

LOGOTERAPIA PÄHKINÄNKUORESSA

Maarit Huhti

Viktor E. Frankl 1905-97

- Wienin juutalainen
 - Lääkäri, filosofian tohtori
 - Keskitysleirikokemukset
 - Logoterapian perustaja
-
- Mikä saa ihmiset pysymään terveinä ja toimintakykyisinä elämän kolhuissa?

Tarkoitus

- Jokaisen elämällä on tarkoitus, joka ei häviä missään olosuhteissa
- Tilanteen tarkoitus...
perimmäinen tarkoitus...
- Konkreettinen, mahdollinen, henk. koht
- Löydettävä vastuullisesti itse.
- Elämä kysyy (antaa mahdollisuuksia)

Tarkoitus

- ”Sinä olet arvokas ja tärkeä. Älä lyö laimin täyttää tehtävääsi!”
- Tarkoituksen löytymistä auttavat:
aito omatunto ja
arvot / arvojen tiedostaminen

Henkinen

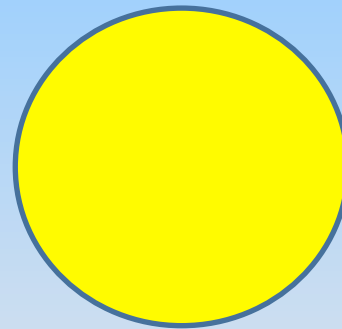
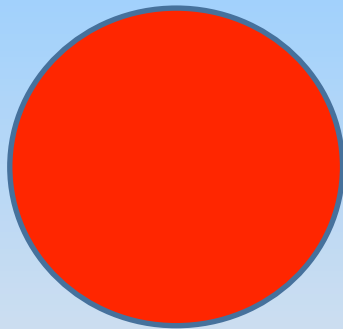
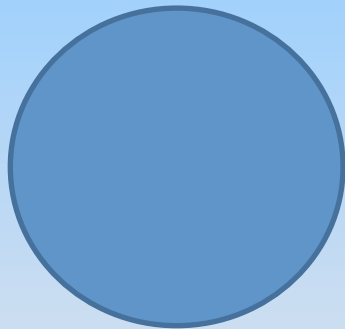
- **Mitä? Mitä? Mitä?**
- **Vain henkisen ulottuvuuden ansiosta ihminen pystyy uhmaamaan kohtaloaan, etääntymään tilanteista/ tunteista, vastustamaan ulkoisia olosuhteita, ja..... vapaasti valitsemaan asennoitumisensa**

Henkinen

- Ihminen on biologinen, psykososiaalinen ja henkinen persoona
- Ihmisyys alkaa vasta kun tullaan henkiselle alueelle
- **HENGEN UHMAVOIMA**

Henkinen

- Mikä on päänsäryn syy?



Omatunto

- **Aito omatunto on tärkeää tarkoituksaisti.**

Vastuullisuus - Vapaus

- Elääkö ihminen mielekästä elämää? Kantaako vastuunsa mahdollisuuksistaan.
- Vapaa suhteessa.....

Arvot

- **Arvot ovat reitti**, kun mietitään mikä on tarkoituksellista
- Luovat, elämykselliset ja asennearvot
- Eli... tarkoituksen voi löytää tekemällä, kokemalla ja asennoitumalla

Logoterapian tehtäviä

- **Auttaa....**
- **Yrittää korjata se minkä...**
- **Lohduttaa...**
- **Vahvistaa terveitä osia....**
- **Herättää tietoisuus vapaudesta ja vastuusta**
- **Motivoida ihmistä arvioimaan arvomaailmaansa**

Logoterapia

- Ohjata elämään omaa tarkoituksellista elämää, sillä ihminen on jakamaton, enemmän kuin osiensa summa, ainutlaatuinen ja arvokas.