Kun omaan elämään löytyy merkityksiä, ihmisen kannattaa kurottautua itsensä ulkopuolelle. Jokainen meistä haluaa olla joku jollekin. Olkoon kyse sitten toisesta ihmisestä, eläimestä tai vuorovaikutuksesta ja oivalluksista toisten tuottamien merkitysten kuten kirjallisuuden tai taiteen äärellä.

"Ihmisen olemassaolo ei ole autenttista ellei hän pyri ylittämään itseään" (emt. 63).

Ylevin tarkoituksen taju koskee tilanteita, jossa ihminen muuttaa asennettaan, nousee vaikeuksien ja kohtaloniskujen yläpuolelle ja kasvaa ihmisenä. Sellaiset ihmiset pystyvät "muuttamaan ongelmansa inhimiliseksi saavutukseksi, voitoksi ja sankaruudeksi", kirjoittaa Viktor Frankl (Frankl 2005: 79).

Sankaruus ei siis ole välttämättä voimaa ja kunniaa vaan elämän ja maailman arvostusta.

“Ihminen voi löytää tarkoituksen elämälleen luomalla jonkin teoksen, tekemällä jonkin työn, kokemalla hyvyyttä, totuutta ja kauneutta, nauttimalla luonnosta ja kulttuurista tai kohtaamalla toisen ainutlaatuisen olennon tämän koko ainutlaatuisuudessa - toisin sanoen rakastamalla tätä.” (emt. 79).

KOHTI KÄYTÄNTÖÄ

6. Ryhmäkeskustelu selkiyttää ajatuksia

6.1. Tärkeintä on luottamus ja jakaminen

Oman elämän merkityksellisyyttä tai tarkoituksia ei rakenneta vain yksin vaan myös omassa kulttuurissa, omissa yhteisössä ja lämpimissä ihmissuhteissa. Siksi sillä on merkitystä, minkälaisen ihmisten kanssa vietämme aikaa tai ketä pidämme esikuvina.

Logoterapeuttisten vertaiskeskustelujen tarkoituksena on tuoda yhteen ihmisiä, joilla on halu jakaa kokemuksiaan ja pallorella ajatuksiaan toisia kunnioittavassa hengessä. Tavoitteena on rikastuttaa jokaisen ryhmäläisen ajattelua ja lisätä ymmärrystä ryhmäläisille tärkeistä asioista.

Moraaliseen konfliktitilanteeseen joutuneiden vertaiskeskustelujen taustalla on kaksi tavoitetta:

a) auttaa kutakin osallistujaa selviytymään mahdollisesti traumaattisesta kokemuksesta. Tässä keskiössä on henkisyys.

b) auttaa osallistujia yhdessä tutkailemaan heille tärkeitä asioita useista eri näkökulmista ja löytämään näin tarkoituksia omaan elämään.

Samaan aikaan ei tietenkään pidä unohtaa tunnetason tukea. Sillä on valtava merkitys, että ihminen kokee, ettei ole yksin, että maailmassa on muitakin, joilla on vastaavia kokemuksia ja jotka ymmärtävät tai ainakin haluavat ymmärtää häntä.

Valotan seuraavassa lyhyesti ryhmäkeskustelujen aiheiden tausta-ajatuksia ja esitän sen jälkeen yhdenlaisen logoterapeuttisen vertaisryhmän ohjelman.

Palautumisesta ja sopeutumisesta uuteen elämäntilanteeseen vaikean kokemuksen jälkeen käytetään psykologiassa käsitettä resilienssi. Psykiatri **Stephen M. Southwick** käsittelee kirjassaan *Resilienssi* traumatisoituneiden palautumiskykyä edistäviä tekijöitä. Näitä tekijöitä kannattaa huomioida myös logoterapeuttisissa keskusteluissa.

Tärkeää on muistaa, että resilienssi ei ole vain valinta, jonka kaikki voivat tehdä yhtä helposti. Selviytyminen on helpompaa toisille. Siihen vaikuttavat muun muassa henkilön taloudellinen tilanne, koulutus, mielenkiintoinen ja palkitseva työ ja vahvat sosiaaliset verkostot. (Southwick 2018: 26).

Palautumisessa auttavat Southwickin mukaan muun muassa realistinen myönteisyys, arvojen ja oman etiikan pohdinta, henkisyys ja hengellisyys, liikunta sekä merkitys ja tarkoitus elämässä. (emt. 273.)

Realistinen optimismi tarkoittaa, että henkilö ei usko sokeasti positiivisesti vaan tunnustaa mahdolliset uhat. Hän tekee ratkaisujen eteen minkä voi, mutta pyrkii erottamaan, missä ja milloin voi vaikuttaa ja minkä verran. (emt. 51-57).²⁵

Logoterapia käyttää terapiatyökaluna palautevaikutuksia. Ajatus on, että monet ulkomaailmasta kokemamme asiat vaikuttavat itsetulkintaamme. Jos esimerkiksi ajattelet itseäsi usein traumatisoituneena, ajatus saattaa alkaa haliita identiteettiäsi. Ryhmäkeskusteluissa on syytä pyrkiä purkamaan virheellisesti syntyneitä ajattelumalleja ja selkiyttämään niitä.

Logoterapeuttiset keskustelut eivät myöskään ole tilaisuuksia valittaa ja murehtia. Ihmisten kokemukset on syytä käsitellä mutta niitä ei ole tarkoitus vatvoa vaan kiinnittää huomio voimavaroihin ja tulevaisuuteen.

Esimerkiksi Ikäinstituutin oppaassa *Mielen hyvinvoinnin silta* on nostettu hyvin esiin aihepiirejä, jotka sopivat logoterapeuttisiin ryhmäkeskusteluihin. Keskusteluissa ohjaaja "auttaa nostamaan esiin vaikeuksien, epäonnistumisten ja tarkoituksettomaksi koettujen aikojen rinnalle ilonaiheet, onnistumiset sekä mielekkääksi ja merkitykselliseksi koetut ajat elämässä." (*Mielen hyvinvoinnin silta*, s. 8).

Käytännössä logoterapeutti ohjaa ryhmäkeskusteluja niin, että jokainen osallistuja pääsee ääneen ja keskustelu etenee rakentavasti ja ymmärrystä kyseisestä aiheesta etsien. Filosofisessa praktiikassa puhutaan maieuttisesta ohjaamisesta. Suomeksi hyvä termi on keskustelun kätilöinti. Kyse ei ole ohjaajan mielipiteistä tai opetuksesta vaan siitä, että ohjaaja auttaa keskustelijoita oivaltamaan itse. Myös näkökulman vaihtamisen taito on osa filosofista praktiikkaa.²⁶

Logoteoriaan liittyvän filosofisen praktiikan juuret ovat antiikissa, jolloin filosofi **Sokrates** sai kysymyksillään keskustelukumppaninsa huomaamaan, että asiat eivät ole yksioikoisia.

Yhteiskeskusteluissa ei ole kyse väittelystä vaan sokraattisen dialogin menetelmässä tutkailtava aihe on yhteinen. Se ikään kuin ulkoistetaan kokemuksen esittäneeltä kaikkien pohdittavaksi ja sitä käsitellään yleisellä tasolla. Näin ilmapiiri säilyy turvallisenä ja lämpimänä ja kaikkien ymmärrys aiheesta parhaimmillaan laajenee.

²⁵ Tällaista myönteisyyttä voi harjoitella, kuten myöhemmin käytännön ohjelmasta käy ilmi sivulla 30.

²⁶ Sokraattinen dialogi voi antaa kärsivälle mahdollisuuden löytää tarkoitus kärsimykselleen. Frankl antaa Logoterapia-kirjassaan esimerkin miehestä, joka suri kuollutta vaimoaan. Kun Frankl sai miehen oivaltamaan, mitä olisi tapahtunut, jos hän olisi kuollut ensin, mies ymmärsi, että vaimo olisi kärsinyt kovasti. Koska elämän katoavaisuus ja luopumisen pakko olivat faktoja, mies ymmärsi kantavansa surua, josta rakkaan vaimon ei tarvinnut kärsiä. (Frankl 2008: 119).

Sokrateen menetelmä edellyttää kykyä kuunnella mitä toinen sanoo. Sokrates esitti kriittisiä tarkentavia kysymyksiä ja pyrki osoittamaan ristiriitaisuuksia keskustelukumppaninsa ajatuksissa. Pienet kysymykset ovat aihetta syventäviä kysymyksiä, joiden tarkoitus on lisätä ymmärrystä: mitä tarkoitat tuolla? Oletatko näin? Toimisiko tuo kaikissa tilanteissa? Entä jos?...

Usein Sokrates antoi vastaesimerkin, kuten keskustellessaan rohkeudesta jo aiemmin viittaamassani *Laches*-dialogissa: Kun Laches sanoo, että rohkeus on mielen sinnikkyyttä, Sokrates osoittaa, ettei se aina pidä paikkaansa. Joskus sinnikkyys on tyhmää. Rohkeus ei siis voi olla tyhmää. Silloin kyse olisi pikemminkin uhkarohkeudesta. (Farnsworth 2021: 26-27, 46)

Filosofisessa praktiikassa sokraattinen dialogi on keskustelumenetelmä, jossa aihe annetaan ennalta ja jokainen osallistuja miettii siihen liittyvän kokemuksen, jonka voi jakaa kaikille ryhmäläisille. Jos aihe on esimerkiksi rohkeus, mieltäisin kokemani tai todistamani käytännön tilanteen, johon liittyi tai olisi pitänyt mielestäni liittyä rohkeutta. Keskustelun ohjaaja eli fasilitaattori pyytää jokaista kertomaan vuorollaan oman esimerkinsä. Tämän jälkeen yhdessä jutellaan ja perustellaan, minkä esimerkin pohjalta ryhmäläiset haluaisivat aiheesta keskustella. Mistä esimerkistä voisi syntyä hedelmällistä keskustelua? Kun esimerkki on valittu keskustellen tai äänestäen, se muuttuu kaikkien yhteiseksi. Kokemuksen esittäjä kertoo vielä lyhyesti, miksi päätyi esittämään kyseisin esimerkin. Tämän jälkeen keskustelu on vapaa. Fasilitaattorin tehtävä on ohjata sitä, vetää ryhmän ajatuksia yhteen, osoittaa mahdollisia ristiriitoja ja tarvittaessa ohjata keskustelua eteenpäin auttavalla kysymyksellä. Kiire ei pidä olla ja fasilitaattorin pitää maltaa antaa aikaa myös hiljaisuudelle. Joskus on tarpeen pyytää ryhmäläisiä hetki pohtimaan jotakin näkökulmaa. Lopuksi ryhmäläiset muotoilevat keskustelun lopputuleman yhdeksi lauseeksi. "Rohkeus on meistä...", ja fasilitaattori voi ohjata metakeskustelun, eli yhdessä voidaan pohtia, miten keskustelu sujui, osasimmeko kuunnella, kysyä, pysyä aiheessa, viedä pohdintoja eteenpäin, olla kriittisiä ja rehellisiä. Millainen ilmapiiri oli? Miltä tilaisuus keskustelijoista tuntui?

Lopuksi muistutan, että joskus huumori voi olla elvyttävä voima dialogissa ja logoterapeuttisissa keskusteluissa. Vaikeista ja vakavista aiheista keskusteltaessa mustahuumorilla saattaa vapauttaa ja nostaa asian tarkastelukulman oman minän ulkopuolelle, Franklin sanoin henkiselle tasolle. Huumori myös näyttää tilanteen absurdiuden. Miten tällaista voi edes tapahtua?

Koomisuus ja traagisuus kulkevat joksus käsikädessä, kuten **Charles Chaplinin** elokuvissa.

Parhaimmillaan huumori ryhmäkeskusteluissa rakentaa luottamusta, sillä nauraessaan ihminen on koomikko **André Wickströmin** sanoin paljas, kontrollista irti päästänyt.

Huumori myös sitouttaa ihmisiä toisiinsa. "Jos tapaat jonkun, joka saa sinut nauramaan, haluat varmasti tavata hänet uudestaan", Wickström summaa. (Wickström 2005: 31.)

Logoterapeutin tai keskustelun fasilitaattorin on kuitenkin tunnettava keskustelijoita. Ketään ei saa loukata.

KÄYTÄNTÖ

7. Vertaistukiryhmän ohjelmarunko

Esitän seuraavassa luonnostelun logoterapeuttisen vertaistukiryhmän kokoontumisten ohjelmaksi. Ryhmän jäsenet kannattaa haastatella ennen tapaamisten alkua, jotta ohjaaja voi varmistua siitä, että kukin jäsen voisi hyötyä juuri logoterapeuttisista keskusteluista eikä tarvitse esimerkiksi psykoterapiaa tai psykiatrista hoitoa.

Tapaamiset ovat kahden kolmen tunnin mittaisia ja niiden välissä on lyhyt tauko. Tapaamisia on kahdeksan kertaa eli 16 tuntia. Osallistujia on hyvä olla noin 6-8, jotta ryhmäläiset voivat saada toisiltaan riittävästi erilaisia ajatuksia jaettavaksi ja toisaalta siksi maksimina 8, että jokainen voi kokea tulevansa kuulluksi.

Tapaamiskertojen ohjelmarunko:

1. Ryhmäläisten vastaanottaminen ja tervetuloivotus
2. Kuulumiskierros
3. Mahdollisen kotona tehdyn harjoituksen purku tai edellisen aiheen nostattamien ajatusten käsittely
4. Ryhmäkerran teeman ja tavoitteen kertominen sekä teeman käsittely
5. Välitehtävän antaminen seuraavaa kokoontumista varten
6. Ryhmäkerran yhteenveto ja tapaamisen lopetus

Tapaamiskertojen sisällöt:

1. TUTUSTUMINEN JA JOHDANTO

Tavoite: luoda hyvä ilmapiiri ja synnyttää keskinäisen tuttuuden ja luottamuksen tunteita osallistujissa sekä kartoittaa osallistujien taustoja ja tarpeita.

Sisältö: Ryhmän ohjaajan ja osallistujien esittelyt: kuka olet, mitä odotat ryhmätoiminnalta?

- Tutustutaan tehtävän/leikin avulla. Esim. osallistujat istuvat ringissä ja ohjaajalla on pallo. Hän kertoo nimensä ja jonkin itselle tärkeän asian, ja heittää pallon seuraavalle. Tämän tulee kertoa ohjaajan kertoma ja oma nimensä ja jokin itselle tärkeä asia. Seuraavien pallon saajien pitää omien vastaustensa lisäksi kertoa aina jonkun toisen ringissäolijan nimi ja vastaus.

- Logoteorian ja -terapian lyhyt esittely.

- Keskustelua parin kanssa ja sitten kaikki yhdessä: Millaista apua toivoisin? Miten logoterapia voisi auttaa?

Tauko, n. 10-15 min.

- Kirjataan taululle tai digisovellukselle, kuten Padlet, osallistujien mieltä askarruttavia konkreettisia kysymyksiä. Mikä on elämässä haastavaa, mistä huolta tai mitä asiaa haluaisi kehittää tai ymmärtää paremmin? Pyrkimyksenä on

kirjata konkreettisia esimerkkejä, kuten tyhjyyden tunne, rauhattomuus tai syyllisyys jossakin esimerkkitalanteessa.

- Ohjaaja luokittelee aiheita. Vapaata keskustelua kysymyksistä. Mistä jokin aihe on saanut alkunsa? Onko muilla osallistujilla samantyyllisiä mietteitä? Mitä taustakokemuksia ja oletuksia asioihin liittyy?

- Ohjaaja antaa monisteen: Miten ryhmän toiminta etenee?

- Ohjaaja kuvailee situaatiota ja tarkoituksen merkitystä. Keskustellaan tarkoituksen käsitteestä ja merkityksestä.

- Harjoitus läksyksi: **Ran Lahav** ja epämukavan olon hetket. Millaisissa tilanteissa ne ovat toistuneet? Mitä samaa niissä on? Entä mitä eroa? Miksi ne ovat olleet epämukavia? Tarkoitus on löytää jokin toistuva piirre tai käyttäytymiskaava, jota ei ole oivaltanut ja joka voi auttaa ymmärtämään paremmin itseä.²⁷ Kaikilla ryhmän osallistujilla tällaisia hetkiä tai muistoja ei tuki välttämättä ole.

2. MONIULOTTEINEN IHMINEN JA ARVOT

Tavoite: Selkeyttää osallistujien ajatuksia heille merkityksellisistä kokemuksista ja virittää heitä pohtimaan arvostuksiaan. Miten omat arvostukset näkyvät toiminnassa?

Sisältö: Jakaa konkreettisia kokemuksia, jotka painavat osallistujien mieltä. Näitä on mahdollisesti käsitelty pinnallisemmin edellisellä tunnilla.

Tarkoitus on purkaa pahaa mieltä, mutta mahdollisimman pian keskitytään toivoa herättävään. Miten ongelmat on onnistuttu ratkaisemaan? Miten niitä voisi ratkaista?

- Ensimmäisen kerran tehtävän purku. Haluaisiko joku jakaa oivalluksiaan? Löytyikö jokin yhteinen tekijä tai tunne eri tilanteissa? Miten asiaa voisi lähteä ratkomaan?

- Toiminnallinen tehtävä: Valitse jokin taidekortti, jossa sinusta on arvokkuutta tai joka kertoo jotakin siitä, mitä arvostat. Kierros ja kukin osallistuja perustelee korttivalintaansa.

Ohjaaja kertoo: Arvot liittyvät ihmisen henkiseen olemuspuoleen. Näyttää listan erityyppisistä arvoista ja kertoo logoteorian objektiivisista arvoista ja universaaleista tarkoituksesta. Logoterapiassa pyritään näkemään arvokas toisissa ihmisissä ja toimimaan arvokkaasti. Jokainen voi pohtia miten tietty arvo toteutuu omassa elämässä arvostuksena ja millaisin valinnoin sitä voisi arjessa vaalia.

Tauko.

- Haluaisiko joku jakaa konkreettisen tilanteen, jonka vuoksi lähti mukaan tähän ryhmään? Miten siinä käyttäytyi? Oliko se jälkeenpäin arvioituna tyypillistä

²⁷ Olen oppinut tehtävän filosofisen praktiikan koulutuksessa (Kriittinen korkeakoulu), jossa filosofi Ran Lahav vieraili. (Ran Lahav: 2016.)

itselle? Miten nyt ajateltuna näkee tapahtuneet: mitä olisi voinut tehdä? Miten olisi pitänyt arvojensa mukaan toimia?

- Keskustelua tilanteista. Onko joku löytänyt jonkin hyvän tavan ratkaista asia? Miten arvot näkyivät tilanteessa?

- Ihmisen eri olemuspuolet logoteoriassa. Miksi henkisen olemuspuolen vaaliminen on tärkeää?

- Läksy: Mieti itsellesi kolme tärkeää arvoa, perustele ne ja kerro jokin ristiriitatilanne, joka liittyy johonkin arvoosi.

3. ITSETUNTO JA ITSEARVOSTUS

Tavoite: lisätä osallistujien ymmärrystä itsearvostuksen tärkeydestä ja siitä, miksi huomiota kannattaa suunnata arvokkaaseen.

Sisältö: Tehtävien purku ja niiden avulla omien arvojen ja vahvuuksien hahmottaminen. Mihin arvokkaaseen voisi elämänsä suunnata, jotta itsearvostus kasvaa?

- Ohjaaja kertoo: Mitä hyvä itsetunto ja sen osatekijät itseluottamus ja itsearvostus ovat?

- Arvot tehtävän purku. Kirjoita arvosi post-it -lapuille ja kiinnitä seinälle.

Ohjaaja jäsentele arvot ryhmiin ja kertoo arvojen jaottelusta.²⁸ Keskustellaan: mitä tietynlaiset arvot kertovat ryhmän arvomaailmasta? Haluaako joku kertoa, miksi valitsi tietyn arvon? Mitä jokin arvo tarkoittaa? Onko jonkin arvon toteuttaminen elämässä jäänyt liian vähäiseksi? Mihin arvoon haluaisi erityisesti panostaa?

Haluaisiko joku jakaa arvoon liittyvän ristiriitatilanteen?

Tauko.

- Priorisoi arvojasi. Tehtävä tunnilla: Arvokompassi (kt. liite 1). Kerro jokin arvo kompassisi pääilmansuunnasta?

- Ohjaaja kertoo: Henkinen uhmavoima vie yli psyykkisten esteiden kuten kärsimyksen aiheuttamien tunteiden ja ajatusten. On hyvä pyrkiä näkemään tarkoitukseen, niiden avulla elämänsä voi löytää tarkoitusta.

Maailma tulee jälleen mielekkääksi, ja itsensä näkee merkitykselliseksi ja arvokkaaksi.

- Läksy: Jatketaan arvojen jäsentelyä. Arvojen menneisyys ja tulevaisuus, arvo-omenapuu. Tehtävä löytyy Timo Purjon kirjasta Henkinen uhmavoima (Purjo 2020: 225-230.)

²⁸ Teoksessa Tutkimusmatka tarkoitusten merellä on sivulla 91 lueteltu erilaisia arvoja Viktor Franklin ylimaallisten arvojen mukaisesti. Teos löytyy Internetistä: <https://thl.fi/documents/974282/1449788/Tutkimusmatka+Tarkoitusten+merell%c3%a4.pdf/98643c4c-be49-4e85-8e57-914a72b5b716>

4. KOHTI TARKOITUKSIA

Tavoite: Johdattaa kukin osallistuja pohtimaan omia tarkoitushmahdollisuuksiaan.

Sisältö: Logoterapian menetelmiin tutustuminen ja harjoittelu.

- Arvo-omenapuu -tehtävän purku: muutama esimerkki: miten voit korvata jonkin asian josta olet luopunut?
- Ohjaaja kertoo:, itseen etäännyttäminen, itsetietoisuus, itsen etäännyttäminen ja itsen transsendenssi.
- Mindfulness-harjoitus. Pyrimme tyhjentämään mielen ja rentouttamaan kehon.
- Tarkoitushmahdollisuudet ympärillämme. Tarkoitushreitit: arvokkaan huomaaminen, siihen eläytyminen tai sen kokeminen ja arvokkaan luominen.
- Taidetehtävä: Valitse jokin runo, joka mielestäsi kertoo jostakin tarkoitushmahdollisuudesta joka voisi olla mahdollinen sinulle. Kt. liite 2. Ohjaaja kiinnittää runokortit jollekin suurelle seinälle, josta osallistujat voivat niitä rauhassa lukea ja pohdiskella.

Tauko.

Mitä tarkoituksia nousi esiin? Keskustelua niistä.

- Läksy: Omat vahvuudet ja heikkoudet, logoterapeuttinen SWOT. Kukin ryhmäläinen kirjaa omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan ja liittää jokaisen rinnalle jonkin konkreettisen tarkoitushmahdollisuuden. Katso: (Purjo 2020: 210.) Tehtävä aloitetaan jo tapaamisessa.

5. MYÖNTEISYYS

Tavoite: Lisätä osallistujien kykyä huomata hyvä ja motivoida heitä olemaan osa hyviä kehityskulkuja.

Sisältö: perustietoa positiivisuudesta osana resilienssiä ja harjoitus hyvän huomaamisesta.

- Käydään läpi läksy ja mietitään omia vahvuuksia. Millaisessa tilantessa jokin piirre ei välttämättä olisi vahvuutta? Miten sitä voisi käyttää niin että se edistää hyvää?

Aina voi kehittää itseään, on keskeneräinen, Mitä voisit/haluaisit kehittää? Voisiko elämässäsi olla tarkoitus saada joitakin tavoitteita täyteen? Miten voisit huomata hyvän, eläytyä hyvään tai luoda sitä?

- Ohjaaja kertoo: Mitä on resilienssi? Miten myönteisyys liittyy resilienssiin? Entä mitä tarkoittaa realistinen positiivisuus?

Pelko ohjaa helposti huomiotamme. Tajuntamme on rakentunut niin, että huomiomme kiinnittyy kaikesta ärsykemassasta eniten potentiaalisesti vaaralliseen ja toiseksi positiiviseen, jos se tulkitaan mielihyvää tuovaksi.

Huomion suuntaamista myönteisiin kehityskulkuihin voi harjoitella.

Psykiatri Steven M. Southwickin neuvot:

1. Kiinnitä huomiotasi positiivisiin ilmiöihin

2. Ajattele tietoisesti positiivisia ajatuksia, äläkä vatvo negatiivisia ajatuksia
3. Uudelleen kehystä negatiivinen ja tulkitse tapahtumat enemmän positiivisessa valossa
4. Käyttäydy ja toimi tavoilla, jotka synnyttävät positiivisia tunteita.
5. Osallistu ratkaisuihin, joita voit osaltasi ratkaista.

(Southwick 2018: 51-57).

Tehtävä: Mitä arjen esimerkkejä keksimme yllä mainittuihin vinkkeihin? Mieti jokin tilanne tai tapahtuma arjestasi. Miten tarkastelisit sitä enemmän positiivisessa kuin negatiivisessa valossa?

Keskustelua: onko myönteisten näkökulmien huomaaminen vaikeaa? Miten välttää, ettei lipsu vaikeiden asioiden tai negatiivisten kokemusten vähättelyyn?

Tauko.

Kävelymeditaatio ulkona. Ajatuksena on kävellä mahdollisimman hitaasti ja rauhoittaa oma mieli. Jokaisella askeleella kävelijä pyrkii havainnoimaan ympäristöään, asioita, jotka muuten sivuttaisi, kuten puun lehden putoamisen tai koppakuoriaisen tiellä.

Meditaation herättämien tunteiden ja ajatusten purku.

Läksy: Mieti illalla ennen nukkumaanmenoa päivääsi. Pohdi myönteisiä näkökulmia. Mitä hyvää ja kaunista kyseisenä päivänä koit tai huomasit? Kyse voi olla ihan pienistä asioista, kuten hyvästä ruoasta, kauniista puusta tai vastaan tulijan hymystä. Kirjaa ylös kaksi kolme asiaa.

6. NÄKÖKULMAN VAIHTAMISEN TAITO

Tavoite: Ymmärtää maailman monimutkaisuus ja saada näkökulmia eettisiin valintatilanteisiin. Lisätä osallistujien ymmärrystä valitusta aiheesta. Harjoituttaa kuuntelu-, perustelu- ja vuorovaikutustaitoja.

Sisältö: Näkökulman vaihtamisen opettelu ja sokraattinen dialogi.

Läksyn purku: Kuka jaksoi tehdä harjoitusta useamman päivän? Oliko hyviä asioita helppo huomata? Auttoiko säännöllinen asian äärelle pysähtyminen siinä, että hetkiä myös paremmin huomasit?

- Ohjaaja kertoo näkökulman vaihtamisen tärkeydestä. Hän koostaa jostakin aiemmin kuullusta osallistujan kokemuksesta esimerkin eettisestä valintatilanteesta johon voi ottaa monta näkökulmaa.

-> Teemme yhdessä käsittekartan: mitä erilaisia näkökulmia yhdessä keksimme annettuun argumenttiin?

Ohjaaja kertoo: Mikä on sokraattinen dialogi. Mietitään yhdessä, mistä aiheesta haluaisitte keskustella. Ohjaaja voi antaa muutaman vaihtoehdon, esim. toivo / kunnia / hyvä elämä / rohkeus

-> Mieti jokin henkilökohtainen kokemuksesi, jonka voisit lyhyesti jakaa.

Tauko.

Sokraattinen dialogi: Ohjaaja kertoo, miten harjoitus etenee. (Katso yllä.) Ohjaaja antaa aikaa ajatuksille ja ei pelkää hiljaisia hetkiä. Joskus voi olla paikallaan lyhyt tauko: mietitäänpä hetki tätä!

Läksy: Tuo mukanaasi seuraavaan tapaamiseen esine tai kuva, joka kertoo jostakin arjen voimanlähteestäsi. Pohdi, miten se antaa sinulle voimaa tässä hetkessä ja elämäntilanteessa. (Tutkimusmatka tarkoitusten merellä 2015.)

7. VIIMEINEN KERTA

Tavoite: Koota yhteen käsiteltyjä asioita ja selventää, erilaisia oivalluksia, joita kunkin osallistujan on mahdollista hyödyntää jatkossa. Vahvistaa osallistujien tuntemusta siitä, että he eivät ole yksin kokemustensa kanssa.

Sisältö: Pohditaan alkuperäisiä haasteita ja sitä, millaisia näkökulmia, oivalluksia tai haasteita niitä koskien on löytynyt. Kannustetaan etsimään tarkoitukseen ja annetaan vertaistukitoivotuksia jatkoon.

- Tehdään aluksi mindfulness-harjoitus, jossa jokainen kuvittelee itsensä mielenmaisemaansa, joka antaa levollisen olon.

- Käydään läpi osallistujien nimeämiä voimanlähteitä.

- Palataan ensimmäisellä kerralla kirjattuihin kysymyksiin. Oletko saanut kysymykseesi selkeyttä tai vastausta? Perustelee.

Tauko.

- Kirje itselle tulevaisuuteen ja vaikeisiin paikkoihin. Jokainen kirjoittaa itselleen kirjeen, jossa kertoo elämäntilanteestaan nyt ja mihin toivoo sen kehittyvän. Millaisia terveisiä ja kannustavia sanoja haluaisit lähettää itsellesi kun elämässä on hankala hetki?²⁹ Kirje suljetaan kuoreen ja ohjaaja jakaa ne jälleennäkemisen yhteydessä.

- Laitamme kiertämään nimetyt kortit jokaista osallistujaa varten. Muut ryhmäläiset kirjoittavat, mitä terveisiä haluavat välittää juuri kyseiselle ihmiselle, mistä häntä haluavat kiittää ja mitä toivottaa hänelle tulevaisuuteen. Halutessaan

²⁹ Kirjeen apuna voi käyttää kysymyksiä Tutkimusmatka tarkoitusten merellä –kirjasen mukaan:

- Pohdi, mitä sellaisia konkreettisia asioita nykyisessä elämäntilanteessasi on, joihin voit vaikuttaa omilla teoillasi ja valinnoillasi.

- Mitä voisit tehdä tai jättää tekemättä, jotta nykyinen elämäntilanne muuttuisi enemmän sellaiseksi kuin toivoisit?

- Kuka tai mikä voisi auttaa sinua eteenpäin?

- Mikä voisi olla ensimmäinen askel kohti toiveitasi?

- Voisitko keksiä muutamia aivan pieniä askeleita, joita olisit valmis ottamaan?

- Mitä sellaista elämässäsi jo on, minkä toivoisit säilyvän ennallaan?

- Tarkastele myös elämän eri osa-alueiden vaikutusta toisiinsa. Mihin käytät aikaasi eniten?

- Mikä kuluttaa voimavarojasi? Mikä puolestaan antaa sinulle voimia ja iloa?

- Kirjaa lopuksi kolme konkreettista ajatusta siitä, millaisia muutoksia toivot elämässäsi tapahtuvan. Pohdi ja kirjaa jokaisen toivotun asian viereen myös muutama ajatus siitä, miten voit itse vaikuttaa.

korttiin voi laittaa myös omat yhteystietonsa. (Lähde: Tutkimusmatka tarkoitusten merellä 2015).

- Palautelomakkeet ja jälleennäkemisen ajankohdan päättäminen.
- Ryhmän kokoontumisten päätös ja kiitokset.

8. GET TOGETHER

Kun edellisestä tapaamiskerrasta on kulunut 6-8 kuukautta.

Tavoite: Jakaa hyväksi havaittuja käytäntöjä ja oivalluksia sekä antaa vertaistukea.

Sisältö: Vapaamuotoinen keskustelutapaaminen, jossa pohdimme, miten elämä nyt sujuu. Miten vertaistukiryhmä vaikutti omiin ajatuksiin ja elämään. Onko elämässäsi tapahtunut konkreettisia muutoksia? Mikä niihin vaikutti?

- Tehtävä: Valitse jokin taidekortti ja jaa muille jokin sen herättämä ajatus tai tunne.³⁰
- Jokainen saa aiemmin kirjoittamansa kirjeen. Tehtävänä on, jos mahdollista, käydä lyhyt kävely ulkona, lukea kirje ja pohtia, mitä ajatuksia se nyt herättää. Kirje viedään mukana kotiin.
- Vapaamuotoinen ruokailu ja keskustelua.

8. Lopuksi

Olen pyrkinyt tässä opinnäytteessä käsittelemään moraaliseen konfliktitilanteeseen joutuneen henkilön auttamista. Auttamisen ymmärsin kahden tulokulman kautta: tilanteen hahmottamisen ja käsittelyn sekä kokemuksesta toipumisen ja elämän mielekkyyden, arvopitoisuuden ja tarkoituksentäyteisyyden vaalimisen kautta.

Logoteoriassa korostuvat ihmisen henkiset kyvyt ja niiden aktivoiminen. Filosofisen praktiikan tulokulma auttamiseen on taas kokemuksen pohtiminen erilaisten näkökulmien valossa ja oman ajattelun selkeyttäminen. Nämä tavoitteet mahdollistuvat ihmisen henkisten kykyjen aktivoimisen kautta.

Opinnäytteestä tuli poikkitieteellinen siinä mielessä, että yhdistin logoteoriaan moraalifilosofiaa ja hieman myös logoteoreettisesti suuntautunutta psykologiaa. Pidin tätä hedelmällisenä juuri moraalisten konfliktitilanteiden moniulotteisuuden vuoksi.

Työn edetessä tutkimuskysymykseni ja aiheeni laajuus valkeni minulle hieman yllättävänä: aihe on tärkeä mutta myös hyvin vaikea ja laaja. Pyrin tässä opinnäytteessäni valottamaan sitä pieneltä osin monipuolisesti.

Koen, että logoterapeuttisilla ja moraalifilosofisilla keskusteluilla on paljon annettavaa henkilöille, jotka painivat kärsimystä aiheuttavan moraalisen konfliktitilanteen kanssa. Ryhmäkeskusteluissa erilaiset näkökulmat ja

³⁰ Kuvataideaiheisia kortteja myyvät muun muassa museoiden kaupat. Myös museoiden kotisivuilta voi väritulostaa maalauksia ja laminoida tai päällystää ne kontaktimuovilla.

logoteoreettisten tarkoitusreittien ja mahdollisuuksien käsittely on hedelmällistä, koska osallistujat tuovat mukaan omat kokemuksensa ja ajatuksensa ryhmään.

Logoteoriaan kuuluvat tarkoitusreitit, arvokkaan huomaaminen sekä siihen eläytyminen, arvokkaan itse luominen tai aikaansaaminen ja omaan sen hetkiseen elämäntilanteeseen arvokkaasti asennoituminen, sisältävät monia mahdollisuuksia ryhmäkeskustelujen sisällöiksi.

Laatimassani vertaistukiryhmän ohjelmaluonnoksessa keskeistä on tilanteen selkeyttäminen omassa tajunnassa ja vertaisryhmän tuella sekä oman elämän rakentaminen kohti valoa ja erilaisia tarkoitusmahdollisuuksia huomioivaa tulevaisuutta.

Selvää on, että logoterapeuttisilla ryhmäkeskusteluilla olisi paljon annettavaa moraalisia kysymyksiä herättävien kokemusten kanssa eläville. Samalla on muistettava, että lopulta elämän katoavaisuuden edessä ihminen on vastuussa siitä, että hän tarttuu ohikiitäviin tilaisuuksiin tehdä mahdollisuuksistaan totta.

Viktor Franklin sanoin:

“Ihminen on vastuussa siitä, mitä tekee, ketä rakastaa ja miten kärsii.”

Frankl, Viktor (2005): 83.

9. Lähteet

Arendt, Hannah (2017): Eichmann Jerusalemmissä, raportti pahan arkipäiväisyydestä, suom: Holmila, Antero , Tilli, Jouni, Docendo

Beevor, Anthony (2012): Toinen maailmansota, WSOY.

Carey, Vogel (2020): When worlds (moral and causal) collide, Philosophy Now, [https://philosophynow.org/issues/137/When Worlds moral and causal Collide](https://philosophynow.org/issues/137/When_Worlds_moral_and_causal_Collide)

Farnsworth, Ward (2021): The Socratic method, A practitioner`s handbook, Godine, Boston.

Frankl, Viktor E. (2005): Logoterapia - avain mielekkääseen elämään, suom. Viitanen, Raija, Lyhytterapiainstituutti Oy.

Frankl, Viktor E. 2010: Ihmisyyden rajalla, suom. Jokinen, Osmo ja Sandborg, Eila, Otava.

Hannila, Hoisko, Juurinen (2015): Tutkimusmatka tarkoitusten merellä, tarkoituskeskeinen menetelmä nuorten itsemurhien ehkäisemiseksi, Non Fighting Generation ry.
<https://thl.fi/documents/974282/1449788/Tutkimusmatka+Tarkoitusten+merellä.pdf/98643c4c-be49-4e85-8e57-914a72b5b716>

Häyry, Matti (2020): Filosofialla voi todistaa mitä vain mutta myös lisätä päätöksenteon läpinäkyvyyttä, Filosofia.fi, <https://etiikka.fi/filosofialla-voi-todistaa-mita-vain-mutta-myois-lisata-paatoksenteon-lapinakyvyytta/>

Lahav, Ran: (2016): Stepping out of Plato's Cave: Philosophical Counseling, Philosophical Practice, and Self-Transformation, Lulu Press.

Laine M., Fried S., Heimonen S., Kälkäinen S. (2014): Mielen hyvinvoinnin silta, Opas keskusteluryhmän ohjaajalle, Ikäinstituutti.
<https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/MHS-netti-1.pdf>

Lukas, Elizabeth (1984): Sinunkin elämälläsi on tarkoitus, Kirjayhtymä.

Nick, Christina (2021): Dirty Hands and Moral Conflict – Lessons from the Philosophy of Evil, Philosophia, Received: 30 November 2020 / Revised: 16 April 2021
<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11406-021-00385-9.pdf>

Pihlström, Sami (2021): Ihmisen maailma, esseitä humanismista, totuudesta ja ajattelun tilasta, Niin ja Näin, Tampere.

Purjo, Timo (2014): Arvot ovat ihmisen toiminnan perusta. Tampere University Press.

Purjo, Timo (2016): Mielekäs, merkityksellinen ja tarkoituksellinen elämä, perustana Viktor Franklin ajattelu, toinen painos, Books On Demand.

Purjo, Timo (2020): Henkinen uhmavoima, Miten löydän ja säilytän oman elämäni tarkoituksen, Basam Books.

Rauhala, Lauri (2005): Ihmiskäsitys ihmistyössä, Yliopistopaino.

Rauhala, Lauri (2020): Henkinen ihmisessä & ihmisen ainutlaatuisuus, Gaudeamaus.

Ross, W.D. (1930): The Right and the Good, Chap 2: What Makes Right Acts Right.

Salovuori, Samuel (2022): Merkityksellisyyden voima, kirja masennuksesta toipuvalle, Kirjapaja.

Sihvola, Juha (2004): Maailmankansalaisen etiikka, Otava.

Wickström, Andre (2005): 31. Kirja stand up komiikasta, WSOY.

LIITE 1: Arvokompassi

Valitse 10 itsellesi tärkeintä arvoa. Kerro mitä nämä arvot mielestäsi tarkoittavat ja miksi ne ovat sinulle tärkeitä.

Valitse näiden 10 arvon joukosta 4 itsellesi tärkeintä ja sijoita ne kompassin pääilmansuunniksi Valitse myös 4 seuraavaksi tärkeintä ja sijoita ne väliilmansuunniksi. Kerro valintojesi perusteista.

Mitä kyseinen arvo merkitsee sinulle? Minkä ansiosta valitsit juuri tuon arvon etkä tuota toista?

Voit myös pohtia, miten valitsemasi arvot linkittyvät toinen toisiinsa. Toisiinsa oleellisesti liittyvien arvojen välille voit piirtää tai värittää viivoja. Halutessasi voit myös piirtää viivoihin nuolia osoittamaan sitä arvoa, joka tuntuu sinusta tärkeämmältä noista kahdesta.

Mikä on elämässä itseisarvoista ja päämäärä sinänsä?

Mikä on puolestaan välineellistä suhteessa johonkin toiseen arvoon? Onko kompassissasi jokin arvo, johon melkein kaikki muut linkittyvät?

Pohtikaa yhdessä valitsemiesi arvojen merkitystä elämässäsi.

Miten nämä arvot voivat toteutua elämässäsi?

Miten kyseiset arvot voivat olla ristiriidassa keskenään?

Mitä eri vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia niiden avulla voi löytyä? Miltä elämäsi näyttäätyy näiden asioiden läpi katsoessa?

Millaisia suuntia löydät omalle elämällesi näiden arvojen avulla? Mikä on elämäsi kaikkein tärkein arvo? Miksi?

Lähde: Tutkimusmatka tarkoitusten merellä (2015).

LIITE 2 - Runoja ja mietelauseita

<p>“Voit pelätä epäonnistumista mutta myös onnistumista. Kumpikin voi muuttaa elämäsi peruuttamattomasti.” - Torsti Lehtinen, Hilikka Olkinuora</p>	<p>“Kasvu tarvitsee lehdet ja juuret, menneisyyden ja tulevaisuuden. Et elä toteuttaaksesi itseäsi vaan toteuttaaksesi elämäsi tarkoituksen.” - Lehtinen, Olkinuora</p>
<p>“Jos surusta jotakin oppii, niin sen, ettei enää tapa aikaa vaan elää sitä.” - Olkinuora, Lehtinen</p>	<p>“Vaikka tuulet ovat joskus kovia, ei suljeta onnelta ovia, ei kaadeta suojaavaa pihapuuta, ei anneta pilvien peittää kuuta, ei käännetä toisillemme selkää. Silloin ei elämän myrskyjä pelkää, silloin voimaa ja iloa riittää, voin tuultenkin tultua kiittää.” - Pia Perkiö</p>
<p>“Muista, että avaruus on täynnä tähtiä”, kuiskasi puu hänelle, joka seisoj yksin pimeässä. Hengitti syvään tyhjyyttä.” - Susanna Jussila</p>	<p>“Yön pisaroita keräämme kuin tähtiä sydänten syliin. Polut ovat mutkaiset, tähdet kaukana, mutta me löydämme ne, Poimimme talteen ilon murutkin, suojaamme valon aavistukset. Ja vaikka maa on musta, kiitämme kirkkaudesta.” - Pia Perkiö</p>
<p>“Aika murenee muistoiksi, avautuu lohdutuksen poluiksi. Näen siinä askeltesijäljet, hyvät hetkemme kuin kukat keväältä tuoksuvassa aamussa.” - Pia Perkiö</p>	<p>“Kaikkeus on jo minussa”, hän kuiskasi ja yksi hengitys kerrallaan, kutsui esiin rakkautta.” - Susanna Jussila</p>
<p>HELISE TAIVAS Unessa alla silmäluomiesi Yötaivas näkymätön säkenöi, Ja vaikka nukut, läpi uniesi voin nähdä kuinka tähdet kipinöi.</p> <p>Helise, taivas! Heitä tähtipääsi Kristallikruunut kohti pimeää! Niin pimeyskin pelkää helinäsi, Ja aika itseänsä häpeää.</p>	<p>Ei itkuasi kuule Linnunrata, ei piittaa julmuudesta maailman. ei sääli Saturnus, kun vuosisata tuhkaksi polttaa ihmisunelman.</p> <p>Helise, taivas! Heitä tähtipääsi Kristallikruunut kohti pimeää! Niin kuolemakin pelkää helinäsi, Ja aika itseänsä häpeää. - Aulikki Oksanen</p>

<p>RAUHA "Mitä on nää tuoksut mun ympärillän? Mitä on tämä hiljaisuus? Mitä tietävi rauha mun sydämässän, tää suuri ja outo ja uus? Minä kuulen, kuink` kukkaset kasvavat ja metsässä puhuvat puut. Minä luulen, nyt kypsyvät unelmat ja toivot ja tou`ot muut. Kaikk`on niin hiljaa mun ympärillän, kaikk`on niin hellää ja hyvää. Kukat suuret mun aukeevat sydämässän ja tuoksuvat rauhaa syvää." - Eino Leino.</p>	<p>"Heikkouden hetkenä houkuttelija kuiskaa: Se joka ei tunne ei myöskään kärsi! Heikkouden hetkenä toista itsellesi, silmät ummessa jotta näkisit selvästi: Se joka ei uskalla kärsiä ei myöskään uskalla rakastaa." - Tommy Taberman</p>
<p>ONNI! "Ei onni tule etsien, se tulee eläen. Ei onni tule ulkoa, se nousee rinnasta - jos nousee; jos ei, niin herätä se sieltä, se kuulee omantunnon kieltä ja nousee". - J. H. Erkko</p>	<p>"Rakkaus! Sana suloinen, sana siipien valkeiden, sana suurinten sankar-töiden, valo synkinten sydän-öiden, rinnan yöllinen yksin-nyyhky, rauhan viesti ja voiton kyyhky, päivän paiste ja tuike tähden, riemun parhaimman paras lähde, suden suitsi ja himon ohja, tahdon ponsi ja tarmon pohja, sana sankarin - Jumalan - Rakkaus on valtias maailman!" - Eino Leino</p>
<p>"Suuressa palapelissä he yrittävät asettautua oikein suhteessa varjoihinsa jotka yrittävät asettua oikein suhteessa aurinkoon." - Tuukka Pietarinen</p>	<p>"Verhoa esittävä maalaus, jonka jokainen katsoja yrittää vetää sivuun maalauksen tieltä." - Tuukka Pietarinen</p>
<p>"Rakastetulta ja minulta kysytään, missä ovat hiljaiset mökit, joissa haltijat asuvat. Mielikuva hiljaisesta mökistä on kaunis mutta käsittämätön, uskon asia. Perheonnen salaisuus on, että käyttää sanoja. Rakas, paras, kyllä, kiitos, tosi hyvä, joo. Samoja sanoja uudestaan ja uudestaan. Tosi joo, hyvä, paras, kyllä, rakas, joo. Joo rakas, paras kyllä, kiitos hyvä, tosi." - Vilja-Tuulia Huotarinen</p>	<p>"Kultapieni, milloin opit, että sinun tehtäväsi ei ole suojella toisen tunteita, vaan kertoa omista. Ne ovat yhtä arvokkaita." - Susanna Jussila</p>

<p>PÄIVÄN MITTAAN “Syödä, uida, piirustella, paljain jaloin kuljeskella. Vuoleskella kaarnalaiva puroon virtaavaan. Löytää onnenkivi sieltä, juuri sieltä rantatieltä, jonne viime kesänä se talteen laitettiin. Nähdä kuinka säteen kirkkaan aurinko luo heinäsirkkaan. Nähdä vehmas rantalehto, linnunpesä, höyhenkehto keinuvalla oksallaan. Sateen tullen yksin olla hiirenhiljaa ullakolla sateen ääntä kuunnella ja siihen nukahtaa.” - Jukka Itkonen</p>	<p>KAUPUNKI HIERAISEE SILMIÄÄN Jo varhain aamulla varikset tekevät lentävää työtä, oltuaan oksavuoteessa Hotelli Kuusessa yötä. Kujalla kaupunkikaniini pomppii ja puikkelehtii. Koira haistelee kaniinin jälkiä ja haukkuu minkä ehtii. Uninen bussi suunsa aukaisee, ihmiset kyytiinsä kerää. Kaupunki hieraisee silmiään. Jäsen jäseneltä se herää. - Jukka Itkonen</p>
<p>“Pitää elää joka päivä kuin viimeistä päivää silti muistettava se pitää tehdä huomennakin.” - Arno Kotro</p>	<p>“Ruoho ei ole vihreintä siellä, missä aita on matalin.” - Arno Kotro</p>
<p>“Kuinka monta vuotta sitä ehti kuvitella Minähän onnistun elämässä: hyvä puoliso, työ ja menestyvät lapset! Miten ne muut töppäävät kaikenlaisia hankaluuksia keräävät elämäänsä Enää ei tarvitse ihmetellä.” - Anja Porio</p>	<p>“Kuka kertoo miehelle ettei hänen arvonsa ole hänen ulkopuolellaan saavutuksissa suorituksissa vaan hänessä itsessään myös sairaana myös työttömänä myös epäonnistuneena Juuri silloin monikertaisesti rakkaana.” - Anja Porio</p>
<p>KUVAT Jos tämä musta vesi vain minua heijastaisi mikä uskomaan saisi että heijastun. Ellei se kantaisi sinua pilveä puuta kenen puoleen kääntyisin siitä mihin nyt kumarrun. - Mirkka Rekola</p>	<p>TÄHDET Yön tullen minä seison portailla kuuntelemassa, tähdet parveilevat puutarhassa ja minä seison pimeässä. Kuule, tähti putosi helähtäen! Älä astu ruohikolle paljain jaloin: puutarhani on sirpaleita täynnä. - Edith Södergran suom. Uno Kailas</p>

