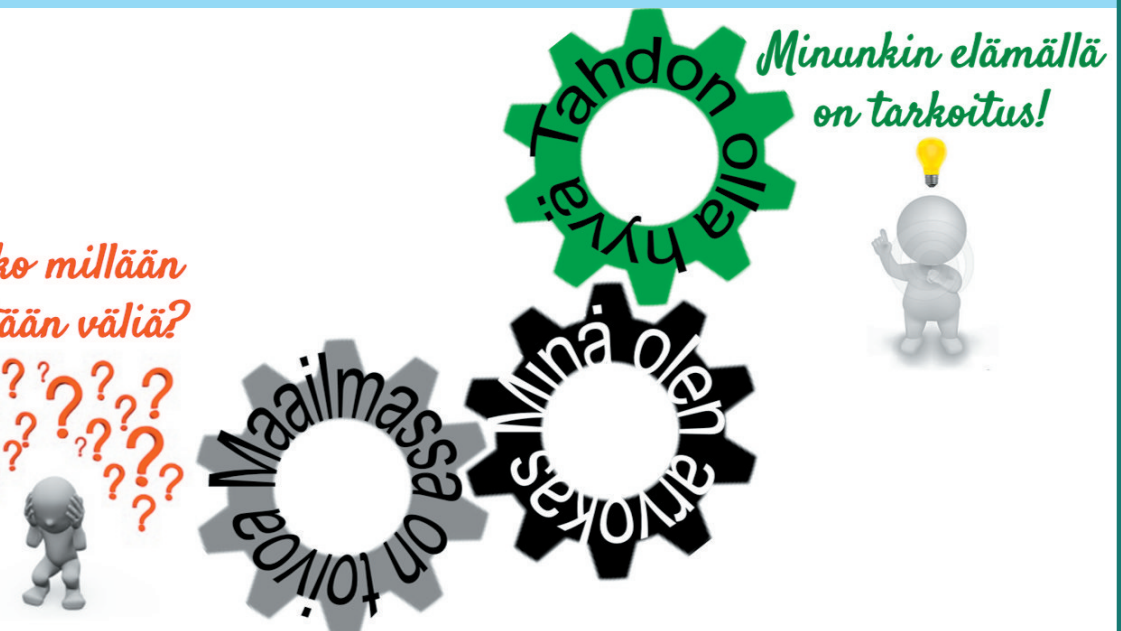




Timo Purjo

Mielekäs, merkityksellinen ja
tarkoituksellinen elämä

Perustana Viktor Frankl'n ajattelu

**MIELEKÄS, MERKITYKSELLINEN JA
TARKOITUKSELLINEN ELÄMÄ**

KIRJOITTAJAN SAMAA AIHEPIIRIÄ KÄSITTELEVIÄ KIRJOJA:

Väkivaltaisesta nuoruudesta vastuulliseen ihmisyyteen,
Akateeminen väitöskirja, 2010

Viktor Franklin logoteoria, 2012

Die Logotherapie von Viktor Frankl, 2012/2014

Arvot ovat ihmisen toiminnan perusta, 2014

AIHEPIIRIÄ KÄSITTELEVÄT TOIMITETUT TEOKSET:

Tarkoitukseskeisyys nuorten itsemurhien ehkäisyssä, 2014
(yhdessä Pyry Hannilan kanssa)

Kärsimys ja kuolema elämän tarkoituksen kirkastajina, 2015

Timo Purjo

**MIELEKÄS, MERKITYKSELLINEN JA
TARKOITUKSELLINEN ELÄMÄ**

Perustana Viktor Frankl'n ajattelu

© 2015 Timo Purjo

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

Valmistaja: Books on Demand GmbH, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-318-976-8

Sisällysluettelo

ESIPUHE	5
1 MISTÄ HYVÄSSÄ ELÄMÄSSÄ ON KYSE?	8
2 MIELEKÄS, MERKITYKSELLINEN JA TARKOITUKSELLINEN ELÄMÄ	13
3 VIKTOR FRANKL’N TARKOITUSKESKEINEN AJATTELU	18
4 LOGOTEORIAN IHMISKÄSITYS	27
5 LOGOTEORIAN YDINPERIAATTEET	56
5.1 Kymmenen teesiä persoonasta	58
5.2 Tarkoituksia toteuttava persoona	72
5.3 Persoonuuden tunnustuksen merkitys	88
5.4 Elämän eri asioiden, ilmiöiden ja tapahtumien tarkoitus	96
5.5 Yksilö ja yhteisö	136
5.6 Vastuullinen ihmisyyys	142

ESIPUHE

Jokainen meistä pohtii ainakin joskus elämänsä tarkoitusta. Se kuuluu ihmisen elämään ja on siksi luonnollista ja täysin ymmärrettävää ja hyväksyttävää – ehkä jopa välttämätöntä, jos tahtoo elää hyvää ja onnellista elämää. Oletko Sinä koskaan kysynyt *Mistä ja miksi minä tulin tähän maailmaan? Mitä tapahtuu, kun kuolen? Miksi elämässä on niin paljon kärsimystä? Miksi ihmiset vihaavat toisiaan ja taistelevat toisiaan vastaan? Miksi on jatkuvasti erilaisia katastrofeja, joissa kuolee ihmisiä? Miksi on parantumattomia sairauksia? Miksi on rikkaita ja köyhiä? Miksi minun pitäisi elää? Onko minulla mitään arvoa ja merkitystä? Olisiko parempi kuolla?* Hyvä, niin minäkin olen. Oletko myös löytänyt itseäsi tyydyttäviä vastauksia kysymyksiisi? Oletko löytänyt edellä lueteltuja kysymyksiä myönteisempiä tapoja kysyä?

Elämänsä suunnan ja päämäärän kysyminen on erityisen voimakasta murrosiässä, kun varhaisnuori ryhtyy pohtimaan omaa itseään sekä identiteettiään ja rooliaan maailmassa. Elämän tarkoituksen pohtiminen voi kokonaisvaltaisuudessaan ja moniulotteisuudessaan jopa musertaa nuoren kokonaan. Varsinkaan nuoret eivät tyydy pelkästään kysymään elämän tarkoitusta, vaan he uskaltavat asettaa sen myös kyseenalaiseksi. Jos nuori epäilee koko elämän mielekkyyttä ja on epävarma, onko hänelle varattuna elämässä mitään tehtävää, jonka hän voisi täyttää, saattaa nuori ajautua pelottavaan eksistentiaaliseen tyhjiöön. Kaikki näyttäytyy hänelle kielteisenä ja kyseenalaisena. Nuori voi pudota pohjattomaan kuiluun tai hän voi jäädä ajalehtimaan elämässään vailla suuntaa ja päämäärää, mihin pyrkiä, tai ihannetta, jolle omistautua. Pohjimmiltaan hän ei tiedä, missä voisi olla hyvä ja mikä voisi olla hänen paikkansa maailmassa. Nuori voi jäädä tällaiseen epätietoisuuden vaiheeseen pitkälle aikuisuuteen tai hän hapuilee ja harhailee enimmillään koko elämänsä ajan kykenemättä kiinnittymään mihinkään tai kehenkään.

Jotkut nuoret saattavat löytää elämälleen vakaan tarkoituksen, joka voi taata tyytyväisen ja onnellisen elämän. Tällainen

yksipuolinen tarkoitus, johon nuori on täysin keskittynyt, voi kuitenkin horjua tai pettää kokonaan, jolloin suunniteltu elämän käsikirjoitus murenee ja sortuu. Nuori voi menettää otteensa elämästään pienestä vaikeudesta tai vastoinikäymisestä johtuen ja ajautua epätoivoon. Kyse voi olla esimerkiksi koulumenestyksestä ja siihen perustuvan opiskelupaikan tai myöhemmin kyseisen alan työpaikan saamisesta. Yksittäinen huono numero kokeesta tai todistuksessa voi suistaa nuoren elämän kokonaan raiteiltaan.

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

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

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

Tarkoituksukeskeisessä ajattelussa korostetaan yleisemminkin, että ihminen pystyy jokaisessa elämänsä tilanteessa suuntautumaan omalle persoonallesi uskollisen ja elämälle hyvän perustan antavan päämäärän selvittämiseen seuraavalle elämänsä taipaleelle. Ihmisenä olemiseen kätkeytyy tarkoitusten mahdollisuuksien runsaus. Tarkoituksellinen elämä kuvastaakin sitä, että pyrkii tekemään elämänsä jokaisesta tapahtumasta ja tilanteesta niin hyvän kuin siihen liittyvät sisäiset ja ulkoiset tekijät mahdollistavat. Tämä mahdollistuu, kun valitsee jokaisena hetkenä sen vaihtoehdon, joka on arvoltaan ja merkitykseltään paras. Yksinkertaistako? Ei todellakaan ja siksi olenkin kirjoittanut tämän kirjan.

Tarkoituksukeskeinen ajattelu, joka on kirjan aiheena, koostuu filosofisista periaatteista ja perussäännöistä, jotka toimivat ohjenuorina, mutta eivät ole mitään kaikkien ihmisten kaikissa kuviteltavissa olevissa tilanteissa päteviä ehdottomia totuuksia. Kirjan tavoite on saada Sinut pohtimaan, miten voisit omalla kohdallasi pyrkiä toteuttamaan kirjassa esitettyjä ihanteellisia periaatteita mahdollisimman usein ja hyvin. Uskottavuuden vuoksi on syytä tunnustaa, että kaikki ihmiset ovat epätäydellisiä, jonka takia jokaisen elämä on myös epätäydellinen. Ihmisen elämän pohjavire voi kuitenkin olla ehdottoman myönteinen, äärettömän kielteinen tai jotain siltä väliltä. Millainen tahdot, että oman elämäsi yleisilme olisi? Vaihtoehdon valinta ja ratkaisusi sisältö on yksin Sinun vastuullasi.

1 MISTÄ HYVÄSSÄ ELÄMÄSSÄ ON KYSE?

Hyvä elämä on hyvin kiteytetty ilmaisu siitä, mitä kaikki toivomme itsellemme. Asiassa on kaksi perustavaa ongelmaa. Kukaan meistä ei voi tietää, millaista täydellisen hyvä elämä olisi ja siksi sitä ei myöskään kukaan voi koskaan saavuttaa. Hyvä elämä on siten ihanne, jota kohti voimme vain suuntautua. Se on kuitenkin kautta ihmiskunnan historian ollut arvokkaaksi koettu tavoite ihmisyyksilön elämälle. Kokonaisvaltaista kokemusta hyvästä elämästä on antiikin kreikassa kutsuttu *eudaimoniaksi* eli onnellisuudeksi. Voidaan puhua kestävästä onnellisuudesta elämän pohjavireenä, joka ei suinkaan tarkoita, että elämä olisi pelkästään ”onnea ja iloa”. Kestävässä onnellisuudessa on kyse kokonaan erilaatuisesta onnellisuuden lajista kuin *hedoniassa* – lyhyen tähtäyksen nautintoihin keskittymisessä – joka on valitettavan laajalle levinnyt vääristynyt kuva hyvästä elämästä.

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

Pelkkä toivominen ei riitä takaamaan, että toiveet toteutuisivat. Yleensä tarvitaan myös riittävää tahtoa ja asianmukaisia tekoja. Edes lotossa ei voi voittaa, jos ei täyty kuponkia ja jätä sitä mukaan arvontaan.

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

Tämä ei ole mikään temppukirja, jossa väitetään, että noudattamalla kahtatoista askelta, elämänohjetta tai neuvoa saavutat hyvän elämän. Kirjan väittäjä on kuitenkin, että edellytyksesi löytää kestävä perusta, jolle voit omalla tietoisella ja vastuullisella toiminnallasi kirjoittaa päivä kerrallaan hyvän elämäsi käsikirjoituksen, ovat paremmat tämän kirjan luettuasi kuin ne olivat sitä ennen.

Ihmisen elämän pohjavire voi olla ehdottoman myönteinen, äärettömän kielteinen tai jotain siltä väliltä. Millainen tahdot, että oman elämäsi yleisilme olisi? Vaihtoehdon valinta ja ratkaisusi sisältö on yksin Sinun vastuullasi.



Timo Purjo on väitellyt filosofian tohtoriksi Viktor Frankl'n ajattelusta ja suorittanut sen jälkeen Diplomate in Logotherapy -tutkinnon USA:ssa. Nykyisin hän toimii Viktor Frankl Institute Finlandin vastuukouluttajana. Purjo on väitöskirjansa jälkeen kirjoittanut ja toimittanut useita logoteoriaan liittyviä kirjoja, joissa mennään kaiken aikaa syvemmälle logoteorian yksityiskohtiin.



BoDTM
BOOKS on DEMAND

www.bod.fi