

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Maanmieli, Karoliina

Title: Kirjoittaminen, lukeminen ja kirjallisuusterapia traumatyöskentelyssä

Year: 2020

Version: Accepted version (Final draft)

Copyright: © Kirjoittaja & Basam Books, 2020

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Maanmieli, K. (2020). Kirjoittaminen, lukeminen ja kirjallisuusterapia traumatyöskentelyssä. In K. Sarvela, & E. Auvinen (Eds.), Yhteinen kieli : traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen (pp. 124-137). Basam Books.

Kirjoittaminen, lukeminen ja kirjallisuusterapia traumatyöskentelyssä

Karoliina Maanmieli

*Lähemmäksi sinua
minä purjehdin
kokemuksineni.
Muistot menneestä
eivät ole aina
kauniita.
Me teemme muistoista
kauniita.*

*Mekin selviydymme
läpi elämän
tänä iltana
takerrun sinuun
jään viereesi.*

Johanna 2011 (Kähmi 2015)

Johdanto

Kirjallisuus on kansakunnan muisti. Sukupolvien myötä kertyneen tiedon ja taidon lisäksi se tallettaa kollektiivisia traumojamme ja antaa meille vihjeitä siitä, millaisia taakkasiirtymiä saatamme tietämättämme kantaa mukanaamme. Kaunokirjallisuus ei kuitenkaan tarjoile asioita ehdottomana totuutena, vaan on luonnostaan moniäänistä ja uusiin näkökulmiin kuljettavaa. Romaanin kertoja voi olla eri mieltä kuin päähenkilö, näytelmän toisiaan seuraavat kohtaukset voivat muuttaa aiemman kohtauksen tulkintaa tai runossa voi olla monta puhujaa. Näin ollen kirjallisuus paljastaa ihmisten ja ihmissuhteiden todellisuuksia kokemisen ja kohtaamisen kautta, ei luennoiden tai saarnaten.

Kirjoittamisessa ja lukemisessa, kuten muissakin taiteissa, on paljon eheyttävää voimaa. Taiteessa tietoisuus ja piilotajunta kietoutuvat toisiinsa ja kätkeyt asiat tulevat näkyviin turvallisessa muodossa. Vaikka suurin osa tästä taiteen voimasta on nonverbaalia ja siten vaikeasti sanallistettavissa, liittyy sama prosessi myös kirjallisuuteen. Kirjallisuudessa sanat eivät ole vain tiedon välittäjiä, vaan myös symboleita ja kielikuvia, jotka kantavat mukanaan henkilökohtaista ja kätkeytyä. Jokainen lukija lukee lauseista oman merkityksensä. Usein käy niin, että lukijalle alkuun tuntematon osoittautuukin tutuksi – toinen sanoittaa jotain itselle oleellista tuntemusta tai kokemusta. Se mahdollistaa omien torjuttujen kokemusten käsittelyn.

Kirjallisuuden lukeminen ei ole vain passiivista vastaanottoa, vaan vuorovaikutuksellinen prosessi: lukutapahtumassa kirjailija ja lukija syntyvät yhdessä. Kohtaaminen voi herättää ihmetystä, toivoa ja uskallusta tarkastella oman elämänhistorian totuudellisuutta itse kirjoittamalla, joko yksin tai osana kirjoittajaryhmää. Kirjallisuusterapia on traumasensitiivinen menetelmä, jonka avulla traumoja ja kipupisteitä voi lähestyä hiljalleen tunnustellen. Trauman purkamisessa tavoitteena on saada kokemus primitiivisestä, kehollisesta muistista kielelliseen muistiin. Kirjallisuusterapiassa mielikuvia ja tunnetiloja houkutellaan metaforiksi, runoiksi ja tarinoiksi.

Lukeminen ja kirjoittaminen trauman itsehoitona

Yksi psyykkisen trauman tunnusomainen piirre on se, että traumakokemuksista on muodostunut erilainen muistijälki kuin muista kokemuksistamme. Traumatapahtumat ovat voineet olla liian raskaita käsiteltäviksi, ja niin traumatisoitunut henkilö poistaa ne tietoisuudestaan, jotta voi toimia ja jatkaa elämäänsä. Traumamuistot ovat pikemminkin välähdyksiä, irrallisia aistimuksia tai epämääräisiä affekteja kuin tarinallisesti rakentuneita kertomuksia menneestä. Vaikka unohtaminen auttaa selviämään yli tapahtumasta, muistojen katkopaikat aiheuttavat monenlaista kärsimystä. Ne ovat voineet johtaa – ihmisen sitä täysin edes tiedostamatta – elämänpiirin kapeutumiseen, selittämättömiin fyysisiin vaivoihin tai ihmissuhdeongelmiin. (Suokas-Cunliffe 2006.) Kirjallisuuden lukutapahtumassa kahden tuntemattoman kohtaaminen luo sillan katkopaikan yli, kun kirjoittajan ja lukijan piilotajunnat risteävät. Kohtaamisen tekee turvalliseksi se, että lukijalle jää vapaus tulkita kirjalliset symbolit, sanat ja lauseet kulloinkin tarvitsemallaan tavalla. Kasvamiseen liittyy aina kipua, mutta lukutapahtuma antaa vapauden säädellä itse kivun määrää.

Myös kirjoittaminen on toimiva menetelmä traumaattisen kokemuksen käsittelyyn. Kirjoittamalla kokemuksia voi lähestyä turvallisesti, koska ihmisellä on luontainen kyky olla kirjoittamatta sellaista, mitä hän ei ole valmis käsittelemään. Kirjoittaminen voi silti saada aikaan suuria tunteita. Emotionaalinen oivallus onkin usein muutoksen avain. Traumaattiset muistot ovat usein hajanaisia ja sekavia. Narratiivinen ilmaisutapa esimerkiksi päiväkirjaa kirjoittamalla tai kuvaamalla omaa elämäntilannetta etäännyttävässä tarinamuodossa auttaa jäsentämään tunteita. Päiväkirjaa kirjoittamalla pyrimme lisäämään itseymmärrystämme. (Reinilä 2009, s. 193.)

Traumaattisista tapahtumista kirjoittamisella näyttää olevan suotuista vaikutus yksilön terveyteen ja hyvinvointiin. Useat tutkimukset osoittavat kirjoittamisen auttavan psyykkisistä sairauksista kärsiviä potilaita. (Linnainmaa 2009, s. 295–319.) James Pennebaker (1997) on

tutkinut ja käyttänyt ryhmien kanssa traumaista kirjoittamista. Hänen tutkimuksissaan osallistujia ohjeistettiin kirjoittamaan traumaista neljänä peräkkäisenä päivänä 20 minuuttia keskeytyksettä. Syvästi elämään vaikuttavista emotionaalista kokemuksista ja asioista kirjoittavien ryhmien osallistujien mieliala koheni työskentelyn kuluessa. Kirjoittaminen auttaa käsittelemään myös somaattisen sairastumisen aiheuttamaa kriisiä. Potilaat, jotka osallistuivat ilmaisevan kirjoittamisen ryhmään saatuaan ensimmäisen sydäninfarktinsa, käyttivät vähemmän lääkkeitä, heillä oli vähemmän lääkärikäyntejä, alempi verenpaine ja he kokivat mielenterveytensä paremmaksi testiryhmään verrattuna. (Willmott et al. 2011, s. 648.)

Monella meistä on kokemusta siitä, kuinka joskus äkillisesti kohdanneen kriisin hetkellä tekee mieli kirjoittaa kaikki mielessä myllertävät väkivaltaiset ja epätoivoiset ajatukset paperille. Jo tämä tuntuu usein helpottavan oloa – kirjoittamalla epämääräinen möykky siirtyy omasta päästä paperille käsiteltävään ja hallittavaan muotoon. Kirjoittaminen on toiminut purkamiskanavana ja tarjonnut viestintäväylän (vrt. Lindquist 2009). Kirjoittamisen terapeuttisuuden kannalta ei ole suurta eroa siinä, onko viesti kohdistettu jollekin ulkopuoliselle ihmiselle vai tarkoitettu vain itsen luettavaksi. Jo pelkkä kirjoittaminen vapauttaa ja vähentää stressiä.

Useimmat ihmiset ovat tyytyväisiä jo tähän – olo on muuttunut taas siedettäväksi. Kirjoittamisella on kuitenkin enemmänkin annettavaa. Jos paperille purettua tunnemyrskyä uskaltautuu prosessoimaan, kirjoittamisen terapeuttinen vaikutus moninkertaistuu. Kun esimerkiksi traumaattisesta tapahtumasta työstetään eheä kertomus, on se mahdollista integroida ja hyväksyä osaksi omaa historiaa. Tämä säästää psyykkistä energiaa ja helpottaa traumasta muistuttavien asioiden kohtaamista tulevaisuudessa. Psykoterapeutti Anita Lindquist (2009) on todennut, että kirjoittamisen terapeuttiset vaikutukset korostuvat, kun tekstiä prosessoidaan, ajatuksia työstetään ja jäsennellään. Näin kirjoittaminen järjestää mielen kaoottisen materiaalin selkeästi hahmotettavaksi kokonaisuudeksi ja on siten tapa etsiä kokemuksille uusia merkityksiä, syitä ja näkökulmia. Kirjoittamisen avulla ristiriidoille voi löytää uusia tulkinta- ja ratkaisuvaihtoehtoja. Selkeä jäsentely ja kokemuksen kirjoittaminen yhtenäiseksi kertomukseksi voivat tarjota mahdollisuuksia oivalluksiin.

Kirjoittamisen terapeuttiset vaikutukset liittyvät läheisesti siihen, että ihmiselle on luontaista hahmottaa elämänsä tarinana. Kirjoittamalla voi kokea olevansa oman elämänsä eepoksen aktiivinen toimija, ei vain passiivinen sivustaseuraaja, jolle asiat tapahtuvat. Samalla kirjoittaminen on oivallinen etäisyyden säätelykeino. Kirjoittaja voi itse aktiivisesti säädellä, kuinka tunnepitoisesti asioita hän kirjoituksessaan käsittelee, kertooko niistä symbolisesti vai suorasanaisesti, kirjoittaako kokemuksista sellaisenaan vai muokkaako niitä kaunokirjallisesti,

kirjoittaako minämuodossa vai kolmannessa persoonassa. Kirjoittaminen edistää myös hallinnan ja eheyden kokemusta. Kun ihminen kirjoittaa kokemastaan, ottaa hän samalla myös kertojan roolin. Näin yksilölle muodostuu kokemus elämän hallittavuudesta ja aktiivisesta toimijuudesta omassa elämässä.

Traumainformoitu kirjallisuusterapia ja kirjoittajaohjaus

Ihmisen taipumus oman elämänsä tarinallistamiseen on yksi syy siihen, että omaelämäkerrallisen kirjoittamisen ryhmät ovat suosittuja. Ihmiset hakeutuvat niihin paitsi kehittääkseen kirjoittamistaitojaan myös käsitelläkseen mennyttä elämää ja sen kipupisteitä. Monilla omaelämäkerrallisen kirjoittamisen ohjaajilla ei kuitenkaan ole taustallaan kirjallisuusterapia- tai traumakoulutusta. Oli kurssin nimi ja tavoite mikä vaan, ohjaajan on mahdotonta välttyä siltä, että osallistujat käsittelevät kurseilla myös elämänkaaren varrella koettuja traumojaan. Erityisen haastava yhdistelmä on, jos kurssilla tähdätään autenttiseen tarinaan menneisyydestä, työskentelyssä edetään kronologisesti ja tavoitteena on kaunokirjallisesti korkeatasoinen, julkaisukelpoinen teksti. Tällainen työskentely saattaa kääntyä traumatisoituneelle osallistujalle haitalliseksi. Omaelämäkerrallisen kirjoittamisen ohjaajan onkin hyvä omaksua traumainformoitu työskentelyote.

Osallistujien mahdollisen traumataustan huomioiminen kirjoittamisen ohjauksessa tekee työskentelystä paitsi turvallisempaa myös tehokkaampaa.

Traumainformoidussa ohjauksessa on tärkeää muistaa muutamia peruseriaatteita:

- 1. Osallistujat osaavat itse rajata alueen, josta on turvallista kirjoittaa tai puhua.** Siksi kirjoittamisen ja jakamisen on aina oltava vapaaehtoista. Ohjaajan ei pidä painostaa tietyn teeman käsittelyyn, vaan kunnioittaa osallistujien rajoja.
- 2. Ohjaajan on säilytettävä herkkyys palautteen annossa ja kommentoinnissa.** Kirjallisuusterapiaryhmässä perussääntönä on, ettei kirjoituksia arvioida tai arvoteta. Tämä lisää työskentelyn terapeuttisuutta ja vapauttaa ilmapiiriä. Myös kirjoittamisen esteettisen laadun parantamiseen tähtäävissä ryhmissä on hetkiä, jolloin tekstin laatuun liittyvät kehittämis ehdotukset on syytä jättää sanomatta.
- 3. Autenttisuuden, tunnustuksellisuuden ja kronologisuuden vaatimuksista luopuminen lisää työskentelyn turvallisuutta.** Tätä periaatetta toteuttaa esimerkiksi omaelämäkerrallisen kirjoittamisen pioneerin, psykoterapeutti Päivi Kososen käyttämä *luovaksi omaelämäkerralliseksi kirjoittamiseksi* kutsuma työtapa (Kosonen 2014). Siinä pyritään yhtenäisen, kronologisen elämäntarinan

sijaan tutkimaan yksittäisiä fragmentaarisia muistoja ja herättelemään luovuutta leikillisten luovien kokeilujen kautta. Koska sanallinen ilmaisu ei koskaan voi kuvata todellisuutta tai siihen liittyviä tunteita täysin todellisia tapahtumia vastaavasti, on autenttiseen menneisyyden kuvaukseen pyrkiminen toimimaton lähtökohta omaelämäkerrallisessa työskentelyssä. Esimerkiksi sisaruksien lapsuuteen liittyvät muistikuvat ovat usein keskenään hyvin erilaisia. Autenttisuus voi sen sijaan toteutua siinä, että muisteluhetkellä koettu muistikuva ja tunnetila pyritään kuvaamaan tarkasti. Narratiivisessa prosessimallin mukaan kirjoittamisessa voidaan nähdä eri tasoja: kuvataan mitä tapahtui (ulkoinen taso), mitä tunteita tapahtunut herätti (sisäinen taso) sekä tapahtuneen ja koetun merkitys (refleksiivinen taso) (Reinilä 2009, s. 194–195).

4. **On hyvä säilyttää joustavuus:** istunnon ohjelmaa tai tehtävän ohjeistusta kannattaa muuttaa tilanteen mukaan. Jos yksi tehtävä näyttää käynnistävän traumareaktioita, on seuraavassa tehtävässä hyvä mahdollistaa kipeän asian etäännyttäminen esimerkiksi runotyöskentelyn kautta. Myös tunnetilojen käsittelemiseen ohjaavat tehtävät ovat hyviä.
5. **Alku- ja loppukierrosten tapaiset rutiinit rauhoittavat ja lisäävät osallistujien turvallisuudentunnetta.** Loppukierroksella voidaan esimerkiksi valita omaa mielialaa kuvaava kortti. Myös kuva- ja musiikkityöskentely, mindfulness-tekniikat sekä rauhallinen liike rentouttavat.

Metafora ja runotyöskentely traumaattisten kokemusten käsittelyn välineenä
Metaforat¹ ja runokieli yleensä ovat hyviä välineitä traumaattisten kokemusten käsittelyyn. Runojen symbolisuus ja metaforisuus helpottavat ilmaisemaan tunteita, joita on vaikea pukea sanoiksi, myös ahdistavia ja sietämättömiä. Runojen kanssa työskentely (lukeminen, niistä kirjoittaminen, oma tuottaminen) auttaa käsittelemään ja ymmärtämään tapahtunutta: runo

¹ Metafora on määritelty pätevästi jo Aristoteleen 300-luvulla eaa. kirjoittamassa *Runousopissa*: ”Metafora syntyy, kun asialle annetaan nimi, joka varsinaisesti kuuluu jollekin muulle; merkityksen siirtyminen voi tapahtua joko yleisestä erityiseen, erityisestä yleiseen, erityisestä erityiseen tai analogian kautta.” (Aristoteles 1994, s. 48). Metaforan määritelmiä on sen jälkeen kirjoitettu lukemattomia, mutta Aristoteleen määritelmä on yhä hämmästyttävän tuore. Esimerkiksi Lyon (2000) määritteli metaforan näin: ”kielikuva, jossa kaksi sanaa tai fraasia, jotka ovat yhdistettävissä vain mielikuvituksen keinoin, liitetään toisiinsa” (Lyon 2000, s. 137).

avaa portin sekä kognitiivisiin (ajatukset, muistikuvat) että affektiivisiin (tunneperäisiin) tajunnan sisältöihin. Tämä tekee runoudesta erityisen tehokkaan terapeutin välineen. Runomuotoinen kirjoittaminen on myös ohjatussa kirjoittajaryhmässä turvallisempaa kuin suorasanaisten ilmaisu ja mahdollistaa traumaattisten kokemusten etäännyttämisen. Metafora ei paljasta liikaa, sillä sen merkitys on eri ihmisille erilainen ja sen peittävyys tai paljastavuus voi joustavasti hallita (Moon 2007, s. 9).

Metaforien avulla voi avata uusia tunne- ja ajatusyhteyksiä ja samalla hajottaa ja yhdistellä asioita ja laajentaa niiden tarkastelukulmia (Ihanus 2009, s. 28). Metafora auttaa myös tiivistämään käsiteltävästä asiasta olennaisimman tunnesisällön. Metafora kuvaa ilmiötä, jolle ei ole (vielä) olemassa sanoja. Se on elämyksellinen, ilmaisuvoimainen ja vaikuttava. Metaforaa voi muokata ja kokeilla erilaisia tapoja ilmaista.

Metafora on kirjallisuusterapian keskeisiä elementtejä. Runouden kieli metaforineen viittaa monikerroksisen unen tavoin merkityksellisiin ruumiillisiin ja aistillisiin muistoihin sekä tunteisiin (Mertanen 2002, s. 164). Metaforien avulla ihmiset voivat luoda ja löytää elämälleen merkityksiä. Kirjallisuusterapiatehtävien avulla metaforia on helppoa tuottaa runsaasti ja kontrolloimattomasti. Tämä lisää kognitiivisten oivallusten saamisen todennäköisyyttä.

[Kirjallisuusterapia osana traumapsykoterapiaa](#)

Kirjallisuusterapiamenetelmiä voidaan yhdistää joustavasti psykoterapiaan. Psykoterapiassa narratiivisuutta käytetään emootioiden järjestämisessä, jotta ne voidaan nimetä, kohdistaa ja suhteuttaa. Esimerkiksi narratiivisessa altistusterapiassa tarkoituksena on liittää traumamuistot osaksi ihmisen elämäntarinaa (Mäki 2016). Kun traumaattinen tapahtuma voidaan liittää kirjoittaessa osaksi ei-traumaattisia tapahtumia, se auttaa kirjoittajaa integroitumaan ns. normaaliin uskomusten ja muistojen maailmaan.

Traumaterapiakirjallisuudessa korostetaan usein varovaisen etenemisen tärkeyttä ja varoitetaan lähestymästä traumamuistoja liian suoraan. Kaikki mikä antaa symbolista etäisyyttä, auttaa trauman läpikäymisessä (Hulden 2019). Kirjallisuusterapia on oivallinen väline symbolisen etäisyyden luomiseen, ja se soveltuukin siksi erinomaisesti osaksi traumahoitoa. Jaana Huldenin mukaan monet kirjallisuusterapian harjoitukset sopivat traumatisoituneille. Esimerkiksi kirjeen kirjoittaminen menetetyille läheiselle on paljon käytetty harjoitus. Kirjallisuusterapian avulla traumaa voidaan käsitellä kontrolloidusti. Kun traumaattinen tapahtuma voidaan liittää kirjoittaessa osaksi ei-traumaattisia tapahtumia, se auttaa kirjoittajaa integroimaan tapahtuman osaksi elämäntarinaansa. Moniin psykoterapiasuuntauksiin liittyy

myös kirja- ja elokuvausositusten antamista. Lukemalla sopivaa kirjaa saadaan oivalluksia omaan tilanteeseen.

Vuorovaikutteisessa kirjallisuusterapiatyöskentelyssä on jo luonnostaan paljon psykoterapialle ominaisia elementtejä, kuten jakamista, empatiaa ja palautteen saamista. Lindquist (2009, s. 70–98) on käyttänyt kirjoittamista osana psykoterapiaa. Kirjoittamisesta on muodostunut hänen psykoterapia-asiakkailleen keskeinen menetelmä käsitellä tunteita ja ajatuksia tai työstää arkikokemuksia. Asiakkaat ovat kirjoittaneet päiväkirjaa, kertomuksia, runoja ja mietelmiä sekä kirjeitä.

Myös metaforan käyttö yhdistää kirjallisuusterapiaa ja psykoterapiaa. Metafora on monissa psykoterapiamenetelmissä hyvin keskeisellä sijalla. Terapiakontekstissa metafora-termillä voidaan viitata uutta luovaan ilmaisuun tai toisaalta kuluneeseen, automatisoituneeseen kielikuvaan. Esimerkiksi suuntaa tai matkaa kuvaavia metaforia (alakuloinen, mennä eteenpäin, mieli matalana, olla umpikujassa, tie nousee pystyyn, pysähtyä jne.) ei arkipuheessa edes tunnusteta kuvaannollisiksi ilmauksiksi. Tällaisen ilmauksen avaaminen terapiassa voi antaa tärkeitä oivalluksia. Myös uutta luovat metaforat ovat terapiassa tärkeitä. Ne voivat sanallistaa jonkin vaikeasti kuvattavan kokemuksen. Metaforat helpottavat kipeiden asioiden käsittelyä terapiassa, ja niillä onkin tärkeä rooli kaikissa taideterapioissa (ks. Moon 2007). Jaakko Seikkula, Eeva-Liisa Rautiainen ja Jan-Christer Wahlbeck (2005) mainitsevat metaforien käytön lisäävän psykoterapia-asiakkaan turvallisuuden tunnetta. Metaforien avulla asiakas voi etäännyttää kipeitä asioita omasta persoonastaan ja näin jakaa myös vaikeasti sanallistettavia tunteita.

Metaforaa voidaan käyttää psykoterapiassa tyypillisesti siten, että terapeutti näyttää asiakkaan ongelman symbolisesti ja esittelee asiakkaalle erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja käsillä olevaan ongelmaan metaforan avulla (Dwairy 2009, s. 199–209). Näin metafora voi aikaansaada oivalluksen ja sitä kautta muutoksen asiakkaan käyttäytymisessä. Erityisen käyttökelpoinen tekniikka tämä on sellaisten asiakkaiden kanssa, jotka eivät vielä täysin tiedosta ongelmaansa. Metaforalla on paljon terapeuttisia ominaisuuksia, jotka tekevät siitä traumaterapiaprosessin kannalta tärkeän.

[Kirjoittaminen osana työhyvinvointia traumatyössä](#)

Traumatisoituneiden ihmisten kanssa työskentelevillä on aina sijaistraumatisoitumisen riski (Hulden 2019). Työpäiväkirja on hyvä tapa käsitellä omia tuntemuksia työstään ja kustakin asiakkaastaan ja näin huolehtia omasta työnhyvinvoinnista. Kirjallisuusterapian menetelmät

sopivat muutenkin mainiosti myös työntekijän oman jaksamisen tukemiseen ja työnohjauksen menetelmäksi.

Kirjallisuusterapiaa työssään käyttävän ohjaajan tai terapeutin kannattaa tehdä kirjallisuusterapiaharjoituksia myös itse. Erityisen suositeltavaa oma kirjoittaminen on silloin, kun ohjaaja kohtaa omassa elämässään akuutin kriisin. On myös hyvä kokeilla aina itse etukäteen niitä harjoituksia, joita antaa osallistujille istuntojen aikana. Tiedän, että jotkut ohjaajat osallistuvat työskentelyyn myös istuntojen aikana, mutta itse en suosittele tätä toimintatapaa. Jos kirjoittaminen nostaa mieleen voimakkaita tunnemuistoja, voi ohjaajan olla vaikeaa keskittyä ohjaamiseen ja ryhmän jäsenten havainnointiin. Sen sijaan voi olla hyväksi kirjoittaa yksittäisiä sanoja tai lauseita paperille, jos mielessä pyörivät ajatukset häiritsevät keskittymistä tai ahdistavat. Tällöin ajatuksen siirtäminen näkyväksi paperille voi helpottaa ja optimoida oman vireystilan ohjaamiseen sopivalle taajuudelle.

Itselle hyvin tunnepitoinen materiaali voi tuottaa ongelmia ohjatessa. Ohjaajan on hyvä huomioida oma elämänsä historia materiaalia tai tehtävätyyppejä valitessa ja käsiteltävä materiaalin nostattamat tunnereaktiot ennen kuin se otetaan ryhmässä käsittelemään. Istunnon jälkeen työskentelyn aiheuttamia tunteita ja ajatuksia kannattaa reflektoida kirjoittamalla. Jokaisella terapeutin kirjoittamisen ohjaajalla olisi hyvä olla mahdollisuus työohjaukseen sekä terapeutin kirjoittamisen käyttämiseen työnohjauksen menetelmänä.

Mainio tapa hyödyntää kirjoittamista oman työhyvinvointinsa tukena on työyhteisön kirjoittajaryhmä. Optimaalisimmillaan se voi kokoontua osana työnohjausta työajalla, mutta sen voi järjestää myös vapaaehtoisena vapaa-ajan ryhmänä. Ammattitaitoisen ohjaajan vetämä kirjoittajaryhmä mahdollistaa turvallisen, etäännyttävän tavan käsitellä vaikeita asioita. Ryhmään osallistuminen mahdollistaa työtoveriin tutustumisen uudella tavalla, mikä lisää yhteistyökykyä. Kirjoittajaryhmä auttaa hahmottamaan organisaation perustehtävän, sen keskeiset kehittämiskohteet sekä jokapäiväiset työniloa tuottavat asiat. Kirjoittajaryhmä on tasa-arvoinen saareke myös hierarkkisessa työyhteisössä. Siellä kaikilla on puheenvuoro ja kaikkien mielipiteitä ja näkökulmia kuunnellaan yhtä lailla ammattitaidusta riippumatta.

Lähteet

Dwairy, M. (2009). "Culture analysis and metaphor psychotherapy with arab-muslim clients." *Journal of Clinical Psychology*, 65(2), 199–209.

Hulden, J. (2019). "Traumaterrapian ja kirjallisuusterapian yhtymäkohtia." *Kirjallisuusterapia* 27(1), 14–18.

- Ihanus, J. (2009). ”Sanat että hoitaisimme: kirjallisuusterapia ja kertomukset.” Teoksessa J. Ihanus (toim.) *Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Duodecim.
- Kosonen, P. (2014). ”Matkalla luovaan omaelämäkerralliseen kirjoittamiseen – itsetuntemukseen ja kirjoittamisen iloon.” *Kirjallisuusterapia* 22(1), 9–12.
- Kähmi, K. (2015). ”*Kirjoittaminen on tie minuun, minusta sinuun*”. *Ryhmämuotoinen kirjoittaminen ja metaforien merkitys psykoosia sairastavien ryhmämuotoisessa kirjallisuusterapiassa*. Jyväskylän yliopisto: väitöskirja.
- Lindquist, A. (2009). ”Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä.” Teoksessa Ihanus, J. (toim.) (2009). *Sanat että hoitaisimme – terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Duodecim.
- Linnainmaa, T. (2009). ”Kirjallisuusterapian ja ilmaisevan kirjoittamisen vaikuttavuus.” Teoksessa Ihanus, J. (toim.) *Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Duodecim.
- Linnainmaa, T. (2016). ”Elämäntarinan kertominen auttaa hallitsemaan traumamuistoja.” *Kirjallisuusterapia* 24(1), 27–28.
- Mertanen, H. (2009). ”Poeettinen ja metaforinen kieli hoitotyössä.” Teoksessa Ihanus, J. (toim.) *Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Duodecim.
- Moon, B. (2007). *The role of metaphor in art therapy: Theory, Method, and Experience*. Springfield, IL, US: Charles C. Thomas Publisher.
- Mäki, S. (2016). ”Sananlaskut ja metaforat portteina ymmärrykseen kulttuuripsykologian poliklinikalla.” *Kirjallisuusterapia* 24(1), 23–26.
- Pennebaker, J. W. (1997) *Opening up. The healing power of expressing emotions*. New York: The Guildford Press.
- Reinilä, E. (2009). ”Terapeuttinen päiväkirjaprosessi.” Teoksessa Ihanus, J. (toim.) *Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Duodecim.
- Seikkula, J.; Rautiainen E. L. & Wahlbeck J. C. (2005). ”Oliko Tolstoi sittenkään väärässä?” *Perheterapia* 21(3), 6–13.
- Suokas-Cunliffe (2006). ”Trauma – omaan elämäntarinaankin yhdistymätön mielen loinen.” *Lääketiede* 21(5), 19–23.
- Willmott, L.; Harris, P.; Gellaitry, G.; Cooper, V. & Horne, R. (2011). ”The Effects of Expressive Writing Following First Myocardial Infarction: A Randomized Controlled Trial.” *Health Psychology* 30 (5), 642–650.