

Terapeuttinen Tarot - ja mahdollisuudet logoterapian kanssa

Tero Hynynen

Tarot-korteilla on sen verran hurja maine - tässä kohtaa voisi kenties puhua jopa stigmasta - että niiden mainitseminen logoterapian yhteydessä voi nostaa monella niskavillat pystyyn. Asetelma voi vaikuttaa suorastaan harhaoppiselta. Tarot-korttien kielteinen (tai vähintäänkin arveluttava) julkisuuskuva johtuu pääasiassa korttien käytöstä ennustusvälineenä. Asiaa ei myöskään lainkaan helpota median antama lisäväri; Tarotit ovat elokuvissa ja tv-sarjoissa yleensä "pahan instrumentteja", niitä käyttävät epäilyttävät henkilöt epäilyttäviin tarkoituksiin. Harmi sinänsä. Tarotit ovat nimittäin erittäin tehokas ja hieno työväline itsetuntemukseen, ongelmanratkaisuun ja henkiseen kasvuun. Lisäksi kortit soveltuvat kuvallisena, projektiivisena menetelmänä erilaisten psykoterapioiden apuvälineeksi. Ehkäpä myös logoterapian?

Tarotin lyhyt oppimäärä

Tarot-pakka sisältää 78 kuvallista korttia jakautuneena kahteen osaan: 22 Valttikorttia (ns. "Suuri Arkana" eli suurten salaisuuksien kortit) sekä 56 numero- ja hovikorttia (ns. "Pieni Arkana" eli pienten salaisuuksien kortit). Valttikortit muodostavat Tarot-pakan sydämen. Näissä korteissa on kuvattuna erilaisia ihmis- ja eläinhahmoja, taivaankappaleita, mytologisia teemoja sekä klassisia hyveitä. Numerokortit jakautuvat edelleen neljään ryhmään tai 'maahan': Sauvat, Maljat, Miekat ja Lantit. Kussakin maassa on 10 numerokorttia (Ässä-10) sekä neljä hovikorttia: Lähetti, Ritari, Kuningatar ja Kuningas. Hoviväki saa myös erilaisia jakoja, esim. Tytär, Poika, Äiti ja Isä.

Toisin kuin usein näkee mainittavan, Tarotit eivät ole nykyisten pelikorttien kantamuoto vaan asia on juuri päinvastoin. Pelikortit ovat lähtöisin Kiinasta 1000-luvun tietämillä, Eurooppaan ne saapuivat 1350-luvun paikkeilla islamilais-maurilaisten alueiden kautta. Tarot-kortit syntyivät 1400-luvulla Pohjois-Italiassa, ensimmäinen maininta löytyy Ferraran hovin tilikirjoista vuodelta 1442. Vauraat Viscontin, Sforzan ja Esten suvut teetättivät hoveihinsa aidoilla kulta- ja hopeaväreillä käsinmaalattuja kortteja, joilla pelattiin nykyisen bridgen kaltaista peliä. Kuten muihinkin kuvallisiin järjestelmiin, on Tarotteihin voinut jo tuolloin myös sisältyä erilaisia opetustarkoituksia. Ennustamiseen ja okkultismiin Tarot liitettiin 1700-luvulla. Siitä lähtien kortit ovat toimineet mitä moninaisimpien filosofioiden ja uskomusten sulatusuunina.

Terapeuttinen Tarot

Tarot-korttien terapeuttinen käyttö pääasiassa pohjautuu psykiatri C. G. Jungin (1875-1961) kehittelemään arkkityyppiteoriaan. Jung oli itse kiinnostunut Taroteista, ja mainitsee ne muutamassa kirjassaan (*Archetypes and the Collective Unconscious*, 1959; *Visions: Notes of the Seminar Given in 1930-1934*, 1997), Jungin ei kuitenkaan tiedetä käyttäneen kortteja henkilökohtaisesti. Arkkityypeillä Jung tarkoittaa tiettyjä perittyjä psyyken ominaisuuksia, jotka ovat yhteisiä kaikille. Arkkityypit vaikuttavat toimintaamme ja käyttäytymiseemme, lisäksi ne ovat luonteeltaan konservatiivisia (ks. esim. *Jung, C. G.: Psychological Types*, 1971, s. 443-447). Tarot-korteissa, erityisesti Valteissa, on nähty samankaltaisuuksia perusarkkityyppien suhteen. Verena Kast kirjoittaa kirjassaan *The Dynamics of Symbols - Fundamentals of Jungian*

Psychotherapy (1992, s. 2-3): "Meidän ei tulisi olla sen enempää alitajunnan kuin yhteiskunnan luomien arvojenkaan määrittelemiä. Alitajunnan kahleista vapautuminen merkitsee mm. sitä, ettemme anna minkään arkkityypin määrittää elämäämme olematta tietoisia sen vaikutuksesta." Tähän terapeutin Tarot juuri tähtää: tulemalla tietoiseksi elämässämme vaikuttavista (arkkityyppisistä) voimista voimme myös muuttaa niitä, ja siten muuttaa elämäämme.

Ensimmäiset varsinaiset 'Tarot-terapia' -kirjat olivat psykoterapeutti Sheldon Koppin *The Hanged Man: Psychotherapy and the Forces of Darkness* (1974) sekä Jan Woudhuysenin *Tarot Therapy - A Guide to the Subconscious* (1979). Uudemmissa terapiakeskeisistä kirjoista on syytä mainita Steve Hounsomen *Tarot Therapy* (1999) sekä eritoten psykologi ja psykoterapeutti Arthur Rosengartenin *Tarot and Psychology - Spectrums of Possibility* (2000), jossa on mm. esitettynä Rosengartenin tutkimus, missä Tarot-kortteja käytetään apuvälineenä kotiväkivallan osapuolten auttamisessa. Rosengarten myös rinnastaa Tarotit muihin kuvallisiin, projektiivisiin menetelmiin, mm. klassiseen Rorschachin ('musteläiskä-') testiin, TAT:iin (Thematic Apperception Test) sekä MARI:iin (Mandala Assessment Research Instrument) (*Tarot and Psychology*, s. 14, 88 & 99). Kulttuuriantropologi Angeles Arrien puolestaan kirjoittaa Tarotin sisäisen rakenteen ja terapiakeskeisyyden suhteesta: "Tarot sisältää vain 13 symbolia [korttia] 78:n joukossa, joiden voi nähdä edustavan ns. Varjo -tiloja, neuroottisia tiloja tai psyko-patologisia tiloja... Tarot ilmentää yksilön terveyden ja hyvinvoinnin perustaa. Se muistuttaa meitä siitä, että kolmeatoista haaste- tai Varjo -tilan aspektia vastaan meillä on 65 rakkauden (Eros) ja viisauden (Logos) aspektia." (Arrien, Angeles: *The Tarot Handbook - Practical Applications of Ancient Visual Symbols*, 1997, s. 19)

Jungilaista Tarot-kirjallisuutta löytyy englanniksi nykyisin jo melko paljon (mm. Gad, Irene: *Tarot and Individuation* (1994); Nichols, Sallie: *Jung and Tarot* (1980); Uecker, Ellen Z.: *Through the Tarot Looking Glass* (1999); Wang, Robert: *Tarot Psychology* (1988) & *The Jungian Tarot and Its Archetypal Imagery* (2001)), mutta suomenkielellä ei juurikaan. Pia Virtakallion *Tarot* (1994) pohjautuu pitkälti Woudhuysenin ajatuksiin. Virtakallio kirjoittaa: "Tarot voi olla apuna, kun pyrimme pääsemään sopusointuun oman itsemme kanssa tai ymmärtämään muita ihmisiä. Jos me ymmärrämme itseämme paremmin, meillä on mahdollisuus kasvaa. Jos me ymmärrämme toisia paremmin, voimme rakentaa parempia ihmissuhteita." (*Tarot*, s. 13).

Omat ajatukseni Tarotin terapeutisuudesta ovat muotoutuneet niiden kahdenkymmenen vuoden aikana, joina olen tulkintoja tehnyt. Valttikortit näen kuvastavan yhtenä kokonaisuena kuvasarjana ihmistä, joka on oppinut tuntemaan itsensä, ja tämän prosessin myötä eheytyneet kokonaiseksi. Valttikorttien kautta voimme peilata ajatus- ja toimintamallejamme sekä oppia kohtaamaan ja hyväksymään itessämme olevia puolia; eheytyminen seuraa, kun nämä eri puolet saadaan toimimaan yhdessä. Numerokorttien "tilannekuviissa" Valttikorttien teemat (psykologiset tilat) saavat näkyvän muodon, numerokorttien kautta voimme tarkastella Valteissa esitettyjen teemojen vaikutusta itseemme ja elämäämme. Neljän maan numerokortit liittyvät neljään elementtiin ja niiden vastaavuuksiin seuraavasti:

Sauvat - Tuli-elementti - Tahto; miten käytämme tahdonvoimaamme

Maljat - Vesi-elementti - Tunne; miten toimimme tunteista käsin

Miekat - Ilma-elementti - Mieli; miten ajatusmallit vaikuttavat elämäämme

Lantit - Maa-elementti - Keho; fyysinen todellisuus ja toiminta siinä

Hovikortit puolestaan peilaavat osia persoonallisuudestamme, ilmentäen erilaisia luonnetyyppejä ja suhtautumistapoja, käyttäytymismalleja myös. Tärkeää on muistaa, että itsestämme löytyvät kaikkina aikoina kaikkien hovikorttien edustamat laadut. Hovikorttien työskentelyn kautta voimme tutustua omiin luonteenpiirteisiimme ja toimintatapoihimme - sekä niihin jotka hallitsemme hyvin, että niihin joita voimme kehittää. Hovikortit liittyvät ikäkausiin ja elementteihin seuraavasti:

Lähetä (Lapsi) - Maa - tutustuminen elementtiin; "mikä se on, miten se toimii?"

Ritari (Nuori) - Ilma - rajojen hakeminen; "mikä on tehtäväni, mikä on haaste?"

Kuningatar (Aikuinen) - Vesi - feminiininen puoli; "miten olen ja vaikutan?"

Kuningas (Vanhus) - Tuli - maskuliininen puoli; "mitä olen ja ilmennän?"

Terapeuttinen Tarot tähtää opaskirjoissa korteille annettujen valmiiden merkitysten taakse: emme voi tietää toisen henkilön nostamien korttien merkityksiä siitä yksinkertaisesta syystä, että vain tuo toinen henkilö voi tietää niiden merkityksen. Tarot on väkisinkin henkilökohtainen työväline - korttien kuviin voi peilata ainoastaan omaa elämää, ei kenenkään toisen. Sen minkä näemme korttien kuvissa näemme myös elämässämme. Lisäksi on syytä muistaa, että korteissa on esitettyinä symboleja, ei merkkejä. Merkillä on tietty, pysyvä tarkoitus ja merkitys (esim. liikennemerkki) mikä ei ole riippuvainen katsojasta, symboli puolestaan voi merkitä kahdelle eri henkilölle täysin päinvastaisia asioita. Tarotteja voi tulkita niin itselle kuin toisellekin, ja molemmat käyttötavat voivat olla luonteeltaan terapeuttisia. Itselle tulkitseminen on toki haasteellisempaa koska tällöin toimimme samanaikaisesti sekä kysyjänä (henkilönä, jolle tulkinta tehdään) että tulkitsijana.

Terapeuttinen Tarot pohjautuu aktiiviseen kuvatyöskentelyyn; annamme korttien kuvien puhutella itseämme, nostaa esiin sisältämme ajatuksia ja tunteita, toiveita ja pelkoja, kysymyksiä ja vastauksia. Korttien terapeuttinen käyttö ei pakosta edellytä Tarot-järjestelmän laajempaa tuntemusta. Suotavaa kuitenkin on perehtyä korttien perusmerkityksiin, niiden symboliikkaan ja eri vastaavuuksiin, jotta voimme paremmin auttaa niin itseämme kuin asiakastakin tulkinnassa. Ylipäänsä eri mytologioiden ja symbolien ymmärrys tukee Tarot-työskentelyä. Terapeuttinen tulkinta on kirjaimellisesti asiakaslähtöistä; asiakas itse löytää uusia toimintatapoja ja mahdollisuuksia korttien kuvien kautta, terapeutin kannustaessa ja tukiessa asiakasta tämän suuntautuessa kohti uutta tarkoitusta.

Tarot ja logoterapia yhdessä

Viktor Frankl ei tietääkseni ole omissa kirjoituksissaan Tarot-kortteja koskaan maininnut. En myöskään ole nähnyt sellaista kirjaa, missä logoterapiaa ja Tarotteja käsiteltäisiin yhdessä. Tämä on sinänsä outoa ottaen huomioon, kuinka paljon muuta 'Tarot-terapia' -kirjallisuutta nykyisin löytyy. Amber Jayanti mainitsee kirjassaan *Living the Tarot (1993)* Franklin keskitysleirikokemukset Kohtalonpyörän kortin yhteydessä, painottaen vapaata tahtoa valita suhtautumisensa muutoksiin ("*Pyörän kääntymisiä ei aina kykene ymmärtämään, eivätkä ne myöskään aina vaikuta oikeudenmukaisilta*", s. 155). Jotta Tarot-kortteja voisi menestyksekkäästi käyttää logoterapian apuna täytyy ensin oppia näkemään koko Tarot-järjestelmä uudessa valossa: Tarot on yksinkertaisesti sarja symbolisia kuvia pahvinpaloilla, joiden kautta peilataan itseä ja omaa elämää. Taroteissa on magiaa, mutta tuo magia on siinä miten

voimme oppia löytämään vastaukset itsestämme yksinkertaisen kuvallisen projektion kautta.

Tulkinnassa laitamme kortteja eteemme pöydälle joko jonkin tietyn, ennalta olemassa olevan kuvion mukaisesti (ns. 'pöytä' eli valmis tulkintakaavio, esim. viuhka, risti, jne.) tai sitten emme käytä mitään valmista mallia tulkinnan pohjana. Kortit voi nostaa joko kuvapuoli alaspäin (ts. emme tiedä mitä kortteja nostamme) tai sitten valitsemme sellaisia kortteja, joiden kuvat puhuttelevat meitä. Käytimmepä kumpaa tapaa hyvänsä, näemme korttien kuvissa oman elämämme tarinat; mitä olemme tehneet, mistä olemme tulleet, mihin haluamme olla menossa ja miksi. Katselemme omaa tilannettamme yläpuolelta käsin, saaden laajempaa perspektiiviä asioihin. Jo tämä perusasetelma on mielestäni logoterapian näkökulmasta huomionarvoinen; eikö 'oman tilanteen ja elämän yläpuolelle nouseminen' ole itsestä etäännyttämisen ja itsen transsendenssin kannalta melko hieno aloitus? Aivan kuin Tarot sanoisi, "*kyllä, voit nousta tilanteesi yläpuolelle ja nähdä asiat selvemmin - näetkös, olet jo yläpuolella.*"

Jokaisessa tulkinnassa on loppuen lopuksi kyse tarkoituksen löytämisestä. Terapeuttiseen tulkintaan saapuvalla asiakkaalla harvoin on elämä kohdallaan, yleensä taustalla vaikuttaa jokin kriisi. Voidaan jopa sanoa, että hyvin usein tämä kriisi on laadultaan *eksistentiaalinen*. Tulkinnassa pyrimme saamaan uuden näkökulman asioihin, lisäämään ymmärrystämme asioista. Meillä on aina jokin kysymys, johon haluamme löytää vastauksen. Olipa vastaus mikä hyvänsä, se antaa meille uuden tarkoituksen; voidaan siis sanoa, että *vastaus = tarkoitus*. Mutta kuka meille tuon vastauksen / tarkoituksen tulkinnassa antaa ja miten sen löydämme? Tämän vuoksi kysyn asiakkaalta, samoin kuin itselleni tulkittessani itseltäni, "mitä tämä kortti kysyy sinulta tässä ja nyt?" Tällä yksinkertaisella kysymyksellä käynnistämme aktiivisen dialogin kortin kuvan kanssa, ja varmistamme myös sen ettemme takerru korteille annettuihin valmiisiin merkityksiin. Dialogia voi myös harjoittaa korttien kuvista assosioituvien satujen ja tarinoiden kautta, mikä tarjoaa yhden yhtymäkohdan lisää Tarotin ja logoterapian välille. Tarinat voivat yhtä hyvin olla improvisoituja tai sitten aikaisemmin kuultuja ja muistiin jääneitä opetuksia (aiheesta lisää esim. *Ricklef, James: Tarot Tells the Tale - Explore Three-Card Readings Through Familiar Stories, 2004*).

Mary K. Greer - yksi Tarot-maailman kärkinimiin lukeutuva kirjailija ja pitkän linjan tulkitsija - kirjoittaa blogissaan Tarotin ja logoterapian suhteesta. Lapsuutensa sodanjälkeisessä Japanissa ja myöhemmin Saksassa vietettyään Greeriä kiinnosti erityisesti Franklin keskitysleirikokemukset, ja se miten Frankl pystyi muuttamaan kipeät kokemuksensa kullaksi. Greer kirjoittaa: "Voi tuntua ironiselta, että kiinnostuin sitten Tarotista, jonka voi mieltää paljastavan ennalta määrätyn tulevaisuuden. Henkilökohtaisesti en koe Tarotin olevan kovinkaan hyvä tulevaisuuden tapahtumien näkemisessä. Sen sijaan koen, kuten blogini yläpalkissakin lukee, että 'Tarot auttaa meitä kohtaamaan minkä hyvänsä eteemme tulevan parhaalla mahdollisella tavalla.' Se auttaa meitä etenemään 'tarkoituksellisesti', ja vähentää ahdistuksen tunnetta." Greer siteeraa Franklin ajatusta elämän tarkoituksesta ("merkityksellisempää on tarkastella henkilökohtaista tarkoitusta ja hetken tarkoitusta"), ja jatkaa sitten: "Tarot on työkalu, jonka avulla voi löytää oman tehtävän ja tarkoituksen *tietyissä hetkessä*, jolloin tekemämme valinnat ja päätökset ovat merkityksellisiä." Vastauksessaan kommenttiini, jossa esitän ideoita Tarotin ja logoterapian mahdollisuuksista (ja joiden pohjalta tämä artikkeli syntyi), Greer päättää mielenkiintoiseen ajatukseen: Tarot-tulkinnan tulisi tähdätä noettiselle tasolle. (*Greer, Mary: Finding Meaning: 21 Ways*

to Read a Tarot Card. <http://marygreer.wordpress.com>)

Tarot-kortit perinteisesti mielletään "kohtalon työkaluksi" mutta entäpä jos Tarot olisikin Vapauden Työkalu? Voisiko tulkinta auttaa meitä näkemään paremmin omalla "mahdollisuuksien tähtitaivaalla"? Jos olemme paremmin tietoisia mahdollisuuksistamme, voimmeko silloin myös tehdä selkeämpiä valintoja? Sillä valinnastahan aina loppuen lopuksi on kysymys; haluanko jatkaa samalla tavalla kuin tähänkin asti vai uskallanko tehdä muutoksen? Toivottavasti jonkinlainen muutos - herääminen kenties - tulee tapahtumaan myös Tarotin ja logoterapian suhteen. Kotisivuillani (www.tarotpuu.com) olen käsitellyt Tarot-korttien merkityksiä osittain logoterapian näkökulmista, näistä esimerkkinä Narrin kortin tulkinta:

Narri: Jokainen askel on mahdollisuus. Huomisesta ei voi kukaan tietää, joten tästä päivästä kannattaa nauttia. Luota siihen, että elämä kantaa. Ulkonaisiin olosuhteisiin emme välttämättä pysty aina vaikuttamaan mutta se, miten suhtaudumme elämään, on aina omissa käsissämme. Narri opettaa meitä katsomaan vapauden ja vastuun suhdetta elämässämme. Kuten logoterapiassa sanotaan: "Vapaus ei ole vapautta jostakin, vaan vapautta johonkin."

Kirjoittaja on LogoArt -taideterapiaohjaaja (Academic Associate in Logotherapy), Tarot-tulkitsija ja -kouluttaja, sairaanhoitaja AMK, ravinto- ja luontaishoitaja. Kahden DVD:n opetuskokonaisuus, "Opas Viisauteen - Tarot itseoivalluksen apuvälineenä" ilmestyy syksyllä 2010.