Raamatun käyttö kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä.
Tapaustutkimus: Kirjallisuusterapeuttinen kasvuryhmä Helsingissä.

Kirsimarja Alatalo

Jyväskylän yliopisto

Kirjoittaminen

Taiteiden ja
kulttuurin tutkimuksen laitos

Huhtikuu 2017

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta – Faculty	Laitos – Department
Humanistinen tiedekunta	Kirjallisuuden ja kulttuurintutkimuksen laitos
Tekijä – Author	
Kirsimarja Alatalo	
Työn nimi – Title	
Raamatun käyttö kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä. Tapaustutkimus: Kirjallisuusterapeuttinen kasvuryhmä Helsingissä	
Oppiaine – Subject	Työn laji – Level
Kirjallisuus	Pro-gradu -tutkielma
Aika – Month and year	Sivumäärä – Number of pages
Huhtikuu 2017	301

Tiivistelmä – Abstract

Kirjoittamisen on useissa tutkimuksissa todettu lisäävän terveyttä ja hyvinvointia. Sitä on tutkittu paljon sekä Suomessa että ulkomailla. Oma tutkimukseni Raamatun käyttämisestä kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä lisää tietoa laajaan tutkimuskenttään. Tutkimusryhmnänäni toimi Kirjallisuusterapeuttinen kasvuryhmä Helsingissä, jota olen ohjannut vuodesta 2013 lähtien. Vasta syksyllä 2015 heistä tuli tutkimusryhmäni.

Tutkimuskysymykseni ovat: Miten ja mitä ryhmässäni Raamatusta on kirjoitettu? Mikä vaikutus Raamatusta kirjoittamisesta on ollut ryhmälle? Mikä Raamatussa on hoitavaa ja terapeuttista juuri kirjoitusten kautta ja miten se näkyy vai näkyykö? Sekä voisiko Raamatusta kirjoittaminen toimia myös osana sielunhoitoa?

Vastauksia tutkimuskysymyksiini hain analysoimalla vuoden kestäneen kirjallisuusterapeuttisen kasvuryhmäni aikana tuotettua aineistoa sekä ryhmäläisteni palautteita. Reflektoin myös ryhmäistuntojen aikana ja niiden jälkeen kirjoittamiani huomioita ryhmän ohjaamisesta ja niistä tunteista ja ajatuksista, joita ryhmäistunnon aikana syntyi analysoimalla tutkimuspäiväkirjaani. Tarkastelen myös kirjallisuusterapialle määriteltyjen tavoitteiden toteutumista kasvuryhmässäni. Keskityn tutkimuksessani erityisesti ryhmässä tapahtuvaan vuorovaikutukseen ja sen terapeuttiseen merkitykseen sekä Raamatun tekstien merkityksellisyyteen ryhmäläisilleni sen jälkeen, kun otimme Raamatun tekstit mukaan kirjoittamiseen.

Kirjoittamisen on todettu lisäävän itsetuntemusta ja ryhmässäni nousi hyvin tärkeäksi aspetiksi vuorovaikutuksellisuus. Oman tekstin jakaminen toisten kanssa ääneen lukemalla lisäsi ryhmähenkeä ja antoi samaistumisen kohteita. Lukija koki tulleensa kuulluksi kun sai jakaa tekstinsä toisten kanssa. Raamatun mukaan tuominen lisäsi iloa ja innostusta. Ryhmä syttyi uuteen eloon Raamatun tekstien myötä.

Kirjoittaminen kantaa ja toimii apuvälineenä myös sielunhoidossa ja psykoterapiassa.

Asiasanat – Keywords kirjallisuus, kirjallisuusterapia, psykoterapia, sielunhoito, sielunhoitoterapia,

Säilytyspaikka – Depository

Muita tietoja – Additional information

Sisällysluettelo

1. JOHDANTO 6

1.1. Tutkimuksen taustaa 6

1.2. Tärkeimmät käsitteet ja tutkimusta suuntaavat valinnat 7

1.3. Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tavoite 9

1.4. Aiemmat samaa aihetta käsittelevät kirjallisuusterapeuttiset tutkimukset 10

2. KIRJALLISUUSTERAPIA 12

2.1. Mitä kirjallisuusterapia on? 12

2.2. Kirjallisuusterapian teoriatausta 14

2.3. Kirjallisuusterapian tavoitteet 16

2.4. Metafora kirjallisuusterapiassa 18

2.5. Ryhmämuotoinen kirjoittaminen kirjallisuusterapiassa 19

3. SIELUNHOITOTERAPIA 23

3.1. Mitä sielunhoito on? 23

3.2. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon sielunhoito 24

3.3. Sielunhoidon suuntaukset 27

4. KIRJALLISUUSTERAPIA JA SIELUNHOITO KOHTAAVAT 30

4.1. Sielunhoito ja psykoterapia 30

4.2. Kirjallisuusterapian ja sielunhoidon yhteys 32

4.3. Kirjoittamisen terapeuttiset mahdollisuudet 33

5. KIRJALLISUUSTERAPEUTTISENRYHMÄN KOKOAMINEN JA OHJAAMINEN 35

5.1. Tutkittavan ryhmän kokoaminen ja tutkimusluvat 35

5.2. Ryhmäistuntojen toteutus ja tehtäväannot 37

5.3. Tehtäväantojen vaikutus aineistoon 44

5.4. Tutkijan ja ohjaajan kaksoisrooli 46

5.5. Raamatun käyttö kirjallisuusterapiassa 48

5.6. Muu tutkimusaineisto 51

5.7. Naturalistinen tutkimusote 51

5.8. Grounded theory eli aineistoon perustuva teoria 54

6. AINEISTON ANALYYSI JA TULKINTA 56

6.1. Ryhmäistunnoissa tuotettu aineisto 56

6.1.1. Tankarunot 56

6.1.2. Pantoumrunot 57

6.2. Aineiston analyysimenetelmät 60

7. TUTKIMUKSEN TULOKSET 63

7.1. Metaforien analyysi ja tulkinta 63

7.2. Ryhmässä kirjoitettujen tekstien teemat 66

7.3. Raamatun merkitys kirjoittamiselle 71

7.4. Tutkimuspäiväkirjan analyysi 72

7.5. Alku- ja loppukierrosten merkitys 79

7.6. Kirjallisuusterapiaprosessin kokonaismerkitys 81

8. LOPUKSI 85

8.1. Johtopäätöksiä 85

8.2. Tutkimuksen luotettavuustarkastelua 88

8.3. Jatkotutkimusaiheita 91

Lähdeluettelo 92

Liitteet 99

Taiteellinen osa: Merkityksellistä merkityksellistämässä 106

Uusi testamentti 107

Vanha testamentti 198

Tutkielmassa käytettyjen Raamatun kirjojen lyhenteet 301

1. JOHDANTO

1.1. Tutkimuksen taustaa

Kirjoittaminen voi toimia kasvun lähteenä ja eheytymisen apuvälineenä. Se on tiedetty jo pitkään. Sanojen, sekä itse kirjoitettujen että valmiiden tekstien lukemisen avulla, voi saada myös voimavaroja arkeen. Useampi kuin yksi ihminen sanoo kirjoittamisen olevan itselleen terapiaa, vaikka ei tietäisi kirjallisuusterapiasta yhtään mitään. Samoin useampi kuin yksi ihminen sanoo lukevansa Raamattua erityisesti silloin kun elämä tuntuu vaikealta. Itse kuulun molempiin ryhmiin. Olen aina purkanut pahaa oloani kirjoittamalla. Minulle kirjoittaminen toimii tunnekanavana. Puran kirjoittamiini teksteihin sen hetkiset tunteeni. Samoin luen Raamattua. Eniten luen sitä silloin, kun minun on paha olla, mutta tartun siihen helposti myös silloin kun elämä hymyilee. Raamattu on minulle ehtymätön mielenkiinnon kohde. Pitkään pohdin voisiko nämä kaksi asiaa, kirjoittamisen ja Raamatun, yhdistää keskenään niin, että kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä pääasiallinen kirjallinen lähde olisi Raamattu. Lähtökohtani on, että kirjoittaminen lisää hyvinvointia. Se voi toimia myös ainoana syynä nousta sängystä, vaikka ei jaksaisi. Minua erityisesti kiinnostavat kirjoittamisen terapeuttiset mahdollisuudet ja vaikuttavuus. Ne ovat tämän tutkimukseni punainen lanka. Pyrin osoittamaan miten kirjoittamisen merkitys syntyy itsetuntemuksen ja tiedostamisen kautta ja miten Raamattu liittyy tähän hyvin oleellisesti. Tärkeimpiä lähdeteoksiani ovat Juhani Ihanuksen sekä Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan että Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Lisäksi käytän lähteinäni kirjoittamisen alan tutkimuksia.

Ohjausryhmäni eivät ole syntyneet sattumalta, vaan niille on ollut selvä tarve. Minut on kutsuttu ohjaajaksi, en ole tietoisesti hakeutunut niihin. En myöskään pystynyt kieltäytymään niistä, koska olen saanut koulutuksen kirjallisuusterapiaohjaajaksi. Saamani kirjallisuusterapiaohjaajakoulutus antoi minulle ennen kaikkea rohkeuden ohjata ryhmää ja valita heille sopivaa materiaalia. Ryhmänohjaustaitoni olivat kehittyneet koulutuksen aikana tehtävässä harjoittelussa. Minulle oli myös syntynyt koulutuksen aikana hyviä ystävyyssuhteita, joten jaoimme keskenämme hyviä harjoitustehtäviä ja kokemuksia. Toisaalta päivätyöni äidinkielenopettajana on ollut myös hyvä tuki toisten ohjaamiseen. Se, että olen itse saanut kirjoittamisesta apua omiin

ongelmiini, on ollut hyvänä pohjana sille, että haluan auttaa myös toisia. Seurakunta antoi minulle myös turvapaikan silloin, kun nuorena sitä eniten kaipasin. Uskon siis itse vahvasti siihen mitä teen. Kirjallisuusterapeuttiset menetelmät sopivat erilaisille ryhmille ja olen huomannut miten useimmat ryhmäläiseni ovat hyötyneet niistä menetelmistä. Se rohkaisee myös minua jatkamaan valitsemallani tiellä.

1.2. Tärkeimmät käsitteet ja tutkimusta suuntaavat valinnat

Tutkimuksessani tärkeässä osassa on kirjallisuusterapeuttinen kasvuryhmä, jota olen ohjannut tammikuusta 2013 lähtien. Kasvuryhmällä tarkoitetaan tässä yhteydessä vuorovaikutuksellista ja ohjattua työskentelyä, jossa sanataidetta käytetään terapeuttisessa tarkoituksessa. (Kosonen, 2014.) Toinen tutkimustani suuntaava valinta on kirjoitusryhmäläisteni oma näkökulma. Karoliina Kähmi on omassa väitöskirjassaan tutkinut asiakkaiden omia ajatuksia kirjallisuusterapiaprosessissa. Samoin terapian vaikuttavuutta on käsitelty terapeutin näkökulmasta ja tulkittu sen perusteella miten tekstit ovat muuttuneet terapian aikana. Kolmas valinta, jolla oli merkitystä tutkimukselleni, oli ryhmämuotoisen kirjallisuusterapian valitseminen yksilötyöskentelyn sijasta. Käsittelen ryhmäterapian hyviä puolia luvussa 2.5. Aiemmissa tutkimuksissa on osoitettu, että vertaistuella on tärkeä merkitys kirjallisuusterapiaryhmän jäsenille (mm. Kähmi 2015). Olen huomannut useampaa ryhmää ohjatessani, että luettaessa tekstejä yhdessä toisten kanssa, negatiivissävytteiset tekstit ja puheet herättävät kanssakirjoittajissa kannustusta ja rohkaisua ja antavat uusia näkökulmia tarkastella elämää. Ryhmän tuki myös rohkaisee kirjoittamaan aroistakin asioista. Syntyy luottamus siihen, että ryhmä kantaa kulloinkin heikointa ryhmän jäsentä. Kirjallisuusterapiaryhmässä lukeminen, kirjoittaminen ja keskusteleminen koetaan mielekkääksi toiminnaksi, johon kuuluu selkeät säännöt. Ryhmätoiminnan on havaittu parantavan keskittymiskykyä. Se myös antaa uusia oivalluksia ja auttaa samaistumaan toisten ryhmäläisten kokemuksiin. Omaa tutkimusryhmääni seuratessa olen huomannut, miten henkilö muuttuu rohkeammaksi ja itsevarmemmaksi, kun toiset kertovat, miten heillä on ollut samantapaisia kokemuksia. Tunne siitä, että on saanut jakaa oma tekstiä toisten kanssa ja että on tullut kuulluksi, voimaannuttaa. Harjoitukset, joissa omia kipupisteitä etäännytetään, helpottavat kirjoittamista ja tekevät tekstien työstämisestä ja käsittelystä osallistujille turvallisempaa. Käytän yleisesti tunnettua

termiä kirjallisuusterapia, viitaten sillä kirjoittamisen terapeuttiseen vaikutukseen. Kirjallisuudella tarkoitan tässä yhteydessä kaikkea kirjoitettua ja painettua tekstiä. Omasta tutkimusryhmästäni käytän käsitettä kirjallisuusterapeuttinen kasvuryhmä. Kirjallisuusterapialla tarkoitan sellaista työskentelyä, mikä on sekä vuoro-vaikutuksellista että ohjattua (vrt. McCarty Hynes ja Hynes-Berry 1994), jossa erilaisia valmiita tekstejä ja/tai kuvia käytetään terapeuttisessa tarkoituksessa. Kirjallisuusterapiaa voi toteuttaa monin eri tavoin, esimerkiksi toiminnallisella tasolla. Yleensä se on lisäksi tukea antavaa ja kehittävää (Härkönen 1984, 101). Kehittävän tason kirjallisuusterapiaa on sellainen toimintamuoto, jonka tavoitteena on saada omasta persoonasta uusia oivalluksia. Tutkimusryhmäni on kirjoittanut runoja Raamatun tekstien pohjalta. Tällainen toiminta on Mazzan (2003, 20) mukaan ekspressiivistä kirjallisuusterapiaa. Kähmi (2015) käyttää tästä nimitystä kirjoittamisterapia. Olen huomannut, että oman tutkimusryhmäni kanssa olen toiminut proseduaalisen kirjoittamisen mallien mukaisesti. Proseduaalinen kirjoittaminen on Joensuun (2012) luoma käsite, jolla hän tarkoittaa sellaista kirjoittamista, missä ohjaaja tietoisesti valitsee jonkun menetelmän jota hän toistaa (Joensuu 2012, 1). Ryhmässäni tällainen menetelmä on ollut tanka- ja pantoumrunot. Usein kirjallisuusterapiaryhmissä terapeuttinen kirjoittaminen on proseduaalista eli menetelmällistä kirjoittamista. Olen myös huomannut, että tietynlainen kaavamainen tai säännönmukainen muoto helpottaa kirjoittamista. Runon tekeminen tanka- tai pantoummuotoon on useimmille helpompaa kuin niin sanotun vapaan runon kirjoittaminen. Kirjallisuusterapeuttisessa kasvuryhmässä olen käyttänyt materiaalina Raamatun jakeiden lisäksi lyhyitä proosatekstejä, kuvia ja pieniä esineitä. Useissa tutkimuksissa (esim. Kähmi 2015, Bembry ym. 2013) on havaittu, että etenkin sellaisten ihmisten, joiden on vaikea keskittyä pitkiin teksteihin, hyötyvät runojen käyttämisestä. Runot nähdään jo itsessään terapeuttisina. Gorelickin (2011, 151) mukaan runoissa kieli on tiivistettynä, ne ovat täynnä kielikuvia ja merkityksiä. Runossa näkyy kuva ja tulkinta ihmisestä ja elämästä. Runo rakentaa yhtymäkohtia konkreettisen ja abstraktin välille. Runo ja proosa eroavat toisistaan siinä, että runossa ihminen on tunteva, havaitseva ja ajatteleva, proosassa toimiva. Romaani rakentaa pitkän kehityskaaren, lyriikka kertoo kaiken lyhyesti (Kajannes 2002, 61). Runojen terapeuttisesta merkityksestä puhuu myös Juhani Ihanus (2009). Hänen mukaansa runot voivat toimia vaiennettujen mielikuvamaailmoiden luotaajana ja auttaa työstämään tuskallisiakin kokemuksia. Vuorovaikutuksessa toisten kanssa voidaan esimerkiksi jakaa outoja kuvitelmia ja kokeilla erilaisia tulkintoja.

Metaforat ovat olennainen osa runoja, sillä ne muun muassa avaavat piilomerkityksiä ja muuttavat sanojen merkityksiä (Ihanus 2009, 28). Kähmin (2015, 58) mukaan ratkaiseva oivallus voi syntyä yksittäisestä metaforasta ja sen avulla voi päästä tekemään elämässä oikeita valintoja. Tämä puolestaan perustuu siihen ajatukseen, että metafora näyttää yhden asian toisen asian kautta, mikä mahdollistaa sen, että ymmärryksemme ja kokemuksemme siinä asiassa muuttuu (Johnson & Lakoff 2003/1980, 5).

1.3. Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tavoite

Tutkimuskysymykseni ovat: 1) Miten ja mitä ryhmässäni Raamatusta on kirjoitettu? 2) Mikä vaikutus Raamatusta kirjoittamisesta on ollut ryhmälle? 3) Mikä Raamatussa on hoitavaa ja terapeuttista juuri kirjoitusten kautta ja miten se näkyy vai näkyykö? 4) Voisiko Raamatusta kirjoittaminen toimia myös osana sielunhoitoa? Pyrin löytämään kirjallisuusterapian ja sielunhoidon yhtäläisyyksiä. Lisäksi haluaisin luoda yhteyden kirjallisuusterapian ja sielunhoidon välille.

Haen vastauksia tutkimuskysymyksiini analysoimalla vuoden kestäneen kirjallisuusterapeuttisen kasvuryhmäni aikana tuotettua aineistoa sekä ryhmäläisteni palautteita. Reflektoin myös ryhmäistuntojen aikana ja niiden jälkeen kirjoittamiani huomioita ryhmän ohjaamisesta ja niistä tunteista ja ajatuksista, joita ryhmäistunnon aikana syntyi analysoimalla tutkimuspäiväkirjaani. Tarkastelen myös kirjallisuus-terapialle määriteltyjen tavoitteiden toteutumista kasvuryhmässäni. Keskityn tutkimuksessani erityisesti ryhmässä tapahtuvaan vuorovaikutukseen ja sen terapeuttiseen merkitykseen sekä Raamatun tekstien merkityksellisyyteen ryhmäläisilleni sen jälkeen, kun otimme Raamatun tekstit mukaan kirjoittamiseen. Olen kiinnostunut myös siitä, millaiset ryhmän ohjauskäytännöt ja tehtävänannot ja edistävät parhaiten vuorovaikutuksellisuutta. Tarkoituksenani on kuvata tutkimusaineistoni niin perusteellisesti, että se mahdollistaa myös tutkimukseni lukijalle aineistoni käyttämisen omissa kirjallisuusterapeuttisissa ryhmissä ja sitä kautta tarkastella tekemiäni johtopäätöksiä ja arvioida niiden luotettavuutta. Raamattu on minulle merkityksellinen kirja ja oma kirjallinen tuotokseni perustuu tämän merkityksellisyyden muuttamiseen vielä enemmän merkitykselliseksi.

Tutkimukseni tavoite on analysoida tietoa Raamatun käyttämisestä ryhmämuotoisessa kirjallisuusterapiassa ja sen vaikutusmekanismeja. Käsittelen myös niitä haasteita, joita kohtasin ryhmää ohjatessani. Omaa ohjaamistani pyrin tarkastelemaan kriittisesti ja pitämään mielessäni sen kehittämiskohteet. Tutkimukseni johtopäätökset teen ryhmässä kirjoitettujen tekstien, saamieni palautteiden sekä oman tutkimuspäiväkirjani perusteella aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Tavoitteenani on myös herättää kiinnostusta jatkotutkimuksen tekemiseen kirjallisuusterapian käyttämisestä osana sielunhoitoterapiaa. Tavoitteenani on antaa myös työkaluja sielunhoitajille ja kirjallisuusterapeuteille ja edistää Raamatun tekstien käyttämistä kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä sen lisäarvon takia. Kirjallisuusterapeuttisen kasvuryhmän kannalta merkittävimpien tekstien ja hetkien kartoittaminen voi antaa uutta tietoa myös muille terapiamuodoille.

Tutkimukseni painopiste on ryhmäläisteni kirjoittamissa teksteissä ja palautteissa, missä he ovat kertoneet Raamatun tekstien pohjalta kirjoittamiensa tekstien merkittävyydestä itselleen sekä tapaamisten jälkeen kirjoittamissani päiväkirjamerkinnöissä. Reflektoin myös omaa ohjaustyötäni, vaikka tutkimukseni aikana (syksy 2015 – kevät 2016) olen ollut enemmän ohjaajan ja terapeutin roolissa kuin tutkijan roolissa. Eniten minulle on ollut tutkimuksessani apua siitä, että olen toiminut jo kauan kirjallisuusterapiaohjaajana, sekä siitä, että tunnen hyvin ryhmäni jäsenet. Toiseksi myös hyvistä päiväkirjamuistiin-panoistani.

1.4. Aiemmat samaa aihetta käsittelevät kirjallisuusterapeuttiset tutkimukset

Kirjallisuusterapiasta löytyy nykyisellään paljon tutkimuksia sekä suomeksi että englanniksi. Tutkimukset sivuavat eri tavoin mielenterveyttä, skitsofreniaa, kaksisuuntaista mielialahäiriötä sekä kirjallisuusterapeuttisia tapaustutkimuksia. Suomalainen väitöstutkimus aiheesta on Karoliina Kähmin vuonna 2015 julkaisema tutkimus ”Kirjoittaminen on tie minuun, minusta sinuun”. Ryhmämuotoinen kirjoittaminen ja metaforien merkitys psykoosia sairastavien kirjallisuusterapiassa. Suomessa uraa uurtavaa tutkimusta on tehnyt Juhani Ihanus. Myös Terhikki Linnainmaa, Silja Mäki, Päivi Kosonen ja Jaana Huldén ovat tehneet alalla tutkimusta.

Erilaisia lopputöitä eri koulutusasteille löytyy myös jo kiitettävästi, muun muassa kaikki kirjallisuusterapiaohjaajien lopputyöt sekä erilaiset pro-gradu -tutkimukset. Raamatun käyttöä terapeuttisessa työskentelyssä ovat tutkineet ainakin Gelberman ja Kobak (1969, 133 - 141) sekä Fling (1987, 100 - 111). Heidän tutkimuksensa koskevat lähinnä Psalmien käyttämistä psykoterapiassa. Lisäksi David L. Freeman ja Judith Z. Abrams (1999) ovat toimittaneet teoksen: Illness and Health in the Jewish Tradition: Writings from the Bible to Today, jonka lukuisissa artikkeleissa lähinnä kerrotaan mitä Raamatusta on nykyään kirjoitettu. Mielenkiintoinen tutkimus oli E.D. Stoverin ja M. Stoverin ”Biblical storytelling as a form of child therapy” (1994). Stoverit antavat teoreettisen mallin, jonka mukaan Raamatun tarinankerronta auttaa levottomia lapsia rauhoittumaan. Teoksessa käsitellään muun muassa Raamatun tarinoita tunteiden tunnistamisessa ja paranemisessa. Raamatun tarinat myös Stoverin mukaan tukevat lapsen kielellistä kehitystä. (Stover, 1994, 3).

Lukemalla muiden kirjoittamia tutkimuksia olen saanut omaan työhöni uusia näkökulmia. Olen päässyt myös peilaamaan omia käsityksiäni ja kokemuksiani useiden tutkijoiden kokemuksiin. Oma tutkimukseni eroaa toisten tutkimuksista siinä, että tuon vahvasti esiin Raamatun käyttämisen kirjallisuusterapiassa, hengellisen aspektin sekä tutkimusryhmäni oman kokemuksen.

2. KIRJALLISUUSTERAPIA

2.1. Mitä kirjallisuusterapia on?

Kirjallisuusterapia ei ole mikään uusi ilmiö. Sanan terapeuttiset vaikutukset ilmaistiin ensimmäisen kerran antiikin Kreikassa ja Roomassa, sen käyttöä mielisairaanhoidossa puolustettiin 1700-luvulla ja kirjallisuuden käyttämistä hoidossa suositeltiin 1800-luvulla. Ensimmäinen kirjallisuusterapiaan liittyvä väitöstutkimus on vuodelta 1949 (Ihanus 2009, 15 - 16). 2000-luvulla yksistään Suomessa on jo satoja kirjallisuus-terapiaohjaajia ja kirjallisuusterapeutteja. Erilaisia kirjallisuusterapeuttisesti kirjoittavia kirjoittajaryhmiä löytyy useista kansalais- ja työväenopistoista ja lisäksi niitä pitävät seurakunnat ja erilaiset yhdistykset, jopa oppilaitokset.

Silja Mäki ja Pirjo Arvola (2009, 12) määrittelevät kirjallisuusterapian ekspressiivisiin eli luovuusterapioihin. Terhikki Linnainmaa (2005, 12) puolestaan määrittelee kirjallisuusterapian eräänlaiseksi sateenvarjokäsitteeksi, jonka alle sopii kaikenlainen lukeminen ja kirjoittaminen. Juhani Ihanuksen (2009, 22) mukaan kirjallisuusterapiaa pidetään sekä täydentävänä hoitomenetelmänä että itsenäisenä terapiamenetelmänä. Nämä kaikki näkemykset ovat hyviä lähtiessäni tarkastelemaan kirjallisuusterapiaa tarkemmin.

Kirjallisuusterapiassa käytetään sekä valmiina olevia tekstejä että kirjoittajan omia suullisia ja kirjallisia tuotoksia. Niiden tarkoituksena on olla kasvun ja kehityksen apuna sekä toimia kuntouttavana ja parantavana välineenä. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että itseilmaisun harjoitteleminen parantaa itsetuntoa ja itsetuntemusta ja edistää näin tervettä kasvua ja kehitystä. Kirjallisuusterapeuttisten menetelmien avulla voidaan hoitaa jo olemassa olevaa ongelmaa tai ne voivat toimia myös ennaltaehkäisevästi. Arvola ja Mäki näkevät myös kirjallisuusterapeuttisissa menetelmissä mahdollisuuden työstää kielelliseen kehitykseen kuuluvia asioita, sosiaalistumiseen liittyviä joskus traumaattisiakin kokemuksia, vastavuoroisuuden puutetta ja väärin ymmärrettyä viestintää. Kirjallisuusterapia antaa mahdollisuuden luoda uusia näkökulmia omaan menneisyyteen ja tulevaisuuteen (Mäki S. & Arvola P. 2009, 13).

Kirjallisuusterapian avulla pyritään vahvistamaan ja kehittämään persoonallisuutta sekä saamaan oivallusta itsestä kirjallisen toiminnan kautta. Lisäksi luottamuksellisessa ja turvallisessa ympäristössä uskalletaan puhua myös tunteista (Harjunkoski S-M, 2009, 117, 121). Linnainmaan (2005, 12) mukaan tavoite voi olla terapeuttinen tai ylipäätään valinnan mahdollisuuksien lisääminen. Ihanus (2009, 18, 22 - 23, 35) puolestaan näkee kirjallisuusterapeuttisen työskentelyn avainkohtina merkityksiä rakentavat pohdinnat ja keskustelut. Hän kuitenkin painottaa, ettei terapeuttisen kirjoittamisen tarvitse olla taiteellisesti laadukasta eikä esteettisesti hiottua. Terapeuttinen kirjoittaminen on nähty myös fyysistä terveyttä ja mielenterveyttä edistävänä toimintana. Se antaa lisäksi vaihtoehtoisia sanateitä ja kerronnallistamisen keinoja henkilökohtaisten elämän-merkityksien etsimiseen. Lindquist (2009, 71) yhtyy Ihanuksen näkemykseen, että omista merkittävistä tunnekokemuksista kirjoittamisen on havaittu kohentavan fyysistä ja psyykkistä terveydentilaa. Lisäksi itsensä ilmaisemisen olennaisia tekijöitä ovat taakoista vapautuminen ja helpotuksen kokeminen (vrt. Raamattu: Joh. 3:16).

Kirjallisuusterapia voi olla myös selviytymiskeino. Erityisesti potilaiden toipumisessa on kiinnitetty huomiota selviytymiskeinoihin. Selviytymiskeinoilla tarkoitetaan kognitiivisia ja toimintaan suuntautuneita yrityksiä hyväksyä, välttää, minimoida, sietää tai hallita sellaisia sisäisiä ja ulkoisia vaatimuksia, jotka kuluttavat ihmisen voimavaroja tai jopa ylittävät ne. Selviytymiskeinot voivat olla joko ongelmasuuntautuneita tai emootiosuuntautuneita. Ongelmasuuntautuneena selviytymiskeinona pyritään ratkomaan eteen tulevia ongelmia tai etsimään tietoa ja ohjeita esimerkiksi vaaran poistamiseen. Emootiosuuntautuneena selviytymiskeinona puolestaan käsitellään jonkun tilanteen aiheuttamia tunteita, esimerkiksi pelkoa, jotta voidaan saavuttaa tasapaino. Kirjallisuusterapeuttisten menetelmien avulla on mahdollista tiedostaa omat tunteet ja niiden säätely ja ilmaista omia tunteita. Omia tuntemuksia voi myös lievittää kirjoittamalla ja toisaalta myös etäännyttää tekstiä niin, että voi puolustautua liian uhkaavaa tilannetta vastaan (Okkonen 2000, 13).

Lindquist (2009, 73) toteaa terapeuttisen kirjoittamisen liittyvän kognitiivisella puolella optimismiin, oivallukseen, itsereflektioon, itsearvostukseen ja hallinnan tunteeseen. Vaikka järkyttävien asioiden työstäminen kirjoittamalla voi olla psyykkisesti kivuliasta ajan myötä tunteellisesti kuohuttavien asioiden kohtaaminen vähentää masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta sekä edistää myönteisten selviytymiskeinojen kehittymistä.

2.2. Kirjallisuusterapian teoriatausta

Kirjallisuusterapia ei ole psykoterapiaa, vaikka se luokitellaan psykoterapeuttiseksi menetelmäksi. Se ei siis kelpaa psykoterapiaan ainoaksi menetelmäksi. Suomessa kirjallisuusterapiaopintoihin ei kuulu koulutettavan oma terapia toisin kuin psykoterapeuttien koulutuksessa. Kirjallisuusterapia käy kuitenkin psykoterapia-opintoihin tueksi. Kirjallisuusterapian voi yhdistää muihin luovuusterapioihin, mutta se toimii myös täysin itsenäisenä terapiamuotona. Luovuusterapioita yhdistää se, että niillä ei ole yhtenäistä teoriataustaa. Kirjallisuusterapian tausta on varsin moninainen (Ihanus 1995, 168). Siihen ovat vaikuttaneet sekä kirjallisuudentutkimuksen teoria että eri filosofian ja psykoterapian suuntaukset. Monet terapiasuuntaukset ovat puolestaan ottaneet aineksia kirjallisuusterapiasta. Esimerkiksi sekä kognitiivisanalyyttinen psykoterapia että narratiivinen terapia käyttävät yhtenä toimintatapana lähettämättömiä kirjeitä, jotka ovat yleisesti käytössä kirjallisuusterapiassa (Ihanus 2012, 306). Kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä yhdistyy Gestalt- eli hahmoterapian sekä psykoanalyyttisen terapian työskentelytapoja. Samoin se yhdistetään usein myös kognitiivisbehavioraaliseen, eksistentiaalis-fenomenologiseen ja humanistiseen suuntaukseen. (Ihanus 2012, 305.) Kirjallisuusterapiaa ja Gestalt-terapiaa yhdistää muun muassa metaforan ja luovuuden korostaminen. Hahmoterapiassa lähdetään liikkeelle siitä, että nykyhetkeen palautetut muistumat ja tulkinnat tuovat menneisyyden lähelle. Tulevaisuus on sen sijaan ennakointia. Hahmoterapian mukaan ihmisen psyyke kehittyy koko elämänkaaren ajan. Psyykkinen häiriö on pelkästään ilmiö, joka keskeyttää kasvun. Tietoisuuden aluetta kaventaa kesken jääneet emotionaaliset tehtävät, esimerkiksi vihan ja rakkauden puutteellinen käsittely. Hahmoterapiassa käytetään sellaisia toiminnallisia työtapoja, joiden avulla asiakas saatetaan vastakkain niiden asioiden kanssa, jotka hän on aiemmin jättänyt käsittelemättä. Fritz Perls, hahmoterapian luoja, uskoi itse siihen, että runous pitää sisällään parantavaa voimaa. Joseph Zinkerin (1978,) mukaan sekä runouden että psykoterapian avulla voidaan saavuttaa samankaltainen positiivinen muutos. (Mazza 2003, 10 – 11.)

Psykodraaman kehittyessä kehittyi myös kirjallisuusterapia. Psykodraamassa alettiin ensimmäisenä yhdistää taiteellisia menetelmiä psykoterapiaan. Psykodraaman kehittänyt Moreno käytti runojen lukemista ja kirjoittamista samaan tapaan kuin niitä käytetään kirjallisuusterapiassa psykodraamamenetelmien tukena. Moreno käytti omasta

menetelmästään nimeä psychopoetry, koska kirjallisuusterapiaa ei vielä silloin tunnettu. (Mazza 2003, 10–11.) Ihanus puhuu tarinoista jotka liittyvät mieli- ja muistikuviin sekä henkilökohtaisiin assosiaatioihin. Hänen mukaansa psykoanalyysi liittyy juuri niihin (Ihanus 2009, 13–14). Tälle perinteelle kirjallisuusterapia on luonnollinen jatko. Mazza (2003, 8-10) näkee myös psykoanalyysin antavan perusteet kirjallisuusterapialle. Mazzan mukaan Sigmund Freudin artikkeli ”The Relation of the Poet to Daydreaming” (1908/1959) tuo kirjallisuusterapialle teoriapohjan. Freud ei katsonut runouden olevan terapiaa vaan uskoi siihen, että neuroosi synnyttää taiteen. Sen sijaan Freud näki yhteyden psykoanalyysin ja runouden välillä. Sekä psykoanalyysi että runous käyttävät esitietoista ja tiedostamatonta materiaalia tunteiden tunnistamiseen ja sanallistamiseen ja siten pyrkivät samaan lopputulokseen eli ratkaisemaan sisäistä konfliktia.

Kirjallisuusterapia voidaan yhdistää sekä luoviin terapioihin että eri psykoterapia-menetelmiin. Kognitiivinen terapia antaa viitekehyksen myös kirjallisuusterapialle (ks. Collins 2006, Lindqvist 2009, Ryle 2004). Kognitiivisen terapian tavoitteena on korjata vääristyneitä kognitioita lukemisen, kirjoittamisen ja vuorovaikutteisen keskustelun avulla. Tiedostamattomia asioita voi tuoda tietoisuuteen vähitellen kirjoittamalla. Yleisesti käytetään etäännyttämistä kirjoittamalla omat ajatukset fiktiivisen henkilöhahmon kautta. Koska kognitiivisissa terapioissa asiakasta tavataan muutaman kerran viikossa, toimii kirjoittaminen hyvänä harjoituksena terapiakertojen välillä. Kirjoittaminen kehittää metakognitiivisia taitoja ja tietoja, kun asiakas tulee kirjoittamalla tietoiseksi omista tunteista, ajatuksista ja toimintatavoista. Näitä taitoja voidaan käyttää myös terapian loppumisen jälkeen. (Lindqvist 2009, 90 – 91.)

Narratiivisella terapiallakin nähdään olevan yhtymäkohtia kirjallisuusterapian kanssa. Molemmissa sekä kieli että tarinat ovat keskiössä (Speedy 2004, 25). Narratiiviseen terapiaan kuuluu nimenomaan uusien tarinoiden luominen. Sen tavoitteena on saada aikaan myönteinen muutos asiakkaan elämässä (Linnainmaa 2005, 6). Sama tavoite on myös kirjallisuusterapialla. Narratiivisen terapian ja kirjallisuusterapian erona on että narratiivisessa terapiassa tarinat voidaan kertoa myös pelkästään suullisesti eikä kirjoiteta mitään. Toisena erona nähdään se, että kirjallisuusterapiassa korostuu metaforien merkitys ja tarinallisuuden lisäksi myös kuvallisuus, sillä kuvia käytetään kirjoittamisen tukena (Mazza 2003, 13).

Metaforat eivät aiheuta kiistelytilanteita asiakkaan ja terapeutin välille, koska niistä ei ole ainoaa oikeaa tulkintaa. Metaforat jäävät hyvin mieleen, koska ne ovat kokemuksellisia. Tämän takia metaforiin on helppo palata terapian aikana ja myös sen jälkeen. Se, että kirjallisuusterapian terapiatausta on vaikeasti hahmotettava, vaikuttaa epäedullisesti sen uskottavuuteen tieteenä. Fuhrimanin, Barlowin ja Wanlassin (1989) tekemä kirjallisuusterapiaa käsittelevä katsaus asetti kyseenalaiseksi kirjallisuusterapian olemassaolon itsenäisenä teoreettisena kokonaisuutena. He toivoivat lisää käytännön tutkimusta kirjallisuusterapiasta. Sen jälkeen tutkimusta on tehty ja Ihanuksen mukaan kirjallisuusterapian teoriana voidaan käyttää eri teorioiden valikoivaa sekoittamista eli elektismiä (Ihanus 2009, 20). Silti ei ole huono asia, jos kirjallisuusterapian teoreettisia lähtökohtia voisi selventää. Ihanus näkee varteen otettavina vaihtoehtoina esimerkiksi kirjallisuusterapian vuorovaikutuksellisen prosessin (Hynes & Hynes-Berry 1986) ja integratiivisen terapian näkökulmia (Ihanus 1995, 168). Integratiivisen teorian teoriatausta on yhtä moninainen kuin kirjallisuusterapian, joten siitä syystä se sopii erittäin hyvin kirjallisuusterapialle taustateoriaksi. Integratiivinen psykoterapia pyrkii yhdistelemään eri psykoterapiasuuntausten parhaita puolia. Keskeinen huomio tässä terapiasuuntauksessa on se, että sillä, mitä viitekehystä terapiassa sovelletaan tai mitä terapiatekniikkaa käytetään, ei lopulta ole merkitystä terapian vaikuttavuuteen. Tärkeimpänä nähdään terapeutin empaattisuus ja myönteinen yhteistyösuhde. Olennaista on terapeuttisen vuorovaikutuksen laatu kuin terapian suuntaus tai tekniikka. Pitäytyminen tiukassa terapiasuuntauksessa voi jopa vaikuttaa terapian tuloksellisuuteen vähentävästi, kun ei pystytä joustamaan asiakkaan edellytysten ja tarpeiden mukaan. (Leiman 2012, 17 - 18.) Tavoitteena on ennen kaikkea löytää sellainen terapia-kokonaisuus, mikä auttaa kutakin asiakasta. Eri terapiatekniikoita ja terapeuttisia taustateorioita voidaan yhdistellä esimerkiksi etsimällä yhteisiä tekijöitä tai valitsemalla vapaasti eri tekniikoita. Eri terapiasuuntauksia integroivia menetelmiä ovat muun muassa hyväksyvän tietoisen läsnäolon menetelmä eli mindfulness sekä kognitiivis-konstruktivistinen terapia.

2.3. Kirjallisuusterapian tavoitteet

Kirjallisuusterapialle luetellaan useita tavoitteita riippuen siitä, kuka on sanojana. McCarthy Hynes ja Hynes-Berry (1994, 23 - 38) antavat vuorovaikutukselliselle

kirjallisuusterapialle neljä tavoitetta: ihmissuhteiden selventäminen, todellisuus-orientaation kehittäminen, reagointikyvyn kehittyminen ja itsetuntemuksen lisääminen. Terapiaprosessi rakennetaan usein esimerkiksi itseymmärryksen, toivon antamisen tai hyvän terapeuttisen yhteistyösuhteen pohjalle. Tavoitteena on selvittää mitkä eri terapioita yhdistävät tekijät ovat merkityksellisiä jokaisen asiakkaan kohdalla. Eri psykoterapeuttisia tekniikoita voidaan valita vapaasti. Yleensä terapiasuhteen alussa kartoitetaan asiakkaan ominaisuudet ja ongelmat, jotta voidaan laatia häntä parhaiten auttava terapiakokonaisuus. Teoreettinen integraatio on vastakohta tekniikoiden vapaalle valinnalle. Se huomioi paitsi teoreettiset mallit, myös tunteiden, motivaation, ympäristön ja kognitiivisten tekijöiden vaikutukset. Se eroaa tekniikoiden vapaasta valinnasta juuri teorioiden ja käsitteiden tasolla. Uusin psykoterapian lähestymistapa on assimilatiivinen integraatio. Sillä tarkoitetaan eri tekniikoiden käyttöä toisen viitekehyksen kautta saadun teoreettisen ymmärryksen välineinä. (Leiman 2012, 27.)

Kirjallisuusterapeuttisia ryhmiä ohjatessani olen huomannut, että kirjallisuus-terapeuttiset tavoitteet toteutuvat parhaiten ryhmämuotoisessa kirjallisuusterapiassa. Olen huomannut, että ryhmässä käsiteltävät materiaalit ja käydyt keskustelut ovat lisänneet ryhmäläisten itsetuntemusta. Keskustelut koetaan tärkeinä, koska niiden avulla on mahdollista saada useita näkökulmia ja suhtautumistapoja. Kulloinkin esillä oleva käsiteltävä materiaali (kirjallinen tai kuvallinen) tarjoaa oman näkökulman, joka muotoutuu sen mukaan, kuka aiheesta kirjoittaa. Ryhmässä selventyvät myös ihmissuhteet, koska ryhmän jäsenten lukiessa omia tekstejään ääneen toisille ja toisten kommentoidessa tekstiä voi saada samaistumisen kokemuksia. Yksistään valmiista teksti-, kuva- tai muusta esillä olevasta materiaalista voi saada samaistumiskohteita. Samaistumisen tiedetään kehittävän sekä vuorovaikutusta että empatiakykyä. Tutussa ryhmässä luottamuksellisuus syntyy vähitellen ja siinä on helppo harjoitella vuorovaikutusta. Myös palautteen antaminen ja saaminen on koettu tärkeiksi. Kirjallisuusterapia tarjoaa kohteita huomion kiinnittymiseen stimuloimalla mieli-kuvitusta ja muistia ja kehittämällä reagointikykyä. Erilaiset tekstit, tarinat, runot, sanat, metaforat, kuvat ja esineet tuovat muistoja menneisyydestä. Erilaisten kirjoitustehtävien avulla niitä voidaan syventää esimerkiksi käsittelemällä muistojen herättämiä tunteita tai eri aistien välittämää informaatiota. Myös todellisuusorientaatio voi kehittyä ryhmässä huomattavasti. Lukkiutuneista ajatusketjuista on mahdollista vapautua saamalla vaihtoehtoisia tulkintamalleja toisilta ryhmän jäseniltä. Ryhmän

ohjaajaa ei pidetä auktoriteettina vaan ryhmän muiden jäsenien mielipide saa enemmän painoarvoa. Ryhmän jäsen sanoo yleensä suoraan sen, minkä ohjaaja voi jättää kokonaan sanomatta. Ryhmäprosessiin palaan luvussa 2.5. Philips, Linington ja Penman (1999, 16 - 19) luettelevat ryhmämuotoisen kirjallisuusterapian tavoitteiksi luottamuksen ja yhteisyyden tunteen luomisen, keskittymiskyvyn ja ajantajun kehittämisen, tunteiden ilmaisun, muistojen herättämisen, toisten ihmisten ja ympäristön tiedostamisen, itsevarmuuden parantamisen, rohkaistumisen kokeilemaan erilaisia kirjoittamisen tapoja ja muotoja sekä kirjoittamisen taidon kehittämisen. Tutkijoiden mukaan ensisijaisena tavoitteena ei ole kirjoittamisen taidon kehittyminen, mutta sen on nähty luontaisesti kehittyvän prosessin aikana. Taitojen parantuminen antaa onnistumisen kokemuksia ja onnistuminen on jo yksistään terapeuttista. Itse asetan kirjallisuusterapialle tavoitteiksi itsetunnon lisääntymisen, pelon ja epävarmuuden poistamisen, toivon herättämisen ja vuorovaikutustaitojen ja luottamuksen lisääntymisen. Tavoite, mitä en ole nähnyt mainittavan missään tutkimuskirjallisuudessa on ollut uusien ystävyyssuhteiden solmiminen. Useat, jotka ovat kirjallisuusterapeuttisissa ryhmissäni käyneet, ovat saaneet uusia lujia, elinikäisiä ystävyyssuhteita.

2.4. Metafora kirjallisuusterapiassa

Metaforisuus kuuluu selkeänä osana kaunokirjallisuuteen. Jo Aristoteles määritteli metaforan Runousopissaan 300-luvulla eaa. Hänen mukaansa metaforasta on kyse silloin, kun asia saa sellaisen nimen, joka kuuluu jollekin muulle. Tämä metaforan määrittely on yhä edelleen täysin pätevä. (Aristoteles 1994, 48). Metaforaa ovat määritelleet toisetkin. Esimerkiksi Lyonin mukaan metafora on kielikuva, jossa sanat ja fraasit yhdistetään mielikuvan keinoin toisiinsa (Lyon 2000, 137). Johnssonin ja Lakoffin (1980) kognitiivisen metaforateorian mukaan metaforisuus liittyy kaikkeen kielenkäyttöön. Ne ovat paitsi lingvistinen ilmiö myös osa jokapäiväistä merkityksen muodostamista (Johnsson & Lakoff 1980, 6). Tässä tutkimuksessa käsittelen metaforaa kirjallisuusterapian näkökulmasta.

Kirjallisuusterapian keskeisiä elementtejä on juuri metafora. Erityisesti runouden kieli on sellaista, joka metaforien avulla tuo esiin tunteita ja ruumiillisia ja aistillisia muistoja (Mertanen 2002, 164). Metaforilla on iso rooli kaikissa taideterapioissa, sillä ne

helpottavat kipeiden asioiden esille tuomista. Niiden avulla voi laajentaa asioiden tarkastelukulmia, avata uusia ajatus- ja tunneyhteyksiä sekä löytää elämälleen merkityksiä (Ihanus 2009, 28).

Psykoterapiassa käytetään myös sekä metaforia että vertauskuvallista kieltä. Angusin ja Rennien (1998) mukaan terapian tulokset paranevat ja jäävät pysyvämmiksi kun terapeutti käyttää samoja metaforioita kuin asiakas. Samalla asiakkaan ja terapeutin vuorovaikutus lähenee (Holmberg & Kähkönen 2012, 53).

Metaforat tulivat ohjausryhmässäni usein esille eläinkorteissa, joista kissat ja linnut olivat suosituimpia. Linnut oli helppo mieltää vapauden symboleiksi, liitää kuin kotka, vapaa kuin taivaan lintu. Ja erityisesti kissat toivat esiin läheisyyden kaipuun. Arttu luopui kissakorteista pian sen jälkeen, kun Pertti yhdellä kerralla pyysi hänet luokseen iltateelle. Hän ei kertaakaan enää sen jälkeen valinnut kissakorttia. Seija sen sijaan pysyi itsepintaisesti kissoissa ja vieläpä yleensä aina siinä yhdessä ja samassa kissassa, jos se vain oli mahdollista. Yhden kerran kävi jopa niin, että kortit olivat nurin päin pöydällä ja Seijalle sattui juuri se tietty kissakortti. Minulla meni silloin kylmät väreet.

Kaiken kaikkiaan metafora on laaja termi. Sillä voidaan viitata esimerkiksi sellaiseen kuluneeseen kielikuvaan, joka on jo niin automatisoitunut, ettei sitä edes tunnisteta metaforaksi. Se voi tarkoittaa myös täysin uutta, luovaa ilmaisua. Metafora voi tarkoittaa eri asioita eri lukijoille tai kirjoittajille. Kirjallisuusterapiassa metaforaa voidaan käyttää lukemisen ja kirjoittamisen parantavana elementtinä nimenomaan sen kautta, että se tarjoaa uusia oivalluksia ja mielleyhtymiä. Tässä tutkimuksessani Raamatusta kirjoittaminen on avannut minulle uusia metaforia sekä omien että ryhmäläisteni kirjoitusten kautta.

2.5. Ryhmämuotoinen kirjoittaminen kirjallisuusterapiassa

Ekspressiivisessä kirjallisuusterapiaryhmässä asioita käsitellään lukemalla kauno-kirjallisia tekstejä, kirjoittamalla itse kaunokirjallisia ja omaelämäkerrallisia tekstejä sekä keskustelemalla siitä mitä on kirjoitettu ja luettu. Sosiaalinen vuorovaikutus, itseilmaisu ja turvallisuus tuovat ryhmään terapeuttisia ominaisuuksia, jotka

mahdollistavat sen, että oman tekstin uskaltaa lukea itse tai uskaltaa antaa jonkun toisen luettavaksi. Tärkeää on huomioida myös se, että usein vaikeita asioita on helpompi kirjoittaa kuin sanoittaa suullisesti.

Olen tulkinnut ryhmässä tapahtuvaa kirjoittamista ja jakamista sen perusteella millaisia merkityksiä ryhmäni jäsenet ovat esimerkiksi kuvien ja raamatuntekstien pohjalta löytäneet. Kirjoittaminen nousi kaikissa loppukeskusteluissa tärkeimmäksi merkittäväksi tekijäksi yhdessä jakamisen kanssa. Nekin, joita aluksi pelotti lukea omaa tekstiä ääneen, vastasivat, että toisille jakaminen lisäsi itseymmärrystä ja itsevarmuutta. Arasta lukijasta tuli rohkea, kun kukaan ei teilannut hänen tekstiään. Myötäeläminen koettiin lohduttavana ja antavan voimia jaksaa vielä seuraavaan päivään. Yhdessä itkemisessä nähtiin voimaa.

Ryhmätoiminta voi olla itsessään jo terapeuttista, mutta ryhmäni jäsenet ovat kokeneet juuri ryhmässä kirjoittamisen terapeuttiseksi. Yhdessä kirjoittamisessa yhdistyvät sekä luova toiminta että vuorovaikutuksen myötä ajatusten jäsentely. Täysi terapeuttinen hyöty syntyy, kun voidaan yhdistää vuorovaikutteinen tunteiden käsittely sekä kirjoittamalla että jakamalla.

Kirjallisuusterapeuttisen ryhmäni jäsenet ovat olleet niin sitoutuneita ryhmään, että poissaoloja on ollut äärimmäisen vähän. Jos joku joutui jostain syystä olemaan pois, hän pyysi aina sähköpostilla samat kirjoitustehtävät, jotka toiset olivat sillä aikaa tehneet. Sirpa sanoi muun muassa haluavansa ne siksi, että ei jäisi toisista jälkeen. Kaikki ryhmäläiseni ovat olleet ryhmässä aina sen perustamisesta asti. Kukaan ei halua jäädä pois.

Olen yleensä pitänyt jokaisella tapaamiskerralla lyhyen loppukierroksen, jossa olen kysynyt sen illan tuntemuksista. Lisäksi olen kerännyt kirjalliset palautteet kaksi kertaa vuodessa, syksyn ja kevään viimeisillä kerroilla. Näissä palautteissa on korostunut, että tapaamisten tärkeimpinä ja merkityksellisimpinä asioina on pidetty kirjoittamista ja sosiaalista vuorovaikutusta. Lisäksi usein mainittiin turvallisuus ja hyvä ryhmähenki. Turvallisuutta oli tarkennettu siten, että sillä tarkoitettiin sitä, että voi luottaa siihen, että kukaan ei levittele ulkopuolisille niitä asioita mitä ryhmässä kuulee. Useammassa palautteessa on lukenut: ”Tämä on niin terapeuttista”, ilman mitään selitystä. Tähän

lauseeseen uskon itsekin. Terapeuttiseksi tapaamisemme tekee mielestäni juuri se, että saa tavata sellaisia ihmisiä, joiden seurassa tuntee olonsa turvalliseksi, saa kirjoittaa niin kuin itse ajattelee ja tuntee ilman, että on pelkoa siitä, että kukaan ei ymmärrä. Yhdessä jakaminen ja keskusteleminen ovat olleet sitä, mitä useimmat ovat kaivanneet. Seijan sanoin: ”Olen kaivannut tätä koko ikäni.

Olen kartoittanut tähän tutkimukseeni kirjallisuusterapeuttisen kasvuryhmäni yhteisöllisen kirjoittamisen merkityksiä. Keräämissäni palautteissa olen kysynyt, mitä merkityksiä ryhmässä tapahtuvalla kirjoittamisella oli.

Seuraavaksi esittelen analyysini pohjalta keskeisimmät yhteisöllisen kirjoittamisen merkitykset. Ensimmäiseksi: Kirjoittaminen antoi kokemuksen hyväksytyksi tulemisesta.

> ”Mulle on syntynyt tunne, että mut hyväksytään juuri tällaisena kuin olen, että mun ei tartte muuttua mitenkään.” (Sirpa, joulukuu 2015).
>
> ”Mut on hyväksytty joukkoon, vaikka en aluksi tuntenut ketään entuudestaan.” (Riikka, joulukuu 2015).

Toiseksi: Ryhmä tuo elämään mielekkyyttä.

> ”Ilman tätä ryhmää ei olisi mitään mitä odottaa.” (Katariina, joulukuu 2015).
>
> ”Se viikko kun ei oo mitään on ihan tylsä. Tätä aina odottaa.” (Leena, toukokuu 2016)

Kolmanneksi: Itseluottamus parani.

> ”Mä muistan kun alkuhaastattelussa sanoin, että mä en halua lukea mun tekstejä ääneen. Kuitenkin mä olen lukenu joka kerta! Ilman tätä ryhmää en kyllä uskaltaisi.” (Irja, toukokuu 2016).
>
> ”Täällä uskaltaa olla oma ittensä ja voi sanoa mitä mieleen tulee. Ei tarvi sillain varoa.” (Arttu, toukokuu 2016).
>
> ”Mä olen mennyt elämässäni ison askeleen eteenpäin.” (Sirpa, toukokuu 2016).

Neljänneksi: Ajatusten jäsentely helpottuu kirjoittamalla.

> ”Paljon helpompi miettiä asioita kun saa ne ensin paperille.” (Riikka, toukokuu 2016).
>
> ”Ei haittaa, vaikka kirjoittaa asian vierestä. Tärkeetä on vaan että saa purettua päivän paineet. Tulee paljon helpompi olo.” (Heli, toukokuu 2016)

Viidenneksi: yhdessä kirjoittaminen herätti ilon ja toivon.

> ”Tässä syntyi ilo kirjoittaa pitkästä aikaa.” (Irmeli, toukokuu 2016).
>
> ”Naurua, naurua, naurua. Tää on taivaallinen ryhmä.” (Seija, toukokuu 2016).

”Ai että ei oo muka hengellistä. Ei, tää on suorastaan taivaallista.” (Irmeli, toukokuu 2016).

”En ole missään nauranut (ja itkenyt) niin paljon kuin täällä.” (Irja, toukokuu 2016).

”En tehnyt sitä, vaikka se oli niin lähellä. Muistin, mistä kirjoitin. Mullakin on selvästi toivoa.” (Sirpa, toukokuu 2016).

Kuudenneksi: Vaikeiden asioiden läpikäyminen kirjoittamisen keinoin.

”Mä en oo koskaan aiemmin tajunnu miten mua traumatisoineet asiat voi etäännyttää ja silti ne on osa minua. Ihan mahtava juttu.” (Sirpa, joulukuu 2016).

”Kirjottamalla voi tehdä mitä vain. Asiat voi selittää parhain päin tai rypee suossa. Joku nostaa sieltä kuitenki. Ja ne sanat, kun ne on paperilla ei niitä pääse pakoon ja sit se olo vaan helpottuu.” (Riikka, joulukuu 2016).

Seitsemänneksi: Yhdessä kirjoittaminen auttoi vuorovaikutustaitojen kehittämiseen.

”Aluksi suullisen palautteen antaminen oli tosi vaikeeta, mutta siihen tottu melko nopeesti ja nyt se sujuu ongelmitta. Osaispa olla joskus myös hiljaa.” (Seija, toukokuu 2016).

”Ei se lopulta oo yhtään pelottavaa et joku kommentoi mun tekstiä. Nyt osaa kommentoida myös muita.” (Pertti, toukokuu 2016).

”Nyt mä voin lukee runojani missä vaan. Enää ei pelota niin paljoo kuin alussa.” (Sirpa, toukokuu 2016).

Luvussa 7.2 esittelen tutkimusjaksoni aikana käsittelemämme teemat: sairaus, kärsimys, ihmissuhdeongelmat, läheisyyden kaipuu, toivo paremmasta elämästä, ystävyys, kuolema, omat voimavarat, oma jaksaminen ja elämän hyvät hetket. Kirjoittamisen avulla olemme yrittäneet saada lisää voimavaroja arjessa jaksamiseen. Vaikeita asioita käsittelimme tunteiden ja ajatusten kautta käyttämällä metaforioita. Opettelimme myös etäännyttämistä, jotta aremmatkin uskaltaisivat tuoda esiin omia ajatuksia tai että jokainen uskaltaisi tuoda esiin ne asiat, jotka eniten mieltä painavat.

3. SIELUNHOITOTERAPIA

3.1. Mitä sielunhoito on?

Sielunhoito ja sielunhoitoterapia ovat Pykäläisen (2010, 13) mukaan kaksi eri asiaa. Sielunhoitoterapia ei myöskään ole psykoterapiaa. Sielunhoito on Erik Ewaldsin (1978, 10) mukaan sellaista apua ihmiselle, jonka antaa sielunhoitaja. Sielunhoidon tavoitteena on saada ihminen toteuttamaan itseään niin, että hän ei jää pelkän terapian varaan vaan kykenee palaamaan takaisin yhteiskuntaan. Kun puhutaan sielunhoidosta, kyseessä on aina hengellinen aspekti. Sielunhoidon tärkein tavoite on näin ollen saada ihminen takaisin elävään ja persoonalliseen Jumalasuhteeseen. Sielunhoidon yksi malli pohjautuu raamatullisiin kulmakiviin: Jumalan luomistyöhön, syntiinlankeemuksen vaikutukseen, lunastustyön merkitykseen ja uskovan pyhityselämään (Dahlen 2015, 43 - 44). Sielunhoitoterapia on ammatillista, kristillistä terapiatyötä. Sen pohja on keskustelussa ja rukouksessa. Lähtökohtana on ajatus, että Jumala tekee rikkonaisesta ihmisestä ehjän ja että Jumalalla on parantava voima. Ensimmäinen sielunhoito-terapeuttikoulutus Suomessa alkoi tammikuussa 2000. Koulutus kestää vuoden (Pykäläinen, 2010, 13 – 14).

Sellaista ihmisen auttamista kirkkojen ja uskonnollisten yhteisöjen piirissä, joka kohdistuu ihmisen mieleen ja psyykkiseen kokemistodellisuuteen nimitetään sielun-hoidoksi. Siinä voidaan sisällöllisesti käsitellä joko uskonnollisia kysymyksiä tai pelkästään psyykkiseen tilaan liittyviä asioita tai näitä molempia. Ewald (1978, 10) määrittelee sielunhoidon seuraavasti:

> ”Se on sielunhoitajan ihmiselle antamaa apua, jotta tämä voisi toteuttaa itseään niin, ettei hän jää vain yhteiskunnalliselle tasolle eikä edes pelkän terapian varaan, vaan kypsyy elävään ja persoonalliseen Jumalasuhteeseen.”

Kristillisten kirkot käyttävät sielunhoidosta nimitystä kristillinen sielunhoito. Muissa uskonnoissa on täsmälleen samanlaista toimintaa, josta käytetään myös nimitystä sielunhoito tai hengellinen ohjaus ja opastus. Vaikka sielunhoito ei ole psykoterapiaa, sillä on siihen kuitenkin läheinen yhteys. Sana psykoterapia voidaan suomentaa sanalla

sielunhoito. Sillä on yhteys myös psykologiaan, koska psykologiaa nimitettiin aikaisemmin sielutieteeksi. (Kettunen 2013, 16 - 17.)

Sielunhoito on ihmisen lohduttamista, tukemista ja auttamista hänen elämänsä kaikissa vaiheissa, sairaudessa ja terveydessä, ilossa ja surussa. Lohduttamisen, tukemisen ja auttamisen lähde on Jumalan rakkaus, joka sielunhoidossa välittyy usein vuorovaikutuksena, läsnäolona, kuunteluna ja kunnioittamisena. (http://sakasti.evl.fi.) Sielunhoito tapahtuu yleensä keskustellen. Sielunhoitaja kyselee ja hoidettava vastaa. Sielunhoitaja kuuntelee ja elein, ilmein ja sanoin kannustaa hoidettavaa kertomaan ongelmistaan. Sielunhoitaja ei anna valmiita vastauksia tai ratkaisumalleja, vaan hän pyrkii auttamaan hoidettavaa etsimään ja löytämään itse ratkaisun ongelmiinsa. Niinpä sielunhoitajasta käytetään usein myös nimitystä rinnalla kulkija. Dahlen toteaa, että kulkiessa toisen rinnalla tulee ”antautua Jumalan auktoriteetin alle ja antaa Luojalle vapaat kädet kohdata luotunsa kuten parhaaksi näkee.” (Dahlen 2015, 53). Tästä voidaan päätellä, että sielunhoitaja on kristitty, joka omien elämänkokemustensa kautta kykenee ymmärtämään toisia.

Olen huomannut, että hyvin usein keskustelussa alkuun pääseminen on vaikeaa. Pitkä hiljaisuus voi ahdistaa sekä hoidettavaa että hoitajaa. Vaikka hoidettavan paranemis-prosessia ei voi nopeuttaa, voi lukemisen ja/tai kirjoittamisen avulla päästä alkuun. Kirjoittamisesta saa myös avun, kun yksin kotona ollessa tulee henkisesti paha olo (Ewalds 1978, 32). Sielunhoidon välineitä voivat olla keskustelu, rukous, virsien laulaminen ja Raamatun lukeminen. Raamatun lisäksi välineinä voivat toimia myös hengelliset tekstit, esimerkiksi blogit. Seuraamalla säännöllisesti tällaista blogia, voi sieltä saada jonkun oivalluksen tai avun. Oman kokemukseni mukaan ne toimivat myös keskustelun avaajina sielunhoitajan ja hoidettavan välillä. Niihin voidaan myös palata aina uudestaan ja uudestaan.

3.2. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon sielunhoito

Suomen evankelis-luterilaisen kirkon sielunhoito pitää sisällään ajatuksen ihmisen paremmasta tai ainakin siedettävämmästä elämän laadusta. Sen yhtenä tavoitteena on

auttaa löytämään ratkaisu kuhunkin sillä hetkellä käsillä olevaan ongelmaan. Sielunhoito on ennen kaikkea kirkon tekemää auttamistyötä.

Käytännöllisen teologian professori Paavo Kettusen mukaan sielunhoidon tärkein tavoite on tukea toista ihmistä sekä psyykkisesti että hengellisesti. (Kettunen 2013, 18). Teologian tohtori Raili Gothoni näkee sielunhoidon tehtävän siten, että sielunhoidon avulla autetaan ihmistä kohtaamaan ongelmansa ja kasvamaan kohti omien mahdollisuuksien toteutumista. Sielunhoidon avulla autetaan ihmistä muun muassa niin, että hän löytää itse vapautuksen sellaisista esteistä, jotka aiheuttavat sen, että hän ei pysty solmimaan tyydyttäviä ihmissuhteita. Lisäksi sielunhoidon avulla ihminen pystyy selvittämään elämänsä tarkoitusta, löytää mielekkään jumalasuhteen ja kasvaa hengellisessä elämässä. (Gothoni 2014, 25.)

Sielunhoidossa ja muussa ihmisten välisessä auttamistoiminnassa pätevät samanlaiset vuorovaikutuksen ehdot. Sielunhoito saa oman sisällöllisen ja erityislaatuisen merkityksen kirkollisesta toimintaympäristöstä sekä siitä, että elämäntulkinnassa näkyy selkeästi kristillisen uskon horisontti. Silti sielunhoidettavalta ei kysytä uskonnollista vakaumusta tai sitä, kuuluuko hän kirkkoon vai ei. (Kettunen 2013, 50.)

Sielunhoidon keskeisinä asioina Kettunen luettelee kristillisen tradition, teologian tuntemuksen ja eri tieteenalojen sekä ihmisen auttamismuotojen tiedot ja taidot. Sielunhoidon hän katsoo olevan kirkon käytännön toimintaa, ei teologiaa. Sielunhoidoksi voidaan ymmärtää myös diakonia sekä kristillinen lähimmäisen palvelu. Ihminen, joka kokee tarvitsevansa taloudellista apua, voi kokea sen sielunhoidoksi jos apu tulee seurakunnalta. Olennaista Kettusen mukaan on se, että sielunhoito ei erittele ihmisen hengellisiä ja ruumiillis-sosiaalisia tarpeita. Näin ollen sielunhoito ei ole pelkästään lohdutusstrategiaa vaan käytännön auttamistoimintaa. (Kettunen 2013, 50 - 53, 167.)

Ruotsalainen uskonnonpsykologian professori Owe Wikström näkee sielunhoitoon oleellisesti kuuluvan huolenpito, pohdinta, tulkinta ja syventäminen. Huolenpidolla Wikström tarkoittaa ennen kaikkea inhimillisen lämmön ja ymmärtämyksen tarjoamista. Ei ihmisen parantamista tai muuttamista. Pohdinnasta on kyse silloin, kun ihminen sielunhoitajan avulla huomaa, tiedostaa ja kriittisesti tutkii oman elämänsä tarkoitusta ja päämäärää. Teologista tulkintaa on se, kun sielunhoitaja pyrkii keskustelussa aktiivisesti etsimään yhteyttä autettavan elämäntilanteen ja kristillisen tradition välillä. Wikström

näkee tämän sielunhoitajan tärkeimpänä ja vaikeimpana tehtävänä. Wikströmin mukaan eläytyminen ja myötätunto ovat sielunhoitajan tärkeimpiä ominaisuuksia ja hänen tulee olla käytettävissä silloin, kun asiakas haluaa käsitellä ja keskustella vakaumuksellisista asioista. Tällaisia asioita tulee käsitellä siten, että sielunhoitajan ei tulisi tuoda esille omaa vakaumustaan. Siitä huolimatta se tulee tunnistaa, koska sielunhoitaja eläytyy ihmisen elämäntilanteeseen ja tekee kristillisen uskon ajankohtaiseksi ihmisen tilanteessa. Wikström näkee myös syventämisen haasteeksi. Hänen mukaansa syventäminen on hyvin lähellä hengellisen ohjauksen perinnettä. (Wikström 2000, 268 – 270.)

Jaakko Seikkula (2009) puhuu dialogin tärkeydestä asiakas- ja potilastyössä. Dialogisuuden tavoitteena on hänen mukaansa saavuttaa uusi ymmärrys arvostavassa vuoropuhelussa jonkun toisen kanssa. Seikkula tuo esiin filosofi Martin Buberin dialogisuuden käsitteistön. Buberille ihmisten välinen suhde on Minä-Sinä -suhde. Tämä suhde eroaa Minä-Se -suhteesta siten, että Minä-Sinä -suhteessa on dialogisuuden mahdollisuus, mikäli toista ei käytetä välineenä. Minä-Se -suhteessa toinen ihminen on esineen tavoin toiminnan kohteena, jolloin dialogisuudelle ei tule mahdollisuutta. (Seikkula ja Arnkil 2009, 88.) Kiiski painottaa Minä-Sinä -suhteen merkitystä sielunhoidossa. Se on perusedellytys toimivalle ja hyvälle vuorovaikutukselle. Kiisken mukaan Minä-Sinä -suhteeseen kuuluu ihmisen arvostus, joka automaattisesti johtaa tasa-arvoiseen ja hedelmälliseen vuorovaikutukseen (Kiiski 2009, 87).

Sielunhoidon määritelmä ei Kettusen (2012) mukaan löydy Raamatusta, vaikka sitä voidaan tulkita myös siltä kannalta. Raamatussa on sen sijaan paljon samaistumiskohteita ihmiselle, joka painii elämän kysymysten kanssa. Esimerkiksi Psalmit kuvaavat iloa ja ahdistusta ja Jobin kirja kärsimystä. Kuitenkin se tapa, miten Jeesus kohtasi kärsivän, sairaan ja syrjityn ihmisen, teki hänelle kysymyksiä ja keskusteli hänen kanssaan, voidaan tulkita sielunhoidolliseksi. Niissä tilanteissa näkyi lähimmäisen rakkaus ja armahtavaisuus. Ihmisten kanssa keskustellessaan Jeesus teki paljon kysymyksiä ratkaistakseen ongelmallisia asioita. Hän käytti neuvoissaan perinteistä opetusta, mutta loi sen pohjalta uusia tulkintoja. Suuri merkitys oli myös sairastuneen ystävillä ja sukulaisilla. He tukivat sairastunutta selviytymisprosessissa tuomalla hänet Jeesuksen luokse parannettavaksi. (Kettunen 2012, 265.)

Sielunhoidon teoria painottuu eri aikoina eri tavoin. Selkeimmin nämä näkyvät ihmiskäsityksessä ja siinä miten ymmärretään ihmisen hätää. Esimerkiksi keskiajalla

rippi tunnisti ihmisten vaikeudet vain uskonnollisena hätänä. Aina 1960-luvulta tähän päivään asti psykologinen ja psykoterapeuttinen tieto on lisääntynyt. Se puolestaan on vaikuttanut siihen, että sielunhoito on monipuolistunut. Apua tarvitseva ihminen kohdataan pääosin muilla tavoin. Uskonnollinen viitekehys on enää vain sivuosassa. Muun muassa kirkon perheneuvonnassa on viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana korostunut ratkaisukeskeinen terapia. (Kettunen 2012, 269 - 270.) Tämä ei välttämättä ole huono asia. Kirkko on sanojensa mukaan mukana ihmisen arjessa. Kiiski toteaa tämän saman sanomalla, että ihmisessä on henkinen, hengellinen, sosiaalinen ja fyysinen puoli, jotka ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa (Kiiski 2009, 12).

Kettunen jakaa kirkon sielunhoidon neljään eri toteutustapaan. Ensimmäisenä on ihmisten keskinäinen sielunhoito, lähimmäisyys tai vertaistuki. Tästä esimerkkinä hän mainitsee Palvelevan puhelimen. Toinen toteutumistapa on seurakuntien viranhaltijoiden tekemä pastoraalinen sielunhoitotyö. Kolmantena on terapeuttisesti suuntautunut erityissielunhoito, esimerkkinä kirkon perheneuvonta ja sairaalasielunhoito. Neljäntenä Kettunen mainitsee pastoraalipsykoterapian, jossa sama henkilö voi toimia sekä kirkon virassa että lisäksi yksityisenä psykoterapeuttina. (Kettunen 2013, 67 - 70, 264 - 266.)

3.3. Sielunhoidon suuntaukset

Sielunhoidon menetelmät käyttävät hyväkseen erilaisia psykologisia, filosofisia, sosiologisia ja kasvatustieteellisiä lähestymistapoja sekä ankkuroituvat teologisiin traditioihin ja viitekehyksiin. Jokaisella sielunhoitajalla on tietoinen tai tiedostamaton käyttöteoria. (Gothoni 2014, 24 - 25.) Tällaisia teorioita ovat keerygmaattinen, lähimmäiskeskeinen/dialoginen, psykodynaaminen, ratkaisukeskeinen/tavoitesuuntautunut, voimavarakeskeinen, yhteiskunnallis-yhteisöllinen, diakoninen ja spirituaalinen sielunhoito.

Keerygmaattisen sielunhoidon lähtökohtana on evankeliumin ja Jumalan anteeksiannon julistaminen yksityiselle ihmiselle. Sielunhoitaja on uskonnon asiantuntija ja apua hakeva ihminen kuuntelija ja vastaanottaja. (Gothoni 2014, 26 - 28.)

Psykodynaamisessa sielunhoidossa psykologinen ja psykoanalyyttinen tieto yhdistyvät teologiseen tietoon ja ajatteluun. Sielunhoito nähdään pitkäjänteisenä työskentelynä, jossa paneudutaan ongelman juuriin eikä vain oireisiin. (Gothoni 2014, 30.)

Teologi Irja Kilpeläinen toi Suomeen lähimmäiskeskeisen sielunhoitomallin saatuaan 1960-luvulla vaikutteita sielunhoidon menetelmistä Englannista ja Yhdysvalloista. Keskeistä on aktiivinen kuuntelu, ihmisen ehdoton hyväksyminen, aito vuorovaikutus, ja spiraalikeskustelu. (Gothoni 2014, 30 - 32.) Kiiski käyttää vastaavasta menetelmästä nimeä dialoginen sielunhoito. Tässä auttamismetodissa on keskeistä hyvin vahva asiakaskeskeisyys, jossa spiraalimaisesti peilaten keskitytään asiakkaan kertomukseen. (Kiiski 2009, 84 - 86.)

Ratkaisukeskeinen sielunhoito tuli Suomeen 1980-luvulla Liisa Tuovisen ja Elam Nunallyn koulutuksien kautta. Menetelmä keskittyy hyvin vahvasti tavoitteisiin, poikkeustilanteiden kartoittamiseen, uudelleen määrittelyyn ja vahvistavan palautteen antamiseen. Apua tarvitseva ihminen nähdään sekä subjektina että aktiivisena toimijana, sielunhoitaja puolestaan ohjaajana tai valmentajana. (Gothoni 2014, 33 - 36.) Kiiski käyttää tästä auttamismallista käsitettä tavoitesuuntautunut sielunhoito. Menetelmänä se on ennen kaikkea tavoitesuuntautunutta, tukea antavaa, ihmisen osaamista ja vahvuuksia korostavaa ja tukevaa työskentelyä. (Kiiski 2009, 202 - 203.)

Voimavarakeskeinen sielunhoito on saanut alkunsa ratkaisukeskeisestä sielunhoidosta. Sen tavoitteena on positiivinen uudelleentulkinta, voimavaraistuminen ja myönteisten mahdollisuuksien näkeminen käyttäen materiaalina erilaisia kertomuksia eli narratiiveja (Gothoni 2014, 36 - 37). Juuri tässä sielunhoito yhtyy voimakkaimmillaan kirjallisuusterapiaan ja on luonteva yhteys siihen. Palaan tähän vielä tarkemmin luvussa 4.2.

Yhteiskunnallis-yhteisöllinen sielunhoito on maailmalla enemmän tunnettu malli kuin Suomessa. Tämä on yhteiskunnallisen tilanteen, palvelujärjestelmien ja koko yhteisön voimavarat huomioivaa yhteisökeskeistä sielunhoitoa. Tärkeää on sen ajattelu, mitä me voimme tehdä, mihin me pyrimme ja mistä me kieltäydymme, ei se, mitä emme voi tai mitä emme osaa. Tämän mallin vakiintunut perinne puuttuu Suomesta ja tätä käyttävät vain muutamat psykoterapeutit ja sielunhoitajat. Lähimpänä tätä suuntausta on suomalainen versio, diakonia. (Gothoni 2014, 39 - 43.)

Diakonisen sielunhoidon tavoitteena on auttaa asiakasta kokonaisvaltaisesti ottaen huomioon henkiset, hengelliset, sosiaaliset ja aineelliset tarpeet. Diakonista sielun-

hoitoa tekevät pääasiassa seurakuntien diakoniatyöntekijät. Diakoniseen sielunhoitoon yhdistyy usein dialoginen, spirituaalinen ja tavoitesuuntautunut työskentelytapa. (Kiiski 2009, 50.)

Spirituaalinen sielunhoito pitää keskeisesti esillä hengellisiä elementtejä kuten rippi, rukous, virret, Raamattu, ehtoollinen ja öljyllä voitelu. Tämä auttamismuoto on oleellisin osa nykyistä suomalaista seurakunnallista sielunhoitoa ja sillä on pitkät perinteet kirkon historiassa. Tärkeä osa sitä on myös dialoginen keskustelu. (Kiiski 2009, 50.)

Puhuttaessa ylipäätään sielunhoidosta, käytetään usein siitä myös nimitystä vierellä kulkeminen. Kiisken mukaan se on sielunhoidollinen metafora, jonka sisältöä on vaikea hahmottaa. Kiiski tulkitsee siihen liittyvän asiakkaan kohtaamisen, rohkaisun ja tukemisen elämän ongelmien keskellä (Kiiski 2009, 48). Kettunen lisää vierellä kulkemiseen autettavan kuuntelun, myötäelämisen ja ymmärtämisen. Synonyymeina tälle hän luettelee matkakumppanuuden ja saattamisen (Kettunen 2013, 120). Wikström käyttää puolestaan vierellä kulkemisesta termiä huolenpito (Wikström 2000, 301).

4. KIRJALLISUUSTERAPIA JA SIELUNHOITO KOHTAAVAT

4.1. Sielunhoito ja psykoterapia

Tutkimukseni aihe on Raamatun käyttö kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä. Tämä on tapaustutkimus, jossa tutkimusryhmäni on kirjallisuusterapeuttinen kasvuryhmä Helsingissä. Kirjallisuusterapeuttina käytän kirjoitusryhmissäni kirjoittamisen apuna Raamatun tekstejä. Kirjallisuusterapiaa tunnetumpi seurakunnallinen terapiamuoto on sielunhoito, jossa myös käytetään apuna Raamattua. Tässä luvussa luon yhteyden sielunhoidon ja kirjallisuusterapian välille. Esittelen ensin miten sielunhoito eroaa psykoterapiasta ja kirjallisuusterapiasta ja lopuksi miten ne yhdistävät ja tukevat toisiaan.

Kautta aikojen ihmiset ovat hakeneet ongelmiinsa apua sielunhoitajilta, papeilta ja uskonnollisilta johtajilta, vasta paljon myöhemmin apua on haettu myös kirjallisuusterapiasta. Sielunhoidossa ja sielunhoitoterapiassa auttaminen kohdistetaan siihen todellisuuteen, minkä ihminen kokee elämässään uskonnollisesti ja psyykkisesti. Tämä käsitys perustuu siihen, että uskonnollisuus koetaan vahvemmin juuri psyykkisessä elämässä. Sekä sielunhoito että psykoterapia juontavat juurensa juutalaisuuteen ja kreikkalaiseen filosofiaan ja tekevät työtä ihmisen mielen kanssa. (Kettunen 2013, 8.)

Psykoterapian ja sielunhoidon välillä on ollut jännitteitä aina psykoanalyysin alkuajoista lähtien. Kirjallisuusterapian mukaan tulo sielunhoidon kentälle ei ole ollut omiaan helpottamaan tilannetta. Suurimpana ongelmana on nähty keskinäinen yhteistyö. Kirkon piirissä psykoterapia, sielunhoito, sielunhoitoterapia ja kirjallisuusterapia nähdään kilpailevina työmuotoina. Psykoanalyysin perustajalle, Sigmund Freudille, Jumala oli illuusio, pelkkä ihmisen luoma toivekuva. Freud piti uskontoa yleismaailmallisena pakkoneuroosina, josta ihminen pitäisi vapauttaa psykoanalyysin avulla kohti psyykkistä terveyttä. Psykoanalyysin historiasta löytyy toisenlainenkin näkökulma: esimerkiksi Carl Gustav Jung, joka oli Freudin oppilas, arvosti uskontoa. Samoin Freudin ystävä, pappi Oskar Pfister näki psykoanalyysin myönteiset mahdollisuudet sielunhoidossa. (Kettunen 2013, 38 - 39.)

Paitsi että psykoterapia on suhtautunut karsaasti sielunhoitoon, on sielunhoito suhtautunut psykoterapiaan eri tavoin riippuen kulloinkin vallalla olleesta käsityksestä ihmisen kokonaisvaltaisesta auttamisesta. Sielunhoito on torjunut psykoterapian kokonaan, luovuttanut oman sielunhoidollisen profiilinsa tai hyväksynyt psykoterapian samanarvoisena tieteenalana. Hyväksyntä on tullut vasta siitä alkaen, kun teologit perustivat oman Therapeia-säätiön (1958), joka järjestää psykoterapiakoulutusta. Vasta 2000-luvulla alkoi varsinainen pastoraalipsykologinen psykoterapiakoulutus, jossa yhdistyy sekä teologinen että psykologinen tietämys. Kettusen mukaan sielunhoito kohtaa aina kysymyksen sielunhoidon ja psykoterapian suhteesta. Hän kuitenkin muistuttaa, että sielunhoito ei ole psykoterapiaa eikä psykoterapia sielunhoitoa. (Kettunen 2013, 39 - 40.) Samaa voidaan sanoa kirjallisuusterapiasta. Vaikka se tapahtuisi kirkon tiloissa tai vaikka sitä antaisi kirkon työntekijä, se ei ole sielunhoitoa eikä psykoterapiaa.

Psykoterapian ja sielunhoidon suurin ero on siinä, että psykoterapia voidaan määritellä ammatillisesti hoitomuodoksi ja sen taustalla ovat psykologiset teoriat. Sielunhoidossa lähtökohtana on kristillinen ihmiskäsitys, ei selkeitä taustateorioita. Psykoterapeutin ammattinimike on suojattu, sielunhoitajan ja kirjallisuusterapeutin ei. Sielunhoitajana voi toimia kirkollisen koulutuksen saanut henkilö tai maallikko ja kirjallisuus-terapeuttina voi toimia kuka hyvänsä.

Psykologi ja filosofian tohtori Lauri Rauhala toteaa kirjassaan Ihmiskäsitys ihmistyössä, että sielunhoito on sekä sanan julistusta että ”ihmisen elämäntaidollisten ongelmien käsittelyä ja niissä avuksi olemista psyykkis-henkisessä mielessä”. Psykoterapian työmuotoja tarvitaan uskonnollisen keskustelun avuksi, jotta voidaan antaa mahdollisuus uskonnolliselle kokemukselle. Auttava toiminta voi Rauhalan mukaan olla psykoterapeuttista sielunhoitoa tai sielunhoidollista psykoterapiaa. (Rauhala 2005, 182 - 184.)

Seurakunnan työnä sielunhoidossa painottuu hengellisten elementtien käyttö. Kiiski (2009) näkee, että muut ammattiauttajat eivät voi tarjota tämänkaltaista apua. Omien kokemusteni mukaan myös kirjallisuusterapeutti voi ottaa työskentelyyn mukaan hengelliset elementit, jos hän itse on niihin perehtynyt tai tuntee ne omiksi työmuodoikseen. Seurakunnan työntekijöillä on se etu puolellaan, että he omaavat jo

koulutuksensa puolesta sellaista erityisosaamista sielunhoidon alalta, jota he voivat käyttää. Asiakkaan kuuntelu ja keskustelu ovat kuitenkin keskiössä ja vasta asiakkaan toivomuksesta voidaan siirtyä hengelliseen sielunhoitoon. Kettusen mukaan vasta eksistentiaalisella tasolla puhuminen tekee keskustelusta sielunhoidollista. Silti, vaikka psykoterapiassa käyty keskustelu olisi eksistentiaalista, sitä ei katsota sielunhoidolliseksi, koska siitä puuttuu kristillisen uskon tulkintahorisontti. (Kettunen 2013, 91 - 92.) Wikströmin mukaan juuri tulkinnan ulottuvuuden raja erottaa sielunhoidon psykoterapiasta. Vaikka huolenpidon ja pohdinnan ulottuvuudet ovat molemmille yhteisiä, ainoastaan sielunhoidossa ihmisen elämäntarina liitetään kristilliseen elämäntulkintaan (Wikström 2000, 270).

Kaiken kaikkiaan sielunhoito ja psykoterapia lähtevät liikkeelle samoista lähtökohdista: asiakas on kaiken keskiössä. Hän saattaa etsiä ongelmaansa ratkaisua tai hänellä on vaikeuksia itsensä kanssa. Tavoitekin on yhteinen: asiakkaan henkinen kasvu ja hyvinvointi.

4.2. Kirjallisuusterapian ja sielunhoidon yhteys

Asiakaslähtöisenä työskentelytapana ratkaisukeskeisyys on viimeisen parinkymmenen vuoden aikana lisääntynyt sielunhoidossa, terapiassa, sosiaalityössä ja työnohjauksessa. Kuten luvussa 3.3. totesin, sielunhoidon ja kirjallisuusterapian yhtymäkohta on voimavarakeskeisessä sielunhoidossa, joka on saanut alkunsa ratkaisukeskeisestä sielunhoidosta. Ratkaisukeskeisestä auttamisesta tulee sielunhoitoa silloin, kun Jumalan todellisuus ja läsnäolo otetaan huomioon. Kiisken (2009) mukaan sielunhoidollisessa auttamisessa voi käyttää ratkaisukeskeistä menetelmää sellaisenaan tai siitä voi ottaa vain osia kirkon auttamistyöhön. Yhtä kaikki tavoite on kaikilla sama: inhimillisen kärsimyksen ja hädän vähentäminen niillä keinoilla, joiden uskotaan auttavan parhaiten. (Kiiski 2009, 160 - 161.)

Voimavarakeskeisessä sielunhoidossa käytetään apuvälineenä tekstejä. Niitä samoja, joita voidaan käyttää myös kirjallisuusterapiassa. Myytit, sadut ja tarinat kertovat ihmisestä ihmiselle, kasvusta ja elämästä (Viinisalo 1990, 14). Ihanuksen mukaan kirjallisuusterapiassa on jo kauan ollut läsnä aktiivinen kuunteleminen, merkityksiä

koskevat keskustelut sekä elävä kiinnostus sanaan ja mielikuviin (Ihanus 2002, 7). Sielunhoidossa pääpaino on ollut keskusteluissa. Toisaalta, mikäli keskusteluun liitetään kirjallista työskentelyä, esimerkiksi tapaamisten välillä, ne jäntevöittävät sielunhoitotapaamisten vaikutusta ihmisen arkeen. (Gothoni 2014, 35.)

Oman kokemukseni mukaan vain harvat sielunhoitajat tarttuvat teksteihin tai tarjoavat niitä asiakkailleen. Oma sielunhoitajani pyysi minua kirjoittamaan, kun kuuli, että harrastan kirjoittamista. Kirjoitin aina tapaamisten välillä ja tapaamisissa sielunhoitaja toi esille sen, mitä hän teksteissäni näki. Keskustelujemme aikana minulle avautui uusia näkökulmia ja asiat selvisivät. Keskustelujen avulla sain tekstiini arvokkaita lisämerkityksiä, jotka ilman keskusteluja olisivat saattaneet jäädä huomaamatta.

Kiisken mukaan ratkaisukeskeisen menetelmän käyttö ei sovi kaikkiin tilanteisiin. Hän ei käyttäisi sitä niiden asiakkaiden kanssa, jotka haluavat keskustella vain ongelmistaan. Lisäksi hän jättäisi surevat ihmiset ja psyykkisistä häiriöistä tai sairauksista kärsivät sen ulkopuolelle. Tätä hän perustelee sillä, että surutyö tarvitsee oman aikansa ja sairaat tarvitsevat usein toisen tyyppistä apua. (Kiiski 2009, 202 - 203.)

4.3. Kirjoittamisen terapeuttiset mahdollisuudet

Emme muista kaikkea, osa asioista on unohtunut. Usein kirjoittaminen avaa muistoja ja tuo esiin tarkkojakin havaintoja, kun vain aloitamme tarinan kertomisen. Tiedämmekin paljon enemmän kuin aluksi muistimme. Yhden hetken kuvaaminen toimii kahteen suuntaan, sillä pääsee takaisin muistoihin ja toisaalta, se luo menneisyyttä. Itse lavastettu mielennäyttämö alkaa toimia ja kirjoittaja pääsee aikamatkalle tuntemattomaan. Esineet, paikat tai aistihavainnot tuovat mukanaan pintaan tapahtumia ja kohtauksia menneisyydestä. (Adams 1990, 96.)

Mutta toisaalta on asioita, jotka ovat unohtuneet, koska niiden on sallittu unohtua. Vanhoja asioita saattaa olla parempi lähestyä oman muistin kautta. Muistissa meillä on säilöttynä olennaisin tapahtumien sisällöstä. Asia muuttuu toiseksi, jos alamme työstää vuosien takaisia tapahtumia lukemalla vanhoja päiväkirjamerkintöjä. Muistamisella ja unohtamisella on kummallakin oma paikkansa. (Bolton 2011, xx.) Kirjoittamisen

terapeuttisuus astuu kuvaan silloin, kun uskaltaa avata omat muistonsa ja kirjoittaa niistä.

Päivittäisestä kirjoittamisesta voi tehdä itselleen lahjoitetun mietiskelyhetken. Jatkuvien merkintöjen sarja luo askelmerkkejä tulevaisuuteen. Omissa ajatuksissaan voi harjoitella tulevia tilanteita varten. Myönteistä edistymistä tapahtuu, kun löytää aina uudestaan itselle sanotut hyvät sanat. Itseään voi kannustaa ja kehua lempeästi. Päiväkirja on tapa rakentaa hyvää elämää realistisella tavalla. Kansien väliin voi kirjoittaa ohjeita itselle, ”muista tämä”. Ahkera kirjoittaja huomaa keränneensä talteen monenlaisia selvitymisstrategioita. Omien arvojen ja tavoitteiden muistiin merkitseminen auttaa palaamaan itselle tärkeisiin asioihin ja tekemiseen, vaikka ympäristö rummuttaa jotakin muuta. Omien päiväkirjojen lukeminen tuo esille uusia ajatuksia ja uusia muistoja. Reflektointi on askel tietoisempaan pohdiskeluun omien kirjoitusten äärellä. Huomio voi kiinnittyä siihen mitä olen kirjoittanut (tai jättänyt kirjoittamatta) tai huomio kiinnittyy siihen mitä tunteita syttyy nyt uudelleen lukiessa omia merkintöjä. (Thompson 2011, 34 - 39.)

Thompson (20011, 35) ehdottaa, että sivuille lisätään jälkeenpäin merkintöjä eri näkökulmista: ”Kun luen tätä, huomaan... Kun luen tätä, ymmärrän... Kun luen tätä, tunnen... Kun luen tätä, olen tietoinen...”. Kommenttejaan voi kommentoida uudestaan vuosien kuluttua ja hämmästyä jälleen muuttuneista ajatuksista. Kirja lienee sama, mutta lukijan ajatukset ja kokemukset muuttuvat vuosien myötä.

Uudelleen lukeminen ja omien reaktioiden muistiin merkitseminen vie vähitellen syvempään itsetuntemukseen. Kipeiden asioiden selvittäminen voi viedä monta kertaa samojen tekstien äärelle ja joka kerta niistä kuoriutuu pala esiin. Hidas eteneminen voi olla ainoa tapa lähestyä sielunsa haavoja. Kirjoittamisen ja reflektoinnin välinen aika on tarpeen prosessin etenemiseksi. Kokemuksistaan voi toipua ja itsestään voi huolehtia kirjoittamalla. Omia muistiinpanoja saa muokata. Jotakin voi muuttaa, kirjoittaa toisin, pyyhkiä pois tai vaihtaa kokonaan eri näkökulmaan. Tekstin hävittäminen on yksi helpottava käsittelytapa. (Bolton 2011,117.)

5. KIRJALLISUUSTERAPEUTTISEN RYHMÄN KOKOAMINEN JA OHJAAMINEN

5.1. Tutkittavan ryhmän kokoaminen ja tutkimusluvat

Aloitin tämän kirjallisuusterapeuttisen ryhmäni jo tammikuussa 2013. Päädyin kokoamaan ryhmäni Malmin seurakunnan Pukinmäen seurakuntapiirin suntioiden avulla. He ilmoittivat alkavasta ryhmästä Kirkko ja kaupunki -lehdessä. Tavoitteenani oli koota ryhmä työssäkäyvistä aikuisista. Koko idea tällaisen ryhmän perustamisesta johtui siitä, että Pukinmäen seurakuntapiirillä ei ollut tarjolla mitään harrastetoimintaa työssäkäyville aikuisille. Halusin antaa oman vapaaehtoistyön panostukseni juuri heille. Koska ryhmän oli tarkoitus koostua työssäkäyvistä aikuisista, kokoontumisajaksi valikoitui ilta-aika ja kokoontumistilasta johtuen ryhmä aloitti kokoontumisen parittoman viikon keskiviikkoisin. Olin käynyt Tarinalliset menetelmät voimavarana -kurssin Diakonia-ammattikorkeakoulussa Järvenpäässä ja samassa ryhmässä oli kanssani Pukinmäen seurakuntapiirin nuorisotyöntekijä, joka pyysi minua ohjaamaan kirjoittamista. Edellisenä keväänä olin juuri saanut valmiiksi kirjallisuusterapeuttiset opintoni, joten Pukinmäen ryhmästä muodostui kirjallisuusterapeuttinen kasvuryhmä. Kun ilmoitus oli ollut lehdessä, yllätyin siitä, miten se tuli täyteen viidessätoista minuutissa. Sain yhteydenottoja enemmän kuin mitä ryhmään mahtui osallistujia. Pienen alkuhaastattelun jälkeen ryhmään valikoitui 12 kirjoittajaa: kaksi miestä ja kymmenen naista. Työssäkäyviä heistä oli seitsemän, yksi opiskelija ja neljä eläkkeellä olevaa. Iältään ryhmäläiseni olivat 21 - 70-vuotiaita. Ryhmäläiset eivät olleet toisilleen tuttuja entuudestaan. Mielenkiintoista ryhmääni valikoituneiden ihmisten kannalta on se, että vaikka kokoonnumme kirkon tiloissa, kaikki eivät kuitenkaan kuulu kirkkoon. Ryhmässäni selkeästi ateistiksi ilmoittautuneita on kaksi, lisäksi ryhmässä on kaksi ortodoksia ja yksi druidi. Loput kuuluvat evankelisluterilaiseen seurakuntaan, joista puolet Malmin seurakuntaan. Kaukaisin ryhmäläisistäni tulee Kirkkonummelta.

Vasta syksyllä 2015 pyysin ryhmäläisiltäni tutkimusluvan. Luvan pyyntöä helpotti se, että kaikki ryhmäläiseni ovat täysi-ikäisiä. (Liite 1. Tutkimuslupalomake). Allekirjoittamalla lomakkeen ryhmäläiseni suostuivat siihen, että saan käyttää heidän alkuhaastatteluja, ryhmässä käytyjä keskusteluja, tekemiäni muistiinpanoja, kirjallisia palautteita ja kirjoitettuja tekstejä tässä tutkimuksessa. Tekstinäytteet ovat ryhmäläisteni

kirjoittamia. Kaikille ryhmäläisilleni on yhteistä se, että he kokevat elämässään olevan sellaisia lukkoja, jotka vaikeuttavat elämää ja joita he ovat valmiita purkamaan turvallisessa ohjatussa ryhmässä. Ryhmään osallistuminen merkitsee monelle hetken lepoa kotiaskareista tai sitä ainoaa kertaa kahdessa viikossa, jolloin tapaa muita ihmisiä muualla kuin kaupassa. Jokainen oli jossain vaiheessa elämäänsä kirjoittanut jotain, mutta kukaan ei ollut aikaisemmin ollut missään kirjoitusryhmässä. Haastattelin ryhmääni haluavat kirjoittajat puhelimitse (Liite 2. Alkuhaastattelulomake). Käytin puolistrukturoitua haastattelua. Kysyin haastateltavan ikää ja miksi hän halusi ryhmään mukaan. Kysyin myös, oliko hänellä jokin sellainen sairaus, mikä minun mahdollisesti pitäisi ottaa huomioon ja omaa arviota tämänhetkisestä voinnista. Kartoitin myös aiempia kokemuksia kirjoittamisesta ja lukemisesta sekä aiemmista kirjoitusryhmistä, joissa oli ollut mukana. Lopuksi kysyin vielä odotuksia kirjallisuusterapiaryhmää kohtaan sekä valmiutta sitoutua käymään ryhmässä säännöllisesti.

Haastattelin kaiken kaikkiaan 27 henkilöä, joista valitsin ryhmääni 12. Yksi, jota en valinnut, olisi vain halunnut tulla katsomaan millaista se on ja päättää vasta sen jälkeen jääkö vai ei, yhdellä oli hankala kolmivuorotyö, ettei hän ollut varma, miten usein pääsisi paikalle. Yksi oli juuri varannut kuukauden ulkomaanmatkan ja olisi voinut aloittaa vasta myöhemmin. Haastatteluiden perusteella luotin intuitiooni ja aiempaan kokemukseeni erilaisista ihmisistä, ja uskoin tehneeni oikeat valinnat. Ryhmäni on pysynyt samana aina tähän päivään asti. Kyseessä on suljettu ryhmä, johon ei enää ensimmäisen kerran jälkeen ole otettu uusia osallistujia. Olemme tosin sopineet, että jos kaksi tai useampi jää ryhmästä pois, sitä täydennetään. Jonossa on edelleen kymmenen henkilöä odottamassa vapautuvaa paikkaa.

Kirjoittamisen sisällöt ovat koostuneet luetuista teksteistä, lyhyistä kirjoitus-harjoituksista, runoista, etenkin tanka-runoista, ja keskusteluista. Vuoro-vaikutuksellisuus on ryhmässä tärkeää. Kirjoitusharjoituksiin on liittynyt vahva omaelämäkerrallinen ja reflektoiva ote. Omaan kokemukseen pohjautuvia pohdiskelu- ja kirjoitustehtäviä on paljon. Kirjoitelmien teemoja olen kehitellyt ryhmän edetessä siten, että olen poiminut kirjoittajien teksteistä sellaisia teemoja, jotka ovat toistuneet useamman teksteissä. Keväästä 2015 lähtien olen ottanut mukaan myös Raamatun ja siitä kirjoittamisen.

5.2. Ryhmäistuntojen toteutus ja tehtävänannot

Kirjallisuusterapiaryhmäni Helsingissä, Pukinmäellä, muuttui tutkimusryhmäkseni syyskuussa 2015. Kokoontumispaikkamme on ollut aina sama Portti-kahvila Pukinmäen seurakuntakodilla. Olemme kokoontuneet säännöllisesti tammikuusta toukokuun puoleen väliin, kesätauko on välissä ja jatkaneet syyskuun alusta joulukuun puoleen väliin, pitäneet joulutauon, jatkaneet loppiaisen jälkeen tammikuusta toukokuun puoleen väliin jne. Yhden kerran (syksyllä 2015) olemme poikkeuksellisesti kokoontuneet yhden kirjoittajan kotona, Malminkartanossa. Kesään 2016 mennessä meillä oli ollut istuntoja yhteensä 16 kertaa ja niiden kesto oli aina kaksi tuntia. Kirjoitustehtäviä oli kahdesta neljään joka kerta. Poissaoloja ryhmäläisilläni oli äärimmäisen vähän. Ainoastaan seitsemän kertaa oli joku poissa. Läsnäoloprosentti oli 99. Ryhmää ohjasin yksin, mutta aina tammikuuhun 2016 asti suntio oli koko ryhmämme ajan seurakuntakodin puolella. Tammikuusta 2016 lähtien olimme koko ajan vain keskenämme, kun Malmin seurakunta vähensi suntioiden työaikaa. Yhden kerran minulla oli ryhmässä sijainen tuuraamassa sairauslomaani, mutta muuten olin myös itse joka kerta paikalla. Kaksi kertaa ryhmässä kävi ryhmääni tervehtimässä Pukinmäen seurakuntapiirin kappalainen Markus Kopperoinen.

Aivan ensimmäisessä tapaamisessamme tammikuussa 2013 sovimme, että jokaisella on oikeus vain omaan tekstiinsä. Emme arvostele toistemme tekstejä, voimme ainoastaan kommentoida sitä, mitä se mahdollisesti itsessämme herättää. Ryhmäläiseni ovat olleet hyvin positiivisia ja kannustavia toisiaan kohtaan, joten kenenkään ei ole tarvinnut loukkaantua toisten sanoista. Ryhmäytyminen tapahtui nopeasti ja ryhmähenki on pysynyt hyvänä.

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla heti tavatessamme kättelin jokaisen, katsoin suoraan silmiin, kerroin oman nimeni ja toivotin tervetulleeksi. Sen jälkeen tutustuimme toisiimme korttien (Liite 3) ja kirjoittamisen avulla. Kyselin toiveita, vaikka olin kysynyt niitä jo alkuhaastattelussa. Keskustelimme myös mielikirjoista ja kävimme läpi ryhmän ”säännöt”. Keskustelimme myös luottamuksellisuudesta ja yksityisyydestä. Tässä yhteydessä vaitiolovelvollisuudesta ei tullut isompaa keskustelua, vaikka olin ajatellut, että se voisi herättää enemmänkin keskustelua. Kaikki pitivät hyvänä sitä, että niistä asioista mistä ryhmässä keskustellaan, ei puhuta ryhmän ulkopuolella. Tärkeäksi

asiaksi nousi se, miten jokainen teksti tarvitsee kuulijan. Vaikka jokainen kirjoittaisi vain itselleen, on silti jokaisella sisimmässään halu, että joku sen joskus lukisi. Oman tarinan kertominen muille voi auttaa myös toisia. Moni on kokenut joskus jotain samankaltaista ja niiden asioiden jakaminen toisten kanssa hyödyttää koko ryhmää. Ensimmäinen ilta päättyi loppukeskusteluun, missä kysyin tuntemuksia tällaisesta toiminnasta ja missä tunnelmissa olivat lähdössä kotiin. Halusin varmistua, ettei kenellekään jäänyt huono olo. Ryhmäläisteni lähdettyä aloitin heti päiväkirjan pitämisen, johon kirjasin mitä ryhmässä teimme, minkälaisia tuntemuksia olin aistivinani ja miten kukin suhtautui tekemiimme kirjoitustehtäviin.

Päiväkirja, keskiviikko 16.1.2013

Ihana ryhmä! Aloitimme kahvin/teen juonnilla ja pullalla ja kekseillä! Lehdistä leikatut kuvat olivat levällään sivupöydällä ja ne herättivät mielenkiintoa. Jokainen kävi niitä katsomassa ja kuvien äärellä syntyi yhteistä keskustelua, vaikka eivät tunteneet toisiaan entuudestaan. Jokainen valitsi mieleisensä kuvan, liimasi sen vihkoon ja kirjoitti tajunnanvirtaa viisi minuuttia. Sen jälkeen kävimme läpi kierroksen, missä jokainen esitteli itsensä valitsemansa kuvan avulla ja luki kirjoittamansa tekstin. Mielenkiintoista oli se, että, ne jotka olivat alkuhaastattelussa sanoneet, että eivät halua lukea ääneen omia tekstejään, lukivat kuitenkin! Siis jokainen luki oman tekstinsä! Keskustelimme mielikirjoista. Jokaisella oli joku kirja, joka oli tehnyt vaikutuksen ja jonka oli lukenut moneen kertaan. Tästä syntyi myös vilkas keskustelu. Toimin itse lähinnä vain kuuntelijana. Kaikki keskustelivat. Kukaan ei jäänyt yksin tai ulkopuoliseksi. Pyysin jokaista miettimään jotain tunnetta, mikä liittyy omaan mielikirjaansa ja pyysin kirjoittamaan itsestä ja siitä tunteesta, jälleen vain viisi minuuttia. Nämäkin tekstit luettiin ääneen. Jokainen luki! Nyt äänessä ei ollut enää pientä epävarmuutta, niin kuin muutamilla oli ensimmäisellä kerralla. Katariina ja Sirpa pyyhkivät kyyneleitään. Onneksi minulla oli nenäliinapaketti mukana.
Lopussa kerroin ensin ryhmän ”säännöt” ja ennen kaikkea vaitiolosta. Toisten teksteistä eikä toisista puhuta ryhmän ulkopuolella. Tämä tuntui

> olevan kaikille itsestään selvää ja jokainen hyväksyi sen. Arttu sanoi sen olevan itselleen erittäin helpottavaa. Kyselin vielä toiveita tuleviin tapaamisiin. Niitä ei tullut muuta kuin että joka kerta kirjoitettaisiin jotain. Lopuksi kysyin vielä missä tunnelmissa olivat lähdössä pois. Irmeli kiitteli sitä, että olimme kirjoittaneet paljon ja sanoi jatkavansa toista teksteistään vielä kotona. Irja sanoi jo odottavansa seuraavaa tapaamistamme. Tähän yhtyivät vielä Pertti, Leena ja Einekin. Tuskin maltan itsekään odottaa seuraavaan kertaan.

Käytän yleensä uuden ryhmän alkaessa jonkin verran aikaa ryhmätyön opettamiseen, sillä se vie aina oman aikansa. Joskus kukaan ei halua aloittaa oman tekstin lukemista tai keskustelua toisten teksteistä ja joskus taas joku haluaa tuoda esiin oman näkemyksensä ennemmin kuin keskittyä kuulemaan mitä muilla on sanottavaa. Itse olen jättänyt omat kommenttini yleensä viimeiseksi ja antanut ensin puheenvuoron toisille. Näin olen voinut lopuksi ”korjata” jonkun sanomisia, jos ne ovat käyneet liian henkilökohtaisiksi tai jopa toista loukkaaviksi.

Keväällä 2016, tammikuun 20. päivä kokoonnuimme joulun jälkeen ensimmäisen kerran ja otin silloin käsittelyyn Raamatun tekstejä. Olin joululoman aikana valmistellut Psalmeista ”runokortteja”. Valitsin kortteihin sellaisia raamatunkohtia Psalmeista, jotka ovat minulle merkityksellisiä. Korteista on kuva liitteenä. (Liite 4). Aloitimme istunnon tuttuun tapaan kahvin juonnilla ja pöydälle levittämiäni kortteja lukien. Ohjeistin valitsemaan sellaisen kortin, joka jollain tavalla tuntui puhuttelevalta tai sopi sen hetkisiin ajatuksiin tai tunnelmiin. Tankarunoja olimme kirjoittaneet jo aiemmin, joten pyysin tekemään korttinsa tekstistä tankarunon. Runojen valmistuttua jokainen luki ensin ääneen oman korttinsa ja sen perään oman runonsa. Keskustelusta ei meinannut tulla millään loppua. Ryhmäläiseni halusivat ottaa vielä toisen kortin ja kirjoittaa siitä ja sen jälkeen vielä kolmannen! Kaikki kortit ja runot luettiin ääneen. Minua vaadittiin kirjoittamaan myös ja lukemaan ääneen. Tämän tehtävän myötä ryhmäni syttyi uuteen intoon. En osaa sanoa mitä siinä oikeastaan tapahtui, mutta tätä tapaamistamme siivitti nauru ja ilo aivan eri tavalla kuin aikaisemmin. Koko kevään kirjoitimme aina välillä Raamatusta.

Olen käyttänyt ryhmässäni myös pieniä esineitä, joulun aikaan käpyjä ja erilaisia pieniä asetelmia, esimerkiksi seimiasetelmia ja erilaisia ristejä. Pääosaltaan käytän kuitenkin erilaisia tekstejä. Yhden kerran minulla oli Malmin seurakunnalta lainassa tunnepyörä (Pesäpuu), jonka tunnesanakorttien perusteella kirjoitimme tunteista. Tekstit, joita yleensä olen käyttänyt, ovat olleet joko runoja, lyhyitä novelleja, joita olen kerännyt eri lähteistä ja esimerkiksi laululyriikkaa. Samoin käytän usein lehdistä leikkaamiani kuvia. Sekä kuvien että tekstien pohjalta olemme kirjoittaneet paljon runoja, pääasiassa tanka- ja pantoumrunoja. Olen huomannut, että runon tekeminen tiettyyn kaavaan on useimmille helpompaa kuin oman vapaamittaisen runon tekeminen. Raamatun luomiskertomuksen ja Kalevalan maailmansyntytarinan innoittamina kirjoitimme omat kuvitteelliset syntytarinamme helmikuussa 2016. Tässä esimerkkinä Riikan syntytarina.

3.2.2016

> Kun aurinko paistoi huurteisiin koivuihin ja sai ne kimaltamaan hankien keskellä, niin kimallus jäi vielä jäljelle oranssin auringon kadottua metsän taakse. Sitten linnut pyrähtivät paikalle, ja kimallus tarttui niiden siipiin. Linnut lennähtivät siniharmaana hämärtyvälle taivaalle ja ripottivat kimallusta Linnunradalle. Tästä tähtipölystä minä muodostuin äitini käsivarsille.” (Riikka 3.2.2016)

Jokaiseen tapaamiseemme on aina sisältynyt yhdestä neljään lyhyttä kirjoitustehtävää. Yleensä aloitamme viiden minuutin tajunnanvirtatekstillä. Toisinaan syvennämme sitä esimerkiksi valitsemalla siitä tekstistä kolmesta viiteen sanaa ja tekemällä niiden pohjalta uuden tekstin tai kun jokainen lukee oman tekstinsä, valitsen jokaisen tekstistä yhden sanan ja seuraavaksi kirjoitetaan kaikkien niiden sanojen pohjalta uusi teksti. Aina luemme kaikkien kirjoittamat tekstit ääneen ja vain kaksi kertaa kaikkien näiden vuosien aikana on käynyt niin, että joku on jättänyt oman lukukertansa väliin ja kerran niin, että yksi antoi tekstinsä vieruskaverin luettavaksi.

Päiväkirja, keskiviikko 13.4.2015

> Nenäliinapaketti kiersi tänään pöydässä tiuhaan. Mikä siinä on, että kun kyyneleet pääsevät valloilleen, ei niistä tahdo tulla loppua. Kaikki olivat

> niin syvällä omissa teksteissään, haavoittuvina ja herkkinä, että jopa minä jouduin pyyhkimään silmäkulmiani. Laitoin käteni pöydän alla ristiin ja rukoilin viisautta viedä ilta kunnialla loppuun.

Jokaisen tapaamisen olen lopettanut niin sanottuun loppukeskusteluun, missä olen varmistanut, että jokainen lähtee turvallisin mielin kotiin. Näiden vuosien varrella olen kolme kertaa jäänyt vielä tapaamisen jälkeen keskusteleman jonkun kanssa. Ikävää tässä on ollut ainoastaan se, että seurakunnan suntiokaan ei ole päässyt lähtemään kotiin ennen kuin olemme kahvilasta poistuneet. Vaikka en olekaan sielunhoitaja, on minulla silti kaksi korvaa, joilla voin kuunnella. Olen myös joitakin ryhmäläisiäni nuorempi, mutta silti voin kuunnella, jos joku haluaa purkaa sydäntään. Minulle tärkeintä on, että jokainen pystyy menemään kotiinsa ilman, että ahdistus tai pelko olisi liian voimakas. Kaikki kirjoitustehtäväni ovat yleensä olleet strukturoituja, lukuun ottamatta niitä aloitusten tajunnanvirtatekstejä. Paljon olemme kirjoittaneet myös erilaisista tunnetiloista.

Olemme kirjoittaneet myös esimerkiksi omista toiveista, rajojen asettamisesta ja pelosta lauseenjatkamistehtävällä: minä haluan, minä en halua, minä toivon, minä en toivo, minä uskon, minä en usko, minä pelkään, minä en pelkää. Tästä jatkoimme niin, että piti kuvitella joku toive toteutuneeksi eli mitä hyvää siitä seurasi. Sitten vielä veimme sen pidemmälle eli viiden tai kymmenen vuoden päähän miten tilanne oli edelleen mennyt vain parempaan suuntaan. Tästä tehtävästä ryhmäläiseni pitivät paljon. Päiväkirjaani olin ryhmän jälkeen kirjoittanut seuraavaa:

> Päiväkirja, keskiviikko 9.9.2015
>
> Pienestä purosta kasvaa suuri virta. Kirjoitimme ensin omista toiveista ja peloista. Sen jälkeen jatkoimme kuvittelemalla jokin toive toteutuneeksi ja vielä siitä, miten se oli muuttunut hyvällä tavalla kymmenen vuoden päästä. Piti siis suunnata katse tulevaisuuteen. Teksteistä tuli hyviä ja kaikki kirjoittivat niin innokkaasti, etteivät meinanneet malttaa juoda edes kahvia. Loppukeskustelussa Pertti sanoi Artulle, että Artun oli helpompi kirjoittaa tulevaisuuteen, kun oli vielä niin nuori. Itse hän arveli, ettei eläisi edes kymmenen vuoden päähän, joten hän oli

> kirjoittanut vain viiden vuoden päähän. Tästä syntyi kiivas keskustelu. Riikka totesi, että hänen lähisukunsa oli kuollut järestään alle kuuskymppisinä, hän itsekään eläisi tuskin sen vanhemmaksi. Heli puolestaan sanoi, että olisi halunnut miettiä aikaa vieläkin kauemmaksi. Hänelle oli tullut tunne, että jos aikaa kuluisi, hänen ongelmansa saattaisivat jopa oikeasti ratketa. Irmeli sanoi tähän, että usein aika parantaa haavat.

Eniten olen ryhmässäni soveltanut tanka- ja pantoumrunoja. Oikeaoppisen japanilaisen tankarunon ja malesialaisen pantoumrunon kirjoittamiseen kuuluu muitakin sääntöjä, kuin vain tavu- tai rivimäärä. Säännöt olen tehtävänannossa käsitellyt, mutta olen painottanut, että riittää, kunhan tanka noudattaa vain tavujakoa.

Runojen opettaminen ryhmälle tapahtui runomuoto kerrallaan. Aloitimme tankarunoista. Ensimmäinen ongelma oli ryhmäläisteni koulutustausta. Osalla ryhmäläisistäni ei ollut aluksi mitään käsitystä tavujaoista, mutta kun yhdessä tavutimme sanoja, ne rupesivat löytymään pian automaattisesti. Toinen ongelma oli oikeiden sanojen löytyminen. Niitäkin haimme koko porukan voimin. Paitsi että sanat lopulta löytyivät, syntyi yhteenkuuluvaisuuden tunne, kun jokainen halusi auttaa. Toisaalta, hyväksyimme myös tavujaosta poikkeavat lauseet.

Kun ryhmäläiseni oppivat tankarunon kaavan, se syntyy heiltä nykyään varsin luontevasti. Pantoumrunot tuottavat edelleen pieniä hankaluuksia. Eniten vaikeutta tuottaa muistaa missä järjestyksessä rivit toistuvat. Itsekään en ulkoa muista sen kaavaa, mutta saan sen aina tarkistettua vihkostani. Tanka- ja pantoumrunoihin palaan vielä luvussa 6.

> Päiväkirja, keskiviikko 7.10. 2015
>
> Minulla nousi kaikki ihokarvat pystyyn, kun Eija sanoi sen jälkeen, kun toiset olivat kertoneet tuntemuksistaan Eijan tekstin jälkeen, että hän ei olisi etukäteen osannut edes aavistaa, että hänen elämänsä voisi olla niin merkityksellistä toisille. Eija kertoi, että häntä oli pelottanut lukea tekstinsä, mutta nyt hän ymmärsi, että ei tehnyt sitä turhaan ja että

> hänenkin teksteillään on jotain merkitystä. Minulla nousi pala kurkkuun Eijan sanojen jälkeen. Vasta kotona olin valmis hyppimään ilosta. Ryhmässä alkaa selvästi tapahtua jo jotain!

Olen yhdistänyt kirjoittamiseen paljon visuaalista materiaalia. Leikkelen lehdistä kuvia, joita käytämme kirjoittamisen apuna. Nämä kuvat saa halutessaan pitää ja liimata omiin vihkoihinsa. Keväällä 2016 toiseksi viimeisellä tapaamiskerralla annoin kotitehtäväksi (en yleensä anna mitään kotitehtävää!) repiä lehdistä kuvia siten, että valitsee yhden kuvan jokaiselle ryhmäläiselle! Viimeiselle tapaamiskerralle toin isoja A3:n paksuja papereita, joihin jokaiseen olin kirjoittanut ryhmäläiseni nimen (minä mukaan luettuna). Kahvinjuonnin lomassa liimasimme repimämme kuvat jokaisen omaan ”korttiin”. Tämäkin aiheutti kyynelehtimistä, kun innoissamme korttejamme esittelimme. Muun muassa Heli sanoi, ettei ollut voinut edes kuvitella mitä kaikki toiset hänestä ajattelivat. ”Ihana ilta”, sanoi Irja lähtiessään kotiin. ”Kortit” olivat niin kivoja, että pyysin ryhmäläisiäni aina silloin tällöin vilkaisemaan niitä pitkän kesäloman aikana, jos tulisi toisia kovasti ikävä. Oman korttini kiinnitin kotona työhuoneeni seinälle (Liite 5).

Olen käyttänyt myös vuorovaikutukseen kannustavia tehtäviä, vaikka vuorovaikutus ei olekaan ollut ryhmälläni ongelma. Niillä tehtävillä olen halunnut vain lisätä vuorovaikutuksellisuutta ja toisten kirjoittajien arvostamista sekä yhteenkuuluvuutta. Muun muassa joulukuussa 2015 kirjoitimme kirjeen joulupukille vasemmalla kädellä. Keräsin kirjeet pois ja jaoin ne uudelleen niin, että kukaan ei saanut omaa kirjettään. Kirjeen saanut oli nyt ”Joulupukki” ja hän kirjoitti kirjeeseen vastauksen oikealla kädellä. Kun ilmoitin, että näitä ei luettaisi ääneen, ryhmäläiseni vaativat, että ne luetaan. Jokainen halusi lukea sekä oman kirjeensä että siihen kirjoitetun vastauksen. Minusta tämä kertoi valtavasta luottamuksen osoituksesta. Kirjeet olivat ihania!

Yhden kerran kokeilimme sitä, että kun oli kirjoitettu illan ensimmäinen tehtävä, tajunnanvirtaa viisi minuuttia, vihkot lähtivät kiertämään. Jokainen alleviivasi jokaisen tekstistä yhden sanan. Sen jälkeen jokainen kirjoitti näiden sanojen pohjalta uuden tekstin. Vasta nämä uudet tekstit luettiin ääneen.

Etäännyttämistä olemme harjoitelleet sillä tavoin, että olemme keksineet uudet henkilöhahmot, joiden elämästä kirjoitamme. Tämän harjoituksen ryhmäläiseni ovat

kokeneet erittäin merkitykselliseksi. Tästä olemme intoutuneet kirjoittamaan itsellemme kokonaan uudet elämät, jollekin ongelmallemme onnellisen lopun jne. Palautteenantoa emme ole harjoitelleet.

5.3. Tehtävänantojen vaikutus aineistoon

Tehtävänannot vaikuttavat luonnollisesti paljon ryhmässäni kirjoitettuihin teksteihin. Useissa kirjallisuusterapeuttisissa tutkimuksissa on todettu (esim. Ryhänen 2012; Kähmi 2015), että kirjoittamisen terapeuttisiin mekanismeihin viittaavia ilmaisuja löytyy kirjoitetuista teksteistä silloin, kun tehtävänanto on tehty niin, että se suoraan ohjaa siihen. Merkittävää on kuitenkin se, että niitä löytyy myös silloin, kun niihin ei suoraan ohjata. Tällaisia tilanteita ovat erityisesti ne, kun kirjoitetaan itselle merkityksellisistä tai tärkeistä asioista. Ryhäsen (2012, 31) mukaan tämä on mahdollista vasta terapian loppuvaiheessa. Itse en usko tähän, sillä olen huomannut, että heti kun ryhmä vapautuu ja kirjoittajat luottavat toisiinsa, he rupeavat avaamaan elämäänsä ja kirjoittavat itselle merkityksellisistä ja tärkeistä asioista ja haluavat jakaa ne toisten kanssa. Jotta näin tapahtuu, siihen ei tarvitse mennä useita viikkoja tai kuukausia vaan se voi tapahtua varsin nopeasti. Olen huomannut, että ihmisen sisäinen paranemis-prosessi lähtee käyntiin heti, kun uskaltaa avata elämänsä kipeitä kohtia. Ja usein käy niin, että kun yksi itkee, itkevät kohta toisetkin. Kyyneleet puhdistavat. Ryhäsen mukaan tehtävänantoja laatiessa pitää ottaa huomioon yksilölliset tarpeet, koska se edesauttaa kirjoittamisen terapeuttisia vaikutuksia (Ryhänen 2012, 32). Nähdäkseni kun kirjoitetaan ryhmässä, riittää että yksikin kirjoittaa itselleen merkityksellisestä asiasta. Kun hän lukemalla ääneen jakaa tekstinsä toisten kanssa, hyötyvät siitä kaikki. Lukijan tekstistä tulee yhteisöllinen ja siitä käyty keskustelu tulee merkitykselliseksi toisillekin ja auttaa tällöin vahvistamaan kirjoittamisen terapeuttisia vaikutuksia. Ryhänen puoltaa väitettään Frattarolin (2006, 851) tutkimustuloksilla. Tämän tutkimuksen mukaan samanlaisista tehtäväannoista jokaiselle ryhmälle ei hyödy niin paljon kuin antamalla tehtäviä yksilöllisesti. Ryhmämuotoisessa kirjallisuusterapiassa tärkeää on juuri ryhmän voima ja tuki. Itse olen huomannut, että usein ihmisillä on tai on ollut samantapaisia ongelmia tai elämäntilanteita, jolloin riittää, että yksikin kokee tehtävän juuri omakseen ja jakaa sen toisten kanssa.

Päiväkirja, keskiviikko 18.11.2015

Seija sanoi loppukeskustelussa, että on niin voimaannuttavaa, kun aina ei tarvitse kirjoittaa kaikkea itse, vaan voi kuunnella omat ajatukset toisten tekstistä. Hänelle se merkitsi samaa kuin hän itse olisi kirjoittanut sen tekstin. Tällä hän tarkoitti Leenan kirjoittamaa ja lukemaa tekstiä, missä Leena kertoi koruttomasti avioliittohelvetistään.
Leenan lukiessa tekstiään jopa Pertti kuivaili silmäkulmiaan.

Mazza (2003, 20) puhuu ekspressiivisestä kirjallisuusterapiasta eli kirjoittamis-terapiasta, jossa kirjoittaminen voi olla joko vapaata tai strukturoitua. Tyypillisin vapaan kirjoittamisen tapa on niin sanottu tajunnanvirtakirjoittaminen, jolla yleensä aloitan oman kirjallisuusterapeuttisen ryhmäni istunnon. Tähän menetelmään kuuluu, että tietyn ajan kuluessa kirjoitetaan paperille kaikki ne asiat jotka tulevat mieleen ilman, että niitä muokataan tai sensuroidaan mitenkään. Useat terapeutit käyttävät aikana 15 minuuttia. Itse olen lyhentänyt sen vain viiteen minuuttiin. Viisitoista minuuttia on pitkä aika ja olen huomannut, että monen kynä pysähtyi jo seitsemän minuutin kohdalla. Viisi minuuttia riittää mielestäni siihen, että saa arjen ajatukset purettua ja voimme keskittyä pinnan alla oleviin asioihin, jotka häiritsevät elämää enemmän. Annan usein myös jonkin sanan tai lauseen tai pyydän ensin miettimään jotain väriä ennen kuin aloitetaan kirjoittaminen. Keväällä 2016 olimme ensin ulkona ihan hiljaa silmät kiinni ja kuuntelimme linnunlaulua ennen kuin siirryimme sisään kirjoittamaan viideksi minuutiksi. Lindquist (2009, 79 - 84) puhuu kirjoittamisesta muun muassa purkautumiskanavana, työstämismenetelmänä, hallinnan kokemuksena, jäsentämiskeinona, etäisyyden säätelykeinona ja eheyden edistäjänä. Itse olen käyttänyt kirjoittamista ennen kaikkea ajatuksen selventäjänä ja purkautumisena.

Fieldin (2006, 98) mukaan kirjallisuusterapiatyöskentelyssä käytettävät runot pitäisi valita tarkkaan ja miettiä etukäteen miten ne soveltuvat kullekin asiakkaalle. Kokemukseni mukaan tärkeintä on ainoastaan miettiä, mitä runoja valitsee mihinkin tarkoitukseen. Tärkeää on tuntea ne ihmiset, keille runoja tai muita tekstejä valitsee, ja varautua mahdollisiin reaktioihin mitä tekstien lukemisesta ja kirjoittamisesta seuraa. Tiukasti strukturoitu kirjoittaminen on helppo tapa aloittaa, mutta kun ohjaajalla kertyy

enemmän kokemusta, voi ja kannattaakin tiukkuudesta joustaa. Ryhmä ohjaa itse itseään ja jokainen suojelee itseään.

Kirjallisuusterapeuttinen prosessi on nelivaiheinen. Tästä ovat kirjoittaneet sekä McCarthy Hynes & Hynes Berry (1994) että Pardeck (1994). McCarthy Hynesin & Hynes Berryn (1994, 11, 13, 43) mukaan prosessin vaiheita ovat tunnistaminen, tutkiminen, vastakkain asettaminen sekä omaksuva soveltaminen. Koko prosessin päätarkoituksena on uusi ja syvempi itsetuntemus joka heijastuu lopulta ihmisen käyttäytymiseen ja asenteisiin. Pardeck (1994, 421) on laatinut tästä aineiston valinnan kannalta oman mallin. Hän puhuu tunnistamisesta, valinnasta, esittelemisestä ja seurannasta. Tunnistamisvaiheen tarkoituksena on kartoittaa asiakkaan ongelmat ja tarpeet, valintavaiheeseen kuuluu sellaisten tekstien etsintä, mitkä ovat kiinnostavia, ajatuksia herättäviä ja kulloiselta teemaltaan sopivia. Seurantavaiheeseen kuuluu, että luetun tekstin herättämät ajatukset jaetaan ryhmän jäsenten kanssa.

5.4. Tutkijan ja ohjaajan kaksoisrooli

Kvalitatiiviseen tutkimukseen kuuluu, että tutkija tarkastelee myös omaa vaikutustaan valitsemaansa aineistoon, koska hän on keskeinen vaikuttaja omassa tutkimuksessaan. Mäkelän mukaan haastattelujen lopputulokseen vaikuttavat sekä tutkija että tutkittava. (Mäkelä 1990, 48 - 52.) Naturalistiseen tutkimusotteeseen kuuluu, että ymmärretään tutkijan keskeinen rooli. Oma tutkijan roolini on korostunut kirjallisuusterapiatehtävien suunnittelussa ja valinnassa, vaikka minusta tuli ryhmäni tutkija vasta syksyllä 2015 ja ryhmä on toiminut kanssani jo tammikuusta 2013 lähtien. En silti ole kokenut olevani itsekään erityisesti tutkija, vaan pikemminkin rinnalla kulkija tai kanssamatkaaja. En koe terapeuttina vaikuttaneeni ryhmässäni kirjoitettuihin teksteihin mitenkään muuten kuin tehtävänantojen kautta. Ryhmäläiseni ovat saaneet vapaasti valita tyylin ja muodon mitä ja miten kirjottavat antamastani aiheesta ja juuri se on tehnyt tapaamisestamme rikkaita ja ”hoitavia” niin kuin eräs ryhmäläisistäni sanoi.

Kvalitatiiviseen tutkimukseen kuuluu oleellisesti se, että pyritään tiedostamaan tutkijan omat ennakkoluulot ja mahdolliset arvosidonnaisuudet sekä niiden vaikutus tuloksiin. Tutkija itse on oman tutkimuksensa tärkein luotettavuuden kriteeri. (Eskola & Suoranta

1998, 211 - 212.) En ole kokenut ongelmaksi tutkijan ja kirjallisuusterapeutin kaksois-rooliani. Kun aloitin ryhmäni tammikuussa 2013, minussa korostui ohjaajan rooli, enhän silloin vielä edes tiennyt, että valitsisin tämän aiheen tutkimukseeni. Silloin en vielä myöskään tehnyt mitään varsinaista aineistonkeruuta, vaikka pidinkin alkuhaastattelut ja tein jokaisesta tapaamiskerrastamme omat päiväkirjamuistiinpanoni. Keräsin myös itselleni kirjalliset palautteet aina joulukuussa ennen kuin jäimme joulutauolle ja toukokuussa ennen kuin jäimme kesätauolle. Varsinainen tutkijanroolini heräsi vasta siinä vaiheessa, kun syksyllä 2015 pyysin ryhmäläisiltäni tutkimusluvat ja erityisesti korostui keväällä 2017 tutkimuksen kirjoitusvaiheessa, missä rupesin analysoimaan keräämääni aineistoa. Bruscian (2005, 82) mukaan tutkimuksen luotettavuuteen kuuluu, että tutkija kykenee tekemään päätöksiä siitä, milloin hän toimii ohjaajana ja milloin tutkijana. Samoin luotettavuuteen kuuluu, että pystyy erottamaan terapian tutkimukseen liittyvistä seikoista (Bruscia 2005, 84 - 85). Omasta työskentelytavastani johtuen tämä on ollut minulle varsin helppoa. Ohjaajana olen valmistellut käyttämäni materiaalin omien muistiinpanojeni pohjalta ja olen tehnyt tapaamisistamme muistiinpanoja riippumatta siitä, mitä niillä olen aikonut tehdä. En siis aluksi tehnyt muistiinpanoja tutkimustarkoitukseen, vaan auttaakseni itseäni kehittymään terapeuttina ja ohjaajana. Tutkijanroolini on ollut ohjaajan roolia vahvempi ainoastaan silloin, kun olen kirjoittanut tutkimustani ja analysoinut keräämääni aineistoa. Ohjaajan rooliksi se muuttui heti, kun olin jälleen ryhmäni kanssa. Tarkoitukseni ei ollut missään vaiheessa syksyn 2015 jälkeen teettää tietoisesti sellaisia tehtäviä, mistä saisin mahdollisimman paljon aineistoa omaan tutkimukseeni. Tällaisen toiminnan olisin kokenut eettisesti ja moraalisesti vääräksi. En halunnut missään tapauksessa antaa ryhmäläisilleni sellaista kuvaa, että käytin heitä vain tutkimusmateriaalina.

Ohjaajan ja/tai terapeutin täytyy pitää aistit avoinna, jotta hän voi havaita käydyistä keskusteluista pienetkin vivahteet tunteiden muutoksesta ja kerrottujen/luettujen tarinoiden ristiriidoista tai aukoista. Terapeutin tehtävänä ei kuitenkaan ole tuoda esille ristiriitoja, vaan auttaa uusilla tehtävänannoilla kirjoittajaa miettimään mahdollisia vaihtoehtoisia tarinoita (Huldén 2002, 31).

5.5. Raamatun käyttö kirjallisuusterapiassa

Tässä luvussa pohdin miten ja mitä ryhmässäni Raamatusta on kirjoitettu. Tarkastelen myös mikä vaikutus Raamatusta kirjoittamisesta on ollut ryhmälle. Mikä Raamatussa on hoitavaa juuri kirjoitusten kautta ja miten se näkyy vai näkyykö? Pohdin myös mikä tekee Raamatusta kirjoittamisesta hoitavaa ja terapeuttista.

Raamatun käyttöä kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä pohtiessani lähdin liikkeelle siitä, mitä kaikkea juuri Raamatun käyttöön liittyy. Raamattu on hyvin heterogeeninen teos, jota lukevat myös muut kuin kristityt. Tärkeäksi kysymykseksi muodostui voinko viedä Raamatun tekstejä ryhmilleni, kun tiedän jokaisen ryhmäläiseni taustan. Kuinka moni ryhmästäni jättää paikkansa ryhmässä, jos luemme, kirjoitamme ja keskustelemme Raamatusta? Toisaalta pohdin myös mitä uutta Raamatun tekstit voisivat tuoda kirjoittamiseen. Samaan aikaan tärkeäksi aspektiksi nousi se, ketkä ryhmiini ovat valikoituneet.

Valitsin ryhmääni varten ennen kaikkea Psalmeja, joita sittemmin käytimme eri tavoin useamman kerran. Sakramentit.fi -sivuston mukaan psalmit voidaan jakaa muun muassa kiitos-, valitus., ylistys-, kuningas- ja katumuspsalmeiksi sekä matkalauluiksi. Luther puolestaan jakoi psalmit profeetallisiin, kiitos-, lohdutus-, rukous- ja opetuspsalmeihin (http://www.sakramentit.fi). Ryhmääni varten valitsemani Psalmit ovat olleet enimmäkseen ylistys- ja katumuspsalmeja.

Muutaman kerran minulle on käynyt niin, että tapaamisemme päätteeksi joku läsnäolijoista sanoo minulle, että tämä ilta on ollut hänelle erityisen merkityksellinen. Näin on käynyt entistä useammin silloin, kun olemme kirjoittaneet Raamatun teksteistä. Merkittävimpinä asioina on useasti mainittu se, miten jonkun lukema teksti on koskettanut tai liikuttanut yhtä tai useampaa ryhmäläistä. Russell & Carey (2006, 80) sanovat, että tällaisissa tapauksissa kyse on siitä, kun ihmiset tunnustavat liikuttuvansa kuulemastaan ja kertovat mistä se johtuu ja miten heidän elämänsä mahdollisesti muuttuu sen perusteella mitä he kuulivat, sillä on yleensä hyvin terapeuttinen vaikutus. Minä puolestani näen sen siten, että terapeuttisuus perustuu tällaisessa tapauksessa samaistumiseen. Toiset poimivat tekstistä juuri itselleen merkityksellisimmät asiat, ne herättävät salattuja muistoja, jotka nousevat pintaan. Niiden tarkoituskin oli varmaan

juuri sillä hetkellä tulla esiin ja päivänvaloon ja niitä päästään jatkamaan siitä eteenpäin. Paitsi että sillä on terapeuttinen vaikutus, on sillä mielestäni myös ihmistä puhdistava vaikutus.

Merkillepantavaa on se, että kokoonnuimme syksyn 2015 ja kevään 2016 aikana yhteensä 16 kertaa. Kun tammikuussa 2016 aloitimme, olivat kaikki tunteeni hyvin voimakkaita. Päällimmäisenä oli pelko, kuinka moni ryhmästäni lopettaisi, kun rupeaisimme käsittelemään Raamatun tekstejä. Olin miettinyt, että aloittaisin lyhyellä hartaushetkellä ja lopettaisin niin ikään lyhyeen iltahartauteen. Päiväkirjaani kuitenkin olin kirjoittanut seuraavaa:

> Päiväkirja, keskiviikko 20.1.2016
>
> En uskaltanut aloittaa hartaushetkellä, vaikka olin valinnut tätä kertaa varten valmiin hartaustekstin. En halunnut rikkoa ryhmän rutiineja, vaan yritin luontevasti ottaa ensimmäisen kirjoitustehtävän niin kuin aina ennenkin, vaikka minulla oli tekstikatkelmat Psalmeista korteilla. Vähän selittelyksihän se kuitenkin meni.
> Nyt otin joululomalla tekemäni kortit käyttöön. Etukäteen pelkäsin mitä siitä tulisi, kun ne olivat niin selkeästi Raamatusta otettuja, että jokainen sen varmasti ymmärtäisi. Uskomatonta, että kukaan ei sanonut siitä mitään! Sen sijaan raamatunkohdasta tankarunon kirjoittaminen tuotti aluksi vaikeuksia. Irmeli olisi halunnut pitäytyä ehdottomasti vain niissä sanoissa mitä hänen kortissaan oli ja oli harmissaan kun ei saanut niitä sopimaan kaavaan. Omaan lopputulemaansa hän oli kuitenkin tyytyväinen. Tätä kirjoitustehtävää olisivat halunneet jatkaa loputtomiin. Kolmannen kierroksen jälkeen lopetimme.

Aluksi otin Raamatun tekstejä varovasti mukaan, koska selvästi pelkäsin ryhmäläisteni reaktioita. Koen nyt, että en itse luottanut täysin ryhmääni. He odottavat aina ”mitä kivaa kirjoitetaan” ja minulla oli tunne, että olin pettänyt heidän odotukset, kun kirjoitimmekin ”vain” Raamatun tekstien perusteella. Helpotukseni oli suunnaton, kun ensimmäisen kertamme lopussa ryhmämme ateistit sanoivat, että heidän parhaimmat tekstit syntyivät tänään ja että jokin pitkään piilossa ollut tunnelukko aukesi.

Oma luottamukseni ryhmääni kohtaan kasvoi huimasti. Koin, että jatkossa voin ottaa ryhmälleni melkein mitä tahansa tekstejä ja he kykenevät toimimaan niiden kanssa juuri itselleen sopivalla tavalla. Opin myös sen, että kirjallisuusterapeuttiselle ryhmälle kannattaa valita tekstejä monipuolisesti eri lähteistä eikä vain pitäytyä aina tutuissa ja turvallisissa teksteissä. Helpotukseni oli niin suunnaton, että itkin ajaessani autolla ryhmästä kotiin.

Välillä olen ollut valtavan väsynyt työpäivän jälkeen, kun olen suoraan töistä ajanut Pukinmäkeen. Silloin on ollut mielessä, että onko tässä edes mitään järkeä. Nämä illat ovat lähes poikkeuksetta olleet erittäin antoisia sekä minulle ohjaajana että ryhmäläisilleni.

Päiväkirja, keskiviikko 27.4.2016

> Jos vain olisin voinut sada itselleni sijaisen, olisin jättänyt tämän illan väliin. Olin valtavan väsynyt töiden jälkeen ja meinasin nukahtaa rattiin. Otin 15 minuutin torkut Tuuliharjan pihassa, että jaksoin ajaa Puksuun! Pullat ja maidon olin ostanut onneksi jo Heinolan Lidlistä. Antaessaan Portin avaimet Hellu sanoi minun näyttävän hirvittävän väsyneeltä. Keittelin kahvia ja järjestin pöydät paikoilleen, innostus alkoi hiipiä minuunkin. Iloisesti rupattelevat ryhmäläiseni saapuivat ja Irmeli toi leipomansa piirakan. Katariina halusi lukea kotona kirjoittamansa uuden kuukausitekstin. Syntyi vilkas keskustelu Katariinan käyttämistä kielikuvista ja siitä keksin muuttaa illan ohjelmaa. Valitsin Katariinan kielikuvista neljä ja pyysin jokaista kirjoittamaan niistä. Sen jälkeen laitoimme vielä tekstit kiertämään ja jokainen alleviivasi jokaisen tekstistä yhden sanan ja kirjoitimme vielä niistä sanoista uuden tekstin. Keskustelu oli koko illan innostunutta ja niin vilkasta, ettei minun juurikaan tarvinnut ohjata sitä. Illan päätteeksi Irmeli sanoi innostuneensa uudestaan kirjoittamisesta ihan eri tavalla ja sanoi jatkavansa vielä kotona. Kysyi vielä, että saako hän sitten ensi kerralla heti aluksi lukea, mitä on kotona kirjoittanut. Seija kiitti illan aihevalinnasta. Hymyilin vain, enkä sanonut, että alun perin meidän piti

> tehdä ihan muuta. Olisi kai pitänyt? Vai olisiko? En ollut enää väsynyt kun lähdin kotiin. Ihania ihmisiä! Tämän takia minä jaksan!

5.6. Muu tutkimusaineisto

Tutkimuksen aikana keräsin laadullista aineistoa. Pidin tutkimuspäiväkirjaa jokaisesta tapaamisestamme, keräsin joitakin ryhmäläisteni kirjoittamia tekstejä, kirjalliset palautteet sekä ryhmäläisteni alkukartoitukset (Liite 2), joissa kysyin taustatietoja, kuten aiempaa kirjoittamiskokemusta ja omia tavoitteita.

Tutkimukseni tarkoituksena on avata osallistujien omaa näkökulmaa Raamatusta kirjoittamiseen. Tarkastelen aineistoani tämän huomioon ottaen. Vertasin tutkimuksen kuluessa ryhmäni jäsenten kirjoittamia palautteita omiin muistiinpanoihini ja havaitsin niissä yhtäläisyyksiä.

Analysoin tutkimusaineistoni käyttämällä grounded theory -menetelmää, johon otan tukea naturalistisesta tutkimusotteesta. Esittelen molemmat seuraavissa luvuissa.

5.7. Naturalistinen tutkimusote

Naturalistisen tutkimusotteen juuret löytyvät etnografiasta ja fenomenologiasta. Sitä käytetään usein synonyymina laadulliselle tutkimukselle. Naturalistisessa tutkimuksessa voidaan kuitenkin käyttää myös kvantitatiivisia tutkimusmenetelmiä. (Tesch 1990, 43 - 44.) Löysin tämän tutkimusotteen lukemalla Karoliina Kähmin (2015) väitöskirjaa. Huomasin, että naturalistinen tutkimusote sopii hyvin tutkimukseni kohteena olevaan laajaan aineistoon ja henkilön elämään vaikuttavien tekijöiden analyysiin. (Kähmi, 2015, 120.) Naturalistiseen lähestymistapaan kuuluvat merkitysten kontekstuaalisuus, tutkimuksen induktiivisuus, grounded theory -menetelmä aineiston analyysissä, laadulliset tutkimusmenetelmät, harkittu aineistonkeruu, hiljaisen, intuitiivisen tiedon hyödyntäminen, tutkimuksen aikana esiin nousevan tiedon hyväksyminen, idiografinen tulkinta, case-tyyppinen raportointi, tutkimuksen rajaaminen tutkimusfokuksen perusteella, tutkittavien kanssa yhteistyössä neuvotellut tulokset, varauksellisuus

tulosten soveltamisessa ja luotettavuuden erityiskriteerit. (Lincoln ja Guba 1985, 39 - 43.)

Naturalistista tutkimusta käytetään eniten sosiaalitieteissä. Aluksi se oli metodi, joka yhdisteli vaikutteita eri suuntauksista tai teorioista ja myöhemmin se kehittyi konstruktivistiseksi paradigmaksi, jossa aikaisemmat tieto- ja merkitysrakenteet sekä vuorovaikutus ympäristön kanssa ovat keskeisiä (Kähmi, 2015, 121).

Naturalistinen lähestymistapa sopii hyvin tutkimukseeni ohjaajan ja tutkijan kaksoisroolini takia. Samoin kuin Kähmi (2015) olin tutkijan roolini ohella myös tutkimusryhmäni ohjaaja. Tutkimukseni voidaan luokitella naturalistiseksi myös sillä perusteella, että tutkimukseni painopiste on niissä merkityksissä, joita ryhmäläiseni eli tutkittavat antavat kokemuksilleen (Tesch 1990, 51).

Naturalistiseen tutkimukseen kuuluu, että tutkija toimii kaikissa tutkimuksen vaiheissa: aineiston keruussa, analyysissä ja tulkinnassa. Kun käytetään kvalitatiivisia menetelmiä, kaikki tutkijan tekemät ratkaisut kertovat hänestä itsestään: arvoista, emootioista, erityistaidoista ja kokemuksista. Tutkijan valinnat vaikuttavat lukijan saamaan tietoon ja tästä syystä ne pitää tehdä näkyväksi myös lukijalle. (Aigen 1995, 294 - 297.) Olen kertonut omasta taustastani avoimesti tämän tutkimukseni johdannossa (ks. erityisesti luku 1.1). Olen tietoinen siitä, että taustani on vaikuttanut esimerkiksi kirjallisuusterapeuttisen kasvuryhmäni haastatteluihin, tehtävänantoihin ja keräämästäni aineistosta tekemiini tulkintoihin.

Tutkimukselleni on tyypillistä naturalistisen lähestymistavan mukaan induktiivisuus eli yksityisestä yleiseen johtava päättely. Olen ottanut mukaan myös aduktiivista päättelyä. Siinä tutkija seuraa sellaisia johtolankoja, jotka perustuvat sekä ilmiön että sitä koskevien teorioiden tuntemiseen. (Kähmi 2015, 122.)

Tutkimusta aloittaessani minulle oli jo tuttua kirjallisuusterapian teoriatausta ja käytännöt. Olin myös itse kokeillut Raamatun tekstien pohjalta kirjoittamista, joten minulla oli joku käsitys siitä, mitä tutkimukseni saattaisi paljastaa. Olen kuitenkin avoimesti lähestynyt tutkimusaineistoani ja mitä pidemmälle työni on edennyt, sitä enemmän olen tarkentanut oletuksiani. Naturalistiselle lähestymistavalle on ominaista

myös aineistolähtöinen kontekstuaalinen tarkastelutapa. Tällöin tarkasteltava asia tai ilmiö liitetään ymmärtämistä edistävään, laajempaan asia-, tilanne- tai muuhun tulkintaa motivoivaan yhteyteen (Kähmi 2015, 123). Tässä tutkimuksessani tarkastelen ryhmäläisteni kokemusta ottaen huomioon heidän taustansa ja elämäntilanteensa. Siitä huolimatta keskeisenä roolina tulkinnoissani on varsinainen tutkimusaineistoni. Tapaamistemme tavoitteita ja ohjelmia suunnitellessani ryhmäläisteni elämäntilanteen tunteminen oli tärkeää. Se vaikutti koko tutkimusprosessiini. Tehtäväantojen suunnittelua ohjasi esimerkiksi se, että osa ryhmäläisistäni ei kuulunut lainkaan kirkkoon enkä halunnut tietoisesti loukata kenenkään uskonnollista vakaumusta.

Naturalistiselle lähestymistavalle on ominaista myös grounded theory -menetelmä analyysin välineenä (ks. luku 5.8) Tätä menetelmää käytin myös omassa tutkimuksessani. Samoin tutkimukseeni kuuluu Guban ja Lincolnin (1985, 39 - 43) mainitsema harkittu aineistonkeruu.

Keskeistä tutkimuksessani on hiljainen, intuitiivinen tieto, joka Lincolnin ja Guban (1985) mukaan on sanatonta tietoa, joka koetaan tunteen kautta. Ryhmiä ohjatessa intuitio kehittyy kokemuksen kautta. Usein tehtävänantoni muuttui alkuperäisestä suunnitelmasta toiseksi oman intuitioni johdattama. Huomioin tämän erityisesti aineistonkeruuvaiheessa. Vaikka olen tehnyt päätöksiä intuitiooni pohjautuen ja ne ovat vaikuttaneet keräämääni aineistoon, siitä tekemääni analyysiin ja johtopäätöksiin, ovat kaikki johtopäätökseni kuitenkin perusteltavissa aineistosta itsestään käsin.

Valitsemani tutkimusmenetelmä, grounded theory, mahdollisti tutkimusaineistoni runsaan ja ennalta-arvaamattoman tulkinnan. Tähän liittyy myös käyttämäni yksilöä tutkiva tulkinta. Se, että tutkimusryhmäni oli pieni, auttoi minua paremmin kuvaamaan ja ymmärtämään ilmiön luonnetta kuin hakemaan yleistyksiä. Tätä kaikkea auttoi perusteellinen tutustuminen tutkimusaineistooni.

Naturalistiseen tutkimukseen kuuluisi myös tutkittavien kanssa yhteistyössä neuvotellut tulokset. En käyttänyt tätä omassa tutkimuksessani, koska katsoin, että se ei toisi tutkimukselleni mitään lisäarvoa. Korvasin ryhmäläisteni kanssa neuvotellut tulokset analysoimalla heidän kirjoittamiaan palautteita ja tekstejä.

Viimeinen Lincolnin ja Guban nimeämä naturalistisen tutkimuksen ominaisuus on tutkimuksen luotettavuus. Siihen kuuluvat kvantitatiivisen tutkimuksen validiteetin, reliabiliteetin ja objektiivisuuden asemesta luotettavuus, tutkimuksen siirrettävyys, uskottavuus ja varmennettavuus. (Lincoln & Guba 1985, 39 - 43.) Palaan tutkimuksen luotettavuustekijöihin tarkemmin luvussa 8.2.

5.8. Grounded theory eli aineistoon perustuva teoria

Analysoin tutkimusaineistoni käyttämällä grounded theory -menetelmää eli aineistopohjaista teoriaa. Tätä menetelmää Järvinen & Järvinen (2004, 17) kuvaavat teoriaksi, joka lähtee liikkeelle yksittäisestä havaintojoukosta ja muodostaa niistä yleistyksen. Grounded theory -menetelmässä tärkeää on tutkimuskysymysten asettelu. Tutkimuskysymykset tarkentavat tutkimusta ja auttavat tarkastelemaan toimintaa ja prosesseja (Strauss & Corbin 1990, 38). Tutkijan teoreettinen tietämys perustuu siihen, että hän tuntee tutkimusalansa kirjallisuuden ja että häneltä löytyy myös omakohtaista kokemusta. Kaikissa tutkimukseni vaiheissa olen käynyt dialogia omien kokemusteni ja lähdekirjallisuuden välillä. Tutkijan tulisi Straussin ja Corbin (1990, 46) mukaan aktiivisesti kyseenalaistaa ajatuksensa siitä, mitä kulloinkin tutkittavassa ilmiössä todella tapahtuu. Grounded theory -menetelmällä analysoitavaan tutkimukseen kuuluu, että aineiston keruun ja analyysin avulla luodaan sellaista teoriaa, mikä voidaan perustella tieteellisesti, jolloin tiedonkeruu, teoria ja analyysi ovat kietoutuneena toisiinsa hyvin tiiviisti. (Strauss & Corbin 1990, 23). Kirjallisuusterapia-alalta ei ole vieläkään kovin paljoa tutkimusta, joten jokainen siihen liittyvä tutkimus tuo mukanaan uutta teoriatietoa. Käytän Grounded theory -menetelmää laajan tutkimusaineistoni tarkasteluun ja hallintaan.

Aineistopohjaisen teorian mukaan tutkimukseni rakentuu niiden piirteiden varaan, mitkä nousevat kirjoitusryhmäläisteni alkuhaastatteluista, heidän kirjoittamistaan teksteistä ja palautteista sekä omasta tutkimuspäiväkirjastani. Tämän tutkimusotteen kehittivät alun perin Glaser & Strauss (1967) (Kähmi 2015, 126).

Straussin ja Corbinin (1990) teos Basics of qualitative research. Grounded theory procedures and techniques on analyysini tukena. Teoksessa tutkijat kertovat, miten he

kehittivät koodausparadigmaksi nimetyn analyysimallin. Tässä mallissa sekä koodaus että tulkinta tapahtuvat kolmessa eri vaiheessa. Näistä koodauksen eri vaiheista kerron tarkemmin alaluvussa 6.2.

Strauss ja Corbin antavat Grounded theory -menetelmälle neljä kriteeriä: Tutkimus tulee havainnoida laajasti, tutkimuksen tulee tukea ilmiön ymmärrettävyyttä, tutkimus-menetelmien tulee olla yleispäteviä samankaltaisen tutkimuksen tekemiseen ja lisäksi tutkimuksen teorian tulee soveltua tutkittavan ilmiön kontrolloimiseen. (Strauss & Corbin 1990, 23.) Samalla kun tutkimukseni pohdinnassa luvussa 8.3. tarkastelen tutkimukseni luotettavuutta Grounded theoryn mukaan, arvioin myös näiden kriteerien toteutumista tutkimuksessani. Tutkimusaineiston luokitteleminen ja jakaminen teemoihin toimivat Grounded theoryn -menetelmälle tyypillisesti analyysini pohjana.

6. AINEISTON ANALYYSI JA TULKINTA

6.1. Ryhmäistunnoissa tuotettu aineisto

Tutkimusryhmäni on kirjoittanut tankarunoja aina ryhmän perustamisesta lähtien. Pantoumrunoihin tutustuin vasta vuonna 2012, jolloin rupesin kirjoittamaan niitä itsekin. Molempia runotyyppejä käytän ohjaamissani kirjallisuusterapiaryhmissä. Olen huomannut ryhmiä ohjatessani, että useimmiten on helpompi kirjoittaa runo jonkin kaavan mukaan kuin keksiä täysin oma. Hyvin monelle myös riimiparien etsiminen ja löytäminen on vaikeaa. Etenkin pantoumrunot ovat saaneet ohjaamissani ryhmissä suuren suosion.

6.1.1. Tankarunot

Tankaruno -termi on saanut alkunsa 1800-luvun jälkipuolella Japanissa. Termiä tanka käytettiin erottamaan lyhyet runot pitkistä runoista. Erityisesti 1900- ja 2000-luvuilla lyhyestä runosta tuli Japanissa vallitseva runous. (Shiffter & Sawa, 1972, 4).

Japanilainen runoilija ja kriitikko Masaoka Shiki elvytti termin tanka vuosisadan alkupuolella. Myös haiku -termi on hänen keksintönsä. Haikussa on sama ajatus kuin tankarunoissa. Vaikka haiku on ikään kuin osa tankaa, haikuja käytetään myös itsenäisinä runoina. Tanka koostuu viidestä erillisestä rivistä, jossa yleensä yksi rivi sisältää yhden idean tai kuvan ja yleensä seuraavalla rakenteella: 5-7-5-7-7. Numerot tarkoittavat sanan tavumäärää kullakin rivillä. Tankarunon alku: 5-7-5, on haiku. (Keene, 1999, 28). Tanka on säilyttänyt hyvin sille määritellyn muodon. Se on kokenut modernin elpymisen ja kerännyt ystäviä ja useita runoilijoita, jotka ovat julkaisseet tankarunoja kirjallisuuslehdissä (Keene 1999, 32).

Itse kirjoitin ensimmäiset tankarunoni koulussa 1970-luvulla. Pro gradu -tutkielmaani kuuluvaan kirjalliseen osaan kirjoitin runokokoelman, Merkityksellistä merkityksellistämässä, johon tein pelkästään tanka- ja pantoumrunoja. Kaikki kirjoittamani tankarunot pysyvät tiukasti tanka-kaavassa. Alla on kaksi esimerkkiä runokokoelmastani.

Viimeinen

Me kokoonnumme
sinun nimeesi, Isä
ja sinä olet
meidän keskellä silloin
kun muut ovat poistuneet.
(Alatalo KM, 30.1.2016)

Älä saata minua kiusaukseen

Liha on heikko
vastustamaan kiusausta.
Minä rukoilen:
anna minulle voimaa
puhaltaa henki ilmaan.
(Alatalo KM, 12.2.2016)

6.1.2. Pantoumrunot

Pantoum sai alkunsa Malesiassa 1500-luvulla lyhyestä folk-runosta, joka tyypillisesti koostuu neljästä säkeistöstä. Tarkemmin sanottuna kyseessä on runokuvio, joka perustuu toistuvista riveistä. Kirjoitetaan kahdeksan lausetta, jotka kaikki esiintyvät kaksi kertaa seuraavassa järjestyksessä 1-2-3-4, 2-5-4-6, 5-7-6-8, 7-3-8-1. Jokaisessa säkeistössä on siis neljä riviä. Pääsääntö on, että kolmen ensimmäisen säkeistön toinen ja neljäs rivi muodostavat seuraavan säkeistön ensimmäisen ja kolmannen rivin. Viimeisen säkeistön toinen rivi muodostuu ensimmäisen säkeistön kolmannesta rivistä ja ensimmäisen säkeistön ensimmäinen rivi lopettaa koko runon ollen näin ollen koko runon viimeinen rivi. (www.poets.org). Oman pro gradu -tutkielmani runokokoelmassa pantoumrunoja kirjoittaessani pyrin aluksi tarkasti noudattamaan pantoumrunon kaavaa. Tässä yksi esimerkki kyseisestä runotyypistä:

Iankaikkinen elämä

Sinä et katoa
minä löydän sinut
iankaikkinen elämä
viimeisenä päivänä.

Minä löydän sinut
mihin ikinä menet.
viimeisenä päivänä
minä sinut pelastan.

Mihin ikinä menet
etsin sinut maailman ääristä
Minä sinut pelastan
missä ikinä oletkin.

Etsin sinut maailman ääristä,
iankaikkinen elämä.
Missä ikinä oletkin,
sinä et katoa.

(Alatalo KM, 13.2.2016)

Myöhemmin pantoum levisi ja länsikirjailijat muuttivat ja mukauttivat muodon merkityksen ja syntyi tavallista pidempiä pantoumrunoja. Pantoum oli erityisen suosittu Ranskan ja Britannian kirjailijoilla 1900-luvulla, kuten esimerkiksi Charles Baudelairella ja Victor Hugolla, jotka olivat esimerkkeinä eurooppalaisille kirjailijoille. Pantoum on saanut kannatusta amerikkalaisilta kirjailijoilta kuten esimerkiksi Anne Waldmanilta ja Donald Justicelta. John Ashbery julkaisi vuonna 1956 pantoum-muodossa kirjan, Some Trees (www.poets.org).

Heather Sellersin (2008) mukaan pantoumrunossa siirtyvät ihannetapauksessa vain rivit. Toistuessaan sanat pysyvät täsmälleen samoina. Rivillä voi silti vaihtaa välimerkkien paikkaa, kunhan mikään muu sillä rivillä ei muutu. (Sellers, 2008, 332). Kuitenkin on

kirjoitettu myös sellaisia pantoumrunoja, joissa toistuvia lauseita muutetaan vähän esimerkiksi taivuttamalla sanoja tai käyttämällä välimerkkejä eri tavalla. Pelkästään muuttamalla välimerkkejä yhdellä rivillä voi radikaalisti muuttaa rivin merkityksen ja sävyn (www.poets.org). Tämän kaltaisia runoja on minun kokoelmassani lukumääräisesti eniten. Runoissani olen muuttanut joidenkin rivien loppuja tai alkuja esimerkiksi jättämällä jonkun sanan pois tai vaihtamalla sanan johonkin toiseksi tai taivuttamalla sanaa niin, että sain sen paremmin sopimaan kontekstiin ja omiin tarkoituksiini. Alla on yksi tällainen runo omasta kokoelmastani.

Esteetön

Jumalalle kaikki on mahdollista.
Ei mikään ole niin varmaa
kuin ennalta päätetty suunnitelma,
joka toteutuu.

Ei mikään ole niin varmaa
kuin se,
joka toteutuu
turhia murehtimatta.

Kuin se,
jonka eteen haluaa nähdä vaivaa
turhia murehtimatta
ja maahan vaipumatta.

Jonka eteen haluaa nähdä vaivaa
kuin ennalta päätetty suunnitelma
maahan vaipumatta.
Jumalalle kaikki on mahdollista.

(Alatalo KM, 1.2.2016)

Yllä olevassa pantoumissa olen jättänyt ja -sanan pois viimeisen säkeistön kolmannen rivin alusta. Pitämällä ja -sanan paikallaan olisi mielestäni sen säkeistön merkitys

muuttunut muuksi kuin halusin. Tämä osoittaa mielestäni selvästi sen, että yksikin sana ”väärässä” paikassa muuttaa runon merkityksen.

6.2. Aaineiston analyysimenetelmät

Analysoin haastatteluaineistoni käyttämällä grounded theory -menetelmää soveltuvin osin. Lisäksi käytin apunani Straussin ja Corbinin teosta (1990) Basics of qualitative research sekä Birksin ja Millsin (2011) teosta Grounded theory. Järvinen & Järvinen (2004, 72) toteavat, että grounded theory -tutkimukseen kuuluu kolme koodausvaihetta: avoin koodaus, aksiaalinen koodaus ja selektiivinen koodaus. Analysoin tutkimustani näiden koodausten mukaisesti.

Aivan ensimmäiseksi käytin avointa koodausta, jonka mukaan aineisto tyypitellään ja jaetaan teemoihin ilman ennakkojäsentelyä (Strauss & Corbin 1990, 63). Tämän jälkeen tarkastelin kirjoitusryhmäläisteni vastauksia tapaamistemme loppukierroksilta, joissa kysyin ”Mikä oli tärkeintä tässä tapaamisessamme?”. Ryhmäläisteni vastaukset olin kirjoittanut tutkimuspäiväkirjaani. Tein niin sanotun indeksipuun (vrt. Kähmi 2015, 128) Hairo-Laxin (2005, 104) mallin mukaisesti, johon listasin kaikki saamani vastaukset, siitä nousseet käsitteet, pääideat tai teemat. Kun sain sisäistettyä mitä olin tekemässä, oli helppo sijoittaa vastaukset joko yhteen kategoriaan tai tarvittaessa useampaan etenkin, jos vastaus oli laaja ja sisälsi useita merkityksiä. Analyysissani jokainen mainittu asia oli yhtä painava riippumatta siitä, miten monta niitä oli lueteltu vastauksessa.

Strauss ja Corbin (1990, 65) kannustavat ryhmittelemään vastauksia rohkeasti, vaikka analyysin edetessä osoittautuisi, että työvaihe jää väliaikaiseksi. Pääsin analyysissani melko pitkälle ennen kuin minun täytyi muuttaa ryhmittelyä. Ryhmittelin aluksi aineistoani pitkälti intuitioni pohjalta ja vertaillessani vastausten eroja ja yhtäläisyyksiä siirsin joitakin vastauksia toiselle indeksipuun oksalle, mihin se mielestäni kuului paremmin (vrt. Strauss & Corbin 1990, 63). Annoin indeksipuun oksille aina kutakin ryhmää parhaiten kuvaavan nimen käyttämällä apuna ryhmäläisteni sanavalintoja. Jokaisessa vaiheessa kävin sisällöt läpi ja pohdin olinko tehnyt oikeita ratkaisuja ja tein tarvittaessa niihin muutoksia (vrt. Kähmi 2015, 128).

Tutkimuspäiväkirja oli suurena apunani. Indeksipuuta tehdessäni luin päiväkirjaani, jotta voisin tehdä henkilöistä riippumatonta analyysiä. Muutaman kerran lisäsin puuhuni oksia, jotta sain muutamille vastauksille oman ryhmän.

Tein ryhmäläisteni kirjallisista palautteista samantapaisen indeksipuun. Keräsin siihen niin ikään ryhmäläisteni käyttämät käsitteet, pääideat ja teemat. Tein tämän jälkeen vielä kolmannen indeksipuun, johon sijoitin molempien edellisten indeksipuiden ryhmittelyt yhteen ja samaan puuhun. Etenkin tässä vaiheessa jouduin lisäämään oksia, jotta kaikki vastaukset saivat juuri niille sopivat ryhmät. Tämän vaiheen koin erittäin hyödylliseksi ja antoisaksi tutkimukseni kannalta.

Aksiaalinen koodaus kulki tutkimuksessani mukana jo avoimen koodauksen aikana. Aksiaalinen koodaus lisää tutkimuksen luotettavuutta ja sen tarkoituksena on tarkentaa ja määritellä luokituksia. Aksiaalisessa koodauksessa aineistosta tehtäviä luokkia ja niiden välisiä suhteita testataan vertailemalla aineistoa luokittelusääntöihin. Tavoitteena on määritellä ja tarkentaa ryhmittelyä (Lincoln ja Cuba 1985, 342). Tämä koodauksen vaihe kulki analyysissani lähes rinnakkain avoimen koodauksen kanssa. Straussin ja Corbinin (1990, 98) mukaan avoimen ja aksiaalisen koodauksen vuorottelu on luonnollista. Myös deduktiivinen ja induktiivinen ajattelu vuorottelevat aksiaalisessa koodauksessa. Tutkija kehittelee deduktiivisesti erilaisia suhdelauseita ja mahdollisia ominaisuuksia tarkastellessaan ja ryhmitellessään aineistoaan. Induktiivisesta ajattelusta on kyse silloin, kun tehtyjä valintoja testataan ja todennetaan alkuperäisen tiedon välillä. Tehtyjen ryhmien tulee aina perustua aineistoon eikä tutkija voi tehdä sellaisia ryhmiä, joihin aineisto ei anna perusteita. (Strauss & Corbin 1990, 112).

Samaa grounded theoryn mukaista indeksipuuta käytin myös ryhmässäni kirjoitettujen tekstien luokitteluun teemojen mukaisesti. Ensimmäiseksi laitoin puuhuni teksteistä nousseet merkittävät ja toistuvat sanat. Tunnistin itsessäni myötätuntoa ja löysin uusia oivalluksia lukiessani ja kirjoittaessani sanoja indeksipuuhun. Teemojen luokittelu oli tässä vaiheessa luontevampaa, kun olin jo harjoitellut sitä aiempien tekemieni indeksipuiden kanssa. Lopulliset luokat löytyivät helposti.

Metaforien analyysiin sovelsin laadullista tutkimusotetta. Huomasin samojen metaforien toistuvan usein useimpien teksteissä. Taulukoin toistuvat metaforat omaksi ryhmäkseen.

Lopuksi kävin läpi oman tutkimuspäiväkirjani poimien ja luokitellen siitä tapaamistemme tärkeimmäksi kokemani asiat ja minulle merkitykselliset hetket. Tein niistä oman indeksipuun ja pohdin mitkä kirjoittamistani asioista voisi luokitella samaan ryhmään ja annoin kullekin ryhmälle juuri sille sopivan nimen.

Aloitin aineistoni analyysin luokittelemalla kaikki ”Merkittävintä tässä tapaamisessa” -kierrosten vastaukset. Jaoin vastaukset yhdeksään pääluokkaan. Seuraavaksi analysoin ryhmän kirjallisia palautteita syksyltä 2015 ja keväältä 2016. Erityistä huomiota kiinnitin ryhmäläisteni kokemaan yhteisöllisen kirjoittamisen merkitykseen. Jaoin palautteet seitsemään luokkaan. 1) Halu kirjoittaa – K*errankin saa oikeasti kirjoittaa.* 2) Rohkeus kirjoittaa – *Kirjoittaessa ei tarvitse kaunistella.* 3) Turvallisuuden tunne – *Täällä on niin turvallista, kaukana kavala maailma.* 4) Ryhmän merkitys – *Ensimmäinen ryhmä missä kokee olevansa tervetullut.* 5) Kirjoittamisen terapeuttisuus – *Tämä on niin terapeuttista.* 6) Kuuluminen johonkin ryhmään – *Kuulun tähän ryhmään, olen osa jotain suurempaa.* 7) Tapaamisen odotus – *Tätä odottaa aina siitä hetkestä lähtien kun edellinen kerta loppuu.* Tutkimuspäiväkirjastani nousi myös muita merkityksiä. 8) Hyvä ryhmähenki, 9) ystävyyden kaipuu, 10) itseen tutustuminen kirjoittamisen avulla, 11) yhdessä kirjoittaminen, 12) luottamuksen lisääntyminen ja 13) pelon väheneminen.

Tarkastelin myös ryhmässä kirjoitettujen tekstien teemoja. Huomasin, että vaikka annan alkusysäyksen tajunnanvirtakirjoitukseen esimerkiksi kuvan tai kortin, kukin kirjoittaa kuitenkin sen mukaan mikä asia juuri sillä hetkellä vaatii päästä esiin. Tekstit käsittelivät seuraavia teemoja: sairaus, kärsimys, ihmissuhdeongelmat, läheisyyden kaipuu, toivo paremmasta elämästä, ystävyys, kuolema, omat voimavarat, oma jaksaminen ja elämän hyvät hetket.

7. TUTKIMUKSEN TULOKSET

7.1. Metaforien analyysi ja tulkinta

Tarkastelin tutkimuksessani yhtenä osana ryhmäni käyttämiä metaforia ja niiden terapeuttista merkitystä. Boltonin ja Lathamin mukaan koko ihmisen ajattelu ja käsitejärjestelmä perustuvat metaforiin. Metafora on usein ainoa keino ilmaista sellaisia sisäisiä ilmiöitä, joista voi puhua ainoastaan metaforisesti (Bolton ja Latham 2004, 117).

Tarkastellessani tutkimusaineistoani huomasin, että samat metaforat toistuivat usein. Keskityin tutkimaan juuri niitä metaforia, jotka nousivat toistuvuutensa takia tutkimusaineistostani. Se materiaali ja ne kirjallisuusterapialle tyypilliset tehtävät, joita käytin ryhmässäni, teki ryhmälleni mahdolliseksi käyttää metaforista kieltä omien tunteidensa ja ajatustensa esille tuomiseen. Käytin paljon kuvakortteja ja tarkoin rajattua tehtäväantoja, jolloin tuloksena oli runoja ja metaforista kieltä enemmän kuin mitä ehkä muutoin olisi ollut.

Ryhmätapaamisen alussa käyttämistäni kuvakorteista tuli niin tärkeitä, että huomasin miten hyvin usein Seija ja Sirpa valitsivat aina samaa aihepiiriä olevan kortin. Seija otti aina silloin jonkun kissakortin kun se vain oli mahdollista. Sirpalla oli puolestaan aina joku virtaava vesielementti. Seija selitti kissakortteja sanomalla, että hän on oppinut nostamaan kissan pöydälle eikä peittele enää mitään. Hän on myös usein kissa pistoksissa kun odottaa esimerkiksi milloin pitää lähteä linja-autolle, että pääsee ryhmätapaamiseemme. Myöhemmin selvisi, että Seijalla on ollut elämänsä aikana monta kissaa. Hän kaipaa edelleen sitä, että saisi silittää kissan turkkia. Tulkitsin niin, että hän kaipaa läheisyyttä, kun puoliso on kuollut jo joitain vuosia sitten. Sirpa selitti virtaavan veden olevan hänelle merkki elämän virrasta. Se jatkuu ja virtaa aina vain, eikä koskaan pysähdy. Virta vie mukanaan kaiken pahan ja tuo tullessaan rauhan. Virtaava vesi myös rauhoittaa. Sirpa kävelee usein Vantaanjoen varteen katselemaan vettä. Hän on syntynyt Kymenlaaksossa, Kymijoen varrella ja vaikea lapsuus näkyy hänen halussaan jättää se taakseen virran viemänä. Metaforilla on sekä Seijalle että Sirpalle etäännyttävä ja suojaava vaikutus. Molemmat voivat puhua vaikeista asioista metaforien avulla. Sirpa on palautteissaan kirjoittanut kirjallisuusterapeuttisen

kasvuryhmän olevan niin turvallinen, että hän uskaltaa kirjoittaa kipeistä kokemuksistaan. Sirpan tekstit muuttuivat Raamatusta kirjoittamisen jälkeen enemmän toivoa herättäviksi. Hän muun muassa kirjoitti nähneensä unta, missä hän lähetti jokea pitkin kirjeen äidilleen, missä kertoi antaneensa kaiken anteeksi. Hän kertoi sen ensin ryhmälle tankarunon muodossa.

Vene lähdössä.
Virta vei kirjeen jokeen.
Annoin anteeksi.
Sydän alkaa sykkimään.
Vene menee menojaan.
Sirpa 2016

Moon kuvaa viisi sellaista metaforan ominaisuutta, jotka toimivat myös terapeuttisesti: 1) asiakas löytää uusia näkökulmia, 2) metafora kertoo asian epäsuorasti ja on siksi käyttäjälleen turvallinen, 3) jokainen voi itse tulkita omaa metaforaansa niin kuin haluaa, 4) vastuu muutoksesta siirtyy tulkinnan kautta itselle, ja 5) metafora voi koskettaa syvästi ja jäädä mieleen pysyvästi (Moon 2007, 9 - 11).

Muiden tutkimusryhmäläisteni kuvakortit vaihtuivat usein, vaikka niistäkin oli nähtävissä usein toistuvaa teemaa. Artulla oli usein jokin urheilulaji (halu harrastaa muutakin kuin kirjoittamista), auto (mahdollisuus päästä kauas, ympäristönmuutos) tai nuoria ihmisiä yhdessä (halu kuulua ryhmään). Metaforat ovat Moonin mukaan elämyksellisiä ja voivat antaa elämälle uuden merkityksen. Ryhmässäni metaforat aiheuttivat usein iloa ja naurua ja uusia oivalluksia. Osa niistä myös kuvasi hyvin osuvasti sen käyttäjää.

Sekä Sirpa että Arttu totesivat syksyn ja kevään aikana useaan kertaan, miten tähän ryhmään kuuluminen on tehnyt heille hyvää. He ovat avautuneet paljon ja uskaltaneet avata elämäänsä toisille. Molemmat ovat kokeneet olevansa tervetulleita ryhmään.

Yksi kirjallisuusterapian päätavoitteista on tunteiden nimeämisen ja käsittelyn oppiminen sekä eri aistien aktivoiminen. Tunteiden ilmaisua voi helpottaa metaforioiden avulla (Philips ym. 1999, 13 - 14). Olen huomannut, että käymällä läpi

eri aisteja löytyy metaforioita myös tunteille. Ensimmäisellä kerralla, kun kirjoitimme tunteista, käytin kirjallisuusterapialle tyypillistä tunnetaulukkoa, johon kirjasimme tunteita tuoksuna, värinä, makuna, äänenä ja tuntoaistimuksena. (vrt. Kähmi 2015, 98.) Tehtävässä kirjataan ylös ensimmäiseksi kaikki itselle juuri sillä hetkellä merkitykselliset tunnetilat. Sen jälkeen niistä valitaan se tunne, jota nyt haluaa käsitellä. Seuraavaksi siitä tunteesta kirjoitetaan. Lopuksi kirjoitukset luetaan ja niistä keskustellaan. Eija kirjoitti tunteistaan näin:

Olen väsynyt,
on kylmä nyt.
Kyllästynyt,
Kyllästetty,
pysäytetty.
Minä olen.
Olen.
Minä.
Väsynyt.

(Eija 2015)

Runossa minäkertoja tuntee olonsa väsyneeksi, kyllästyneeksi, kyllästetyksi ja pysäytetyksi. Hän ei kuitenkaan kerro mihin on kyllästynyt. Ryhmäänkö? Hän ei myöskään kerro miksi hänet on pysäytetty tai kuka hänet on pysäyttänyt. Väsymys toistuu ja ilmenee myös kirjoittajan olemuksesta. ”Jotenkin sä olet kyllä ihan väsyneen näköinenkin”, Leena sanoi Eijalle, kun Eija oli lukenut runonsa.

Tunteista kirjoitimme myös seuraavalla kerralla Pesäpuun tunnepyörän avulla. Eijalla toistui edelleen väsymys -teema.

Väsy väsynyt.
Syksy on saapumassa.
Väsyneenä en
jaksa edes nukkua.
Yö vie uneen silloinkin.

(Eija 2015)

Runossa väsynyt saa lopulta nukkua. Runoa lukiessaan Eija kertookin saavansa hyvin nukuttua, mutta aina syksyisin häntä väsyttää tavallista enemmän. ”Onko tämä sitä syysmasennusta?” hän pohti.

7.2. Ryhmässä kirjoitettujen tekstien teemat

Ryhmäläiseni kirjoittivat monenlaisia tekstejä tehtäväantojeni pohjalta. Käytin aksiaalista koodausta poimiessani aineistostani seuraavat teemat: 1) sairaus ja sen aiheuttama kärsimys, 2) ihmissuhdeongelmat, 3) läheisyyden kaipuu, 4) toivo paremmasta elämästä, 5) ystävyys, 6) kuolema, 7) omat voimavarat ja oma jaksaminen ja 8) elämän hyvät hetket.

Suurimmalla osalla ryhmäläisistäni on jokin elämää haittaava perussairaus tai lähiomainen on vaikeasti sairas. Sairautta ja sen mukanaan tuomaa kärsimystä ja pahaa oloa käsittelimme ryhmässä usein. Ne toistuivat kirjoitetuissa teksteissä ja omia tuntemuksia haluttiin jakaa toisten kanssa.

> ”Anna minulle voimaa ja rohkeutta kestää kaikki
> edessä olevat vaikeudet.” – Sirpa 3.2.2016

> ”Näen illat kivunvalkoiset,
> en nukkua voi.
> Mua huoneeni ahdistaa,
> ja ulkona lintujen laulu soi.” – Seija 3.2.2016

> ”Sairas olo tekee sairaaksi.
> Sydän tuntee.
> En siedä kipua, tiedän sen.
> Tee minut kärsivälliseksi.” – Leena 20.1.2016

> ”Ainoa mitä pelkään on, että sairastun vakavasti. Minä haluan vain elää.” – Arttu 4.11.2015

”Tunnen tuskan syvemmin,
mutta näen laajemmin.
Laakso kauas jää.
Pimeys häviää.” – Seija 30.3.2016

Ihmissuhdeongelmat askarruttivat monia ja niistä haluttiin myös kirjoittaa. Useimmiten ne tulivat esiin silloin, kun käytimme kortteja, joissa oli erilaisia ihmisiä.

”Meidän välille on tullut muuri. Sen ali ei pääse, yli ei voi kiivetä eikä sitä voi kiertää. Eikä sen läpi pääse. Mietin. Tikapuut. Heureka!” – Riikka 9.9.2015

”Parempi riidellä kuin olla vaan hiljaa.” – Irja 9.9.2015

”Riidellään ja annetaan anteeksi. Tämän elämänkö minä tahdoin? Tämän. ” – Heli 16.3.2016

”Tapellaan kun enää muuta ei voida.” – Katariina 18.11.2015

Läheisyyden kaipuu näkyi etenkin Seijan ja Pertin valitsemissa kissakorteissa. Toisetkin kirjoittivat toivovansa, että joku tulisi ja koskettaisi tai pitäisi hyvänä.

”Rakkaus on lämpöä, läheisyyttä.
Se on tunne: en ole yksin.
Voin antaa ja saada ystävyyttä
ja kulkea käsityksin.” – Seija 13.4.2016

”Jos vielä löytyisi joku vierelle.” – Pertti 13.4.2016

”Liian kauan olen ollut yksin. Tämä ei ollut tahtoni. Olisipa vielä joku, joka silittäisi ja pitäisi hyvänä.” – Riikka 2.3.2016

”Repeän.
Astun ulos.

Kenet kohtaan?
Aurinko paistaa.
Sinä seisot siinä.
RAKAS.” – Sirpa 27.4.2016

Kirjoituksissa on näkynyt myös toivo paremmasta elämästä. Yksi kirjallisuusterapian tavoitteista on juuri toivon herättäminen. Se näkyy ryhmäläisteni teksteissä siten, että usein synkkäkin teksti päättyy toivon ilmaisuun.

”Jonain päivänä olen taas terve ja voin elää kuten kaikki
toisetkin.” – Sirpa 2.12.2015

”Minusta tulee vielä jotain suurta. Toivo ei lopu
milloinkaan.” – Arttu 17.2.2016

”Mitä se on jos pelkää ja toivoo samaan aikaan? Kumpi toteutuu? Toivo tietenkin. Vai?” – Pertti 27.4.2016

”Me jälleen kohdataan
ja yhdessä iloitaan.” – Seija 11.5.2016

Ystävyys koettiin tärkeäksi teemaksi. Yleisesti keskusteluissa tuli esiin, että jokainen tarvitsee ystäviä. Kirjoitusryhmän todettiin antavan ystäviä.

”Olen saanut uusia ystäviä.” – Arttu 2.12.2015

”Ystävän kanssa kahvilla,
kasvimaalla, kaupassa, kävelemässä, kampaajalla,
kirjastossa, … - Sirpa 20.1.2016

”Ystävyys ei yksin tuu
kaksin nauraa suu.
Yhdessä on hyvä,
kasvaa kultajyvä.” – Leena 20.1.2016

”Ilman ystävää on kuin kala kuivalla maalla.” – Pertti 20.1.2016

”Löysin ystävän kun sitä vähiten odotin. Mitähän tästä
vielä tulee?” – Irmeli 2.12.2015

Kuolema toistuu kirjallisuusterapiassa lähes aina. Olen huomannut, että poikkeuksetta se koskettaa ihmisiä syvästi. Siitä myös kirjoitetaan paljon. Tekstit käsittelevät siitä selviämistä ja pois menneen läheisen muistelua.

”Seisoin kalliolla. Katselin näytelmää: kuoleman ja
elämän taistelua. Kuolema voitti.” – Pertti 23.9.2015

”Ne lensivät mustin siivin myrskyssä.
Ne taistelivat.
Oli vastassa kuoleman valta.
Kuitenkin mustat linnut nousivat kohti taivasta sateen alta.
Valo voitti.
Häipyivät mustat linnut.” – Irja 7.10.2015

”Läpi kuilun pimeän,
kautta tunteen väkevän
johtaa suora tie.
Taivaan Isän kädet kantavat.
Ne turvan ja suojan antavat.
Valo vuorelle viimein vie.

Tunnen tuskan syvemmin,
mutta näen laajemmin.
Laakso kauas jää.
Pimeys häviää.

Vaikka vuoret järkkyisivät.
Vaikka kukkulat horjuisivat.
Herran rakkaus horju ei.
Hän rauhanliittoon minut vei.” – Seija 18.11.2015

Omaa kirjallisuusterapeuttista ryhmää perustaessani minulla oli lähtökohtana voimavarojen lisääminen ja omasta jaksamisesta huolehtiminen. Kaikessa kirjallisuusterapeuttisessa työssäni olen pyrkinyt muistamaan sen. Ehkä juuri siksi minulle ei ollut yllätys, että se nousi myös tutkimusaineistostani voimakkaasti esiin. Mielestäni Eine kuvasi sitä osuvasti yhdessä keskustelussamme: ”Kuka niitä ikäviä asioita loputtomasti jaksaisi märehtiä.”

”Lumikattoiset talot
uinuvat maan helmassa.
Talviaamuna tuntuu, että kaikki
on hyvää ja kaunista.” – Seija 3.2.2016

”Elämän hyvyys
ympäröi meidät usvaan.
Taivaan Isälle
minä olen arvokas.
Pelastettu armosta.” – Irmeli 17.2.2016

”Armosta me olemme pelastetut. Taivaallinen valo paistaa
pilvenkin läpi.” – Leena 17.2.2016

”Tämän avulla minä jaksan.” – Sirpa 20.1.2016

Ryhmäläisteni teksteissä kuvataan paljon myös elämän hyviä hetkiä. Tutkimusaineistoni pohjalta voidaan päätellä, että hyvien hetkien kuvaaminen on tärkeämpää kuin menneiden muistelu. Hyvien hetkien muistelu on useimmille tärkeä selviytymiskeino silloin, kun elämä muuten tuntuu vaikealta.

”Kaik´on hyvää mun ympärilläin.” – Pertti 11.5.2016

”Kaikki on juuri niin hyvin kuin olla voi.” – Arttu 11.5.2016

”Mitä menneistä. Aurinko paistaa, makealta maistaa.”
– Katariina 11.5.2016

”Ei pakkanen haittaa,
vaan nauru raikas soi.
Niin talven riemu maittaa.
Koko luonto ilakoi.” – Seija 3.2.2016

”Metsä kantaa jo
kevään tuoksun nenääni.
Aurinko kultaa
viimeiset hangen rippeet.
Kevät on jo ovella.” – Eija 30.3.2016

7.3. Raamatun merkitys kirjoittamiselle

Mielenkiintoista on se, mikä Raamatussa on sellaista, mikä oikeasti auttaa. Se on periaatteessa vain yksi kirja muiden joukossa. Oma kokemukseni on kahtalainen. Minua on kuvainnollisesti lyöty Raamatulla päähän, sen jakeita on heitetty päin naamaa riippuen siitä mihin sillä on haettu vaikutusta. Sieltähän löytyy mitä vain ja mihin tilanteeseen tahansa, kun ne irrotetaan kontekstista. Mutta, sieltä löytyy myös lohdutusta, jälleen kerran, kun ne irrotetaan asiayhteydestään. Tietyt jakeet synnyttävät merkityksiä. Ne synnyttivät jo silloin kauan sitten (vuosina 1978 - 1983) ja tuovat edelleen vanhat muistot mieleeni. Nyt, vähän vanhempana, samat jakeet ovat edelleen merkityksellisiä. Niiden hoitavuus perustuu niiden merkityksellisyyteen.

Ihminen on aina etsinyt itselleen merkityksellisiä asioita, koska niistä syntyy elämä. Kun merkityksellisyys häviää, elämästä tulee tavanomaista, tylsää ja täysin merkityksetöntä. Elämänhalu katoaa. Sen uudelleen löytämisessä on kirjallisuusterapia

avainasemassa. Huomasin tämän tutkimukseni kirjalliseen osaan raamatuntekstejä uudelleen kirjoittaessani, että sain aikaan uusia merkityksiä. Sellaisia mitä en ole koskaan aiemmin edes ajatellut. Raamattu ei ole yhdentekevä kirja, sen jakeet eivät ole yhdentekeviä.

Silloinkin läsnä

Elämässäni
jokin piestynä huutaa
kun hänet löytää.
Kiertävät toiset kaukaa.
Hän on läsnä silloinkin.
(Alatalo KM, 23.2.2016)

Tutkimusryhmäläiseni kirjoittivat palautteissaan Raamatun teksteistä kirjoittamisen antaneen heille ilon. Synkkä päivä päättyi hyvin. Se toi myös ryhmäläisilleni toivoa aiemman epätoivon sijaan.

7.4. Tutkimuspäiväkirjan analyysi

Olen pitänyt jokaisesta kirjallisuusterapiaistunnosta päiväkirjaa. Siihen olen kirjoittanut istuntojen tehtävänannot, kirjoittajien huomioita, omia ajatuksiani ja tuntemuksiani mitkä ovat heränneet kirjoittajien teksteistä sekä omista onnistumisistani ja epäonnistumisistani. Olen kirjoittanut siihen myös osallistujien edistymisen sekä mahdollisia jatkoaiheita tuleviin tapaamisiimme. Päiväkirjani analyysissa yritän selvittää miten ohjaukseni on onnistunut, miten luottamus ja ryhmähenki ryhmässäni ovat syntyneet sekä mikä on saanut osallistujat sitoutumaan ryhmään näin pitkäksi aikaa. Samoin pohdin mitä uutta Raamatun tekstien mukaan tuominen on antanut ryhmälleni ja mikä sen vaikutus on ollut. Erityisesti pohdin miten tekemäni ratkaisut tehtävänannoissa ovat vaikuttaneet onnistumiseeni tai epäonnistumiseeni.

Ennen kaikkea päiväkirjani teksteistä on selkeästi nähtävissä oma kehittymiseni ohjaajana. Käytännön kokemus on myös lisännyt kykyäni havainnoida ja aistia

ryhmäläisteni tuntemuksia. Keskityn tässä vain syksyn 2015 ja kevään 2016 kirjoituskertoihin, jolloin olemme kirjoittaneet Raamatun teksteistä.

Merkillepantavaa on se, että kokoonnuimme yhteensä 16 kertaa. Ensimmäisellä kerralla kaikki tunteeni olivat hyvin voimakkaita. Päällimmäisenä oli pelko, kuinka moni ryhmästäni lopettaisi, kun rupeaisimme käsittelemään Raamatun tekstejä. Olin miettinyt, että aloittaisin lyhyellä hartaushetkellä ja lopettaisin niin ikään lyhyeen iltahartauteen. Päiväkirjaani kuitenkin olin kirjoittanut seuraavaa:

> Päiväkirja, keskiviikko 9.9.2016
>
> En uskaltanut aloittaa hartaushetkellä, vaikka olin valinnut tätä kertaa varten valmiin hartaustekstin. En halunnut rikkoa ryhmän rutiineja, vaan yritin luontevasti ottaa ensimmäisen kirjoitustehtävän niin kuin aina ennenkin, vaikka minulla oli tekstikatkelmat Psalmeista korteilla. Vähän selittelyksihän se kuitenkin meni.

Sekä syys- että kevätkaudella 2015 - 2016 ryhmässäni ei ollut yhtään poissaoloa. Jokainen ryhmäläiseni oli jokainen kerta paikalla. Minulla on muutenkin ollut ryhmässäni hyvin vähän poissaoloja, ja nekin kerrat, kun joku on ollut poissa, se on johtunut vain ja ainoastaan sairastumisesta. Ryhmästä on tullut luonteva osa elämääni ja kesätauolla saan ryhmäläisiltäni tekstiviestejä ja sähköpostia sekä lähettävät matkoiltaan postikortteja. Ryhmäni pitää myös tiiviisti yhteyttä toisiinsa. Sirpa sanoi syksyllä 2016, että he ovat kaikki yhtä suurta isoa perhettä ja että ryhmästä on tullut hänelle tärkeämpi kuin oma perhe. Itse kirjoitin juuri sen kerran jälkeen päiväkirjaani: ”Olipa hienosti sanottu.”

Viidennen tapaamisemme (4.11.2015) aloitimme Raamatun luvun (Psalmi 8) jälkeen tajunnanvirtakirjoituksella. Sen jälkeen piti valita sellainen kortti, jossa on vähintään yksi ihminen. Tälle ihmiselle piti keksiä elämä iloineen ja suruineen. Tekstien lukemisen ja pitkällisen keskustelun jälkeen kirjoitettiin jokaisen tarinaan ensin surullinen loppu ja sen jälkeen vielä onnellinen loppu. Lopuksi vielä kirjoitimme johonkin omaan ongelmaan onnellisen lopun. Ryhmäläiseni kokivat nämä harjoitukset hyvin merkityksellisiksi. Irja kertoi löytäneensä pitkään mieltään vaivanneeseen asiaan oikean ratkaisun. Hän sanoi tietävänsä mitä hänen täytyy seuraavaksi tehdä. Tämän

kerran jälkeen Irjassa oli enemmän määrätietoisuutta kuin aiemmin. Niin kuin hän myöhemmin sanoi, hän oli ottanut vastuun elämästään. Tämä kerta oli siis palkitseva myös minulle ohjaajana.

Kuudennessa tapaamisemme (18.11.2016) ikään kuin jatkoimme edellisen kerran tehtävää keksimällä itsellemme kokonaan uudet elämät. Jokainen sai ajatella millaisen elämän olisi halunnut tai haluaisi elää. Kaiken sai keksiä. Tarinoista tuli hulvattoman hauskoja, mutta samalla hyvin osuvia ja oivaltavia. Jatkoimme vielä tehtävää miettimällä mikä estää elämällä sillä tavalla tai pyrkimästä siihen päämäärään kuin oli kirjoittanut. ”Voisihan sitä vielä yrittää”, Arttu lopulta totesi, johon Riikka sanoi: ”Sinä olet vielä niin nuori, että sinä pystyt ihan mihin vain.” Illan loputtua Arttu sanoi pois lähtiessään, että hänellä on selvästi vielä toivoa, vaikka hän luuli kadottaneensa sen jo kauan aikaa sitten. Minun teki mieli halata häntä.

Seitsemäs tapaamisemme (2.12.2015) oli syksyn viimeinen. Kirjoitimme aluksi joulun tuoksuista. Olemme muutoinkin aina välillä yrittäneet kirjoittaa kaikki aistit avoimina. Aistiharjoitukset ovat olleet hyviä. Keskustelut pysyivät jouluisina, joten seuraavaksi kirjoitimme kirjeen joulupukille. Yritimme kuvitella itsemme jälleen lapseksi. Kirjoitimme ”väärällä” kädellä eli oikeakätinen kirjoitti vasemmalla ja vasenkätinen oikealla kädellä, isoja harakanvarpaita, niin kuin Irmeli totesi. Keräsin valmiit kirjeet pois ja jaoin ne uudelleen niin, että kukaan ei saanut omaa kirjettään. Kirjeen saaja oli nyt joulupukki ja kirjoitti vastauksen oikealla käsialallaan. Hiljaisuus oli käsin kosketeltavaa kun jokainen luki saamaansa vastausta. ”Saanko lukea tämän?” Seija kysyi, kun jokainen oli laskenut kirjeen kädestään. Tämän jälkeen kaikki toisetkin lukivat saamansa kirjeen. Näin ohjaajan näkökulmasta jokaiseen kirjeeseen oli panostettu tavallista enemmän. Tuntui siltä, että jokainen oli tiennyt mitä kirjeen kirjoittaja oli ajatellut, sillä vastaukset näyttivät olevan sellaisia, mitä jokainen juuri sillä hetkellä tarvitsi. Havaitsin koko ryhmällä selkeää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Lopuksi pyysin vielä kirjalliset palautteet, ruusut ja risut, koko syksyltä. Näitä omia oivalluksiani, niin kuin esimerkiksi tuota yhteenkuuluvuuden tunnetta, kirjoitin päiväkirjaani ryhmäläisten jo poistuttua.

Kahdeksas tapaamisemme (20.1.2016) oli kevätkauden ensimmäinen. Joululomalla olin tehnyt psalmeista runokortteja (Liite 4). Poikkeuksellisesti olin levittänyt runokortit

samalle pöydälle, minkä ääressä istuimme. Kahvia juodessa sai lukea kortteja. Sen jälkeen tehtävänä oli valita sellainen kortti, joka tuntui jollain tavalla puhuttelevalta tai sopi sen hetken tunnelmaan tai omiin ajatuksiin. Korteista kirjoitimme tankarunoja. Psalmista (124:8): ”Meidän apumme on Herran nimi, hänen, joka on tehnyt taivaan ja maan.” (Pyhä Raamattu 1978) Heli kirjoitti näin:

Hänen on taivas
ja minun on herramme.
Maan päällä paikka
temppelinä uskovan.
Huutaa Herraa avuksi.

Illan aikana runoja kirjoitettiin paljon, kun jokainen halusi valita uuden kortin ja vielä senkin jälkeen uuden. Iltaan sisältyi paljon naurua.

Yhdeksännellä tapaamisellamme (3.2.2016) oli jo heti alussa näkyvillä se sama hersyvä ilo mihin edellinen kerta oli päättynyt. Erityisesti iloitsin siitä, kun Arttu tuli paikalle Helin kanssa samaa matkaa. Olivat kuulemma tulleet samalla bussilla ja jutelleet koko matkan. Ihana puheen pörinä täytti koko kerhohuoneen. Nyt jaoin kaikille sanalistan, johon olin kerännyt sanoja eri raamatunjakeista (Liite 6). Tarkoitus oli jatkaa sanat lauseiksi. Lauseista kirjoitimme pantoumrunoja. Koska kirjoitusryhmäni on tarkoitus olla voimavaroja lisäävä, halusin antaa heille menetelmän, miten voi lähes mistä tahansa tehdä mitä tahansa, etenkin silloin kun tuntuu siltä, että maailma kaatuu niskaan. Katariina kirjoitti näin:

Älä pelkää
minä seuraan sinua.
Anna anteeksi,
etten ole osannut antaa anteeksi.

Minä seuraan sinua
maailman ääriin
enkä ole osannut antaa anteeksi.
Anna minulle voimaa.

Maailman ääriin
kuljen kanssasi.
Anna minulle voimaa
kulkea kivien päällä.

Kuljen kanssasi.
Anna anteeksi.
Kuljen kivien päällä puolestasi.
Älä pelkää.

Pelkoon olivat tarttuneet myös Heli, Riikka, Sirpa ja Leena. Kun lukukierroksen jälkeen oli hetken hiljaista, Pertti sanoi, että kaikki on anteeksi annettu. Katariina purskahti itkuun. En etukäteen ollut tullut ajatelleeksi, että tämä tehtävä voisi saada aikaan tällaisen tunnereaktion. Mutta tämänkin hetken jälkeen huomasin jälleen ryhmän valtavan voiman, kun Irmeli sanoi Katariinalle, että anna sille pelolle siivet niin se lentää pois. Arttu hyräili: ”Mä olen lentäjän poika…” Se kevensi tunnelmaa niin paljon, että jatkoimme kirjoittamalla sanoista ja lauseista vielä tankarunoja.

Kymmenes tapaaminen (17.2.2016) alkoi Artun jysäyttämällä uutisella. Hän kertoi liittyneensä kirkkokuoroon. Oli päässyt kuulemma heittämällä sisään. Kaikki olivat iloisia. ”Mehän voitais kirjoittaa musiikista”, Sirpa pyysi ja niin vaihdoin illan ohjelmaa lennossa. Jaoin kaikille Elämän siivillä -laulukirjan ja pyysin tekemään laulujen nimistä runoja. Erityisesti Arttua miellytti tämä tehtävänanto. Arttu ja Pertti löysivät yhteisen sävelen, kun runojen lukemisen jälkeen keskustelusta ei meinannut millään tulla loppua. Illan päätteeksi Pertti ja Arttu lähtivät yhtä matkaa, kun Pertti pyysi Artun vielä iltateelle luokseen.

11. tapaamisellamme (2.3.2016) käytin jälleen Psalmeista tekemiäni tekstikortteja. Kortin oli tarkoitus olla vain tunnelman virittäjänä, sillä kirjoitimme tajunnanvirtaa peräti 15 minuuttia. Jokaisen lukiessa tekstinsä, poimin jokaisesta tekstistä yhden sanan ja sen jälkeen piti kirjoittaa niin, että ne sanat sisältyivät omaan tekstiin. Teksteistä tuli hyvin omakohtaisia ja jälleen ryhmäläisistäni löytyi aivan uusia puolia, mitä en ollut tiennyt aikaisemmin. Kirjoitin illalla päiväkirjaani, että ryhmäläiseni alkavat kuoriutua kerros kerrokselta kuin sipulit. Kukkasipulit. Narsissit.

12. tapaamisemme (16.3.2016) aloitimme jälleen postikorteilla, joista kirjoitimme ensimmäisen lyhyen tekstin pelkkää tajunnanvirtaa. Olen huomannut, että nämä lyhyet aloitustehtävät ovat olleet hyviä mielen avaajia. Tekstit ovat harvoin syvällisiä, mutta sen sijaan niissä on paljon sellaista arkipäiväistä, mikä painaa mieltä ja mistä haluaa päästää irti. Jatkoimme tekstejä silmukoinnin avulla, eli jälleen poimin teksteistä tunneilmaisuja sekä yksittäisiä sanoja, jopa lauseita ja kirjoitimme niiden pohjalta uuden tekstin. Niitä tekstejä jatkoimme vielä upottamalla tekstiin sanat: risti, matkalippu, silkkihuivi, rautanaula ja sanomalehti. Nämä viimeiset tekstit olivat kaikilta hyvin omakohtaisia ja syväluotaavia. Ohjaustaitoni joutuivat koetukselle, kun jo ensimmäisen tekstin jälkeen Seija ja Irja itkivät. Arttu ei pystynyt lukemaan omaa tekstiään vaan työnsi sen Pertille luettavaksi. Minä purin huulta, etten vaan sanoisi mitään sopimatonta. Mielessäni rukoilin viisautta viedä ilta loppuun. Päiväkirjaani olin kirjoittanut seuraavaa:

> Päiväkirja, keskiviikko 16.3.2016
>
> Oma ohjaajuuteni oli jälleen koetuksella. Ei minua haittaa, jos yksi itkee, mutta kun sen tekee useampi, tunnen yhä itseni melko neuvottomaksi. Jälleen en osannut tehdä muuta kuin rukoilla. Artun teksti oli rohkea, vaikka hän ei kyennytkään lukemaan sitä itse. Perttikin nieleskeli sitä lukiessaan. Ne ”pahat” sanat olivat Irmelin mukaan risti ja matkalippu. Niistä tuli väistämättä mieleen viimeinen matka, jonka määränpää oli hautausmaa. Tähänhän en voinut iltaa lopettaa, vaan viimeisenä tehtävänä jokainen sai poimia sen illan aikana kirjoitetuista teksteistä viisi sanaa, joista kirjoitti tankarunon. Ilta päättyi siis kuitenkin nauruun ja minä lähetin mielessäni kiitoksen Taivaan Isälle.

13. tapaaminen (30.3.2016) alkoi jo valmiiksi naurulla. Hyväntuulisuus tarttui jokaiseen ja illan tekstitkin olivat toiveikkaita ja suorastaan jopa riehakkaita. Hyvää keskustelua riitti niin paljon, että emme ehtineet kirjoittaa kuin vain kaksi tekstiä. Tunnelma ryhmässä oli kuitenkin niin hyvä, että en antanut sen häiritä, että tällä kertaa mieluummin keskustelivat kuin kirjoittivat. Olen huomannut, että keskusteluille pitää antaa myös aikaa, koska se syventää ryhmähenkeä ja lisää ystävyyttä, mitä niin moni tuntuu kaipaavan ja tarvitsevan.

14. tapaamisen (13.4.2016) aloitimme seisomalla ulkona ihan hiljaa ja kuuntelemalla linnunlaulua. Sen jälkeen siirryimme yhtä hiljaa sisälle ja kirjoitimme ensin viisi minuuttia tajunnanvirtaa ennen kuin ryhdyimme kahville. Ulkona olosta Katariina kirjoitti tankarunon näin:

Linnunlaulussa
hiljaisuus rikkoo ilman.
Hengityksessä
tintin sydän lepattaa.
Korvissa kevään syke.

Eine kuuli muutakin kuin vain linnunlaulun ja muotoili ulkohetken näin:

Sähköjuna rikkoo linnunlaulun.
Radallakin on ääni. Lentokone,
ohikiitävä bussi. Ja minä tässä
ihmettelemässä, mitä minä täällä teen.
Kirjoitan.

Kahvin ja keskustelun jälkeen silmukoimme uudella tavalla. Jokainen sai sanoa jonkun tekstistä yhden sanan ja näistä kirjoitimme uuden tekstin. Sitten puhuimme anteeksiantamisesta ja pyytämisestä. Soitin Jukka Salmisen Anna minulle anteeksi -musiikkikappaleen. Pyysin sen jälkeen jokaista kirjoittamaan itselleen anteeksiannon. Tehtävä oli selvästi vaikea, mutta lopputulos palkitsi vaivan. Irmeli sanoi, että vaikka hän oli elänyt jo noin vanhaksi, ei hän ollut koskaan tullut ajatelleeksi, että myös itselleen voi antaa anteeksi. Iloitsin uudesta oivalluksesta. Kirjallisuusterapiaan kuuluu myös uusien oivallusten löytäminen.

15. tapaamisemme (27.4.2016) alkoi sillä, että Katariina halusi lukea kotona kirjoittamansa uuden kuukausitekstin. Katariina otti heti vuoden alussa käyttöön sen, että hän kirjoittaa joka kuukausi yhden sadun, mikä kertoo vain siitä kuukaudesta. Katariinan käyttämistä kielikuvista syntyi vilkas keskustelu ja siitä päädyin muuttamaan illan ohjelmaa. Valitsin Katariinan kielikuvista neljä ja pyysin jokaista kirjoittamaan niistä. Sitten laitoimme vihot kiertämään ja jokainen alleviivasi jokaisen

tekstistä yhden sanan. Tähän kului enemmän aikaa kuin mitä olin ajatellut, kun jokainen luki toisen tekstin hyvin tarkkaan. Lopuksi vielä kirjoitimme alleviivattujen sanojen pohjalta uuden tekstin. Keskustelu oli koko illan niin vilkasta, ettei minun juurikaan tarvinnut ohjata sitä. Tällä kerralla annoin vielä kotitehtävän. Pyysin jokaista repimään (ehdoton kielto oli, että ei saa leikata saksilla) mistä tahansa lehdestä yhden kuvan jokaiselle ryhmäläiselle. Eli ajatellen sitä, minkä kuvan haluaisi kenellekin antaa. Varmistin vielä, että jokainen ymmärsi, mitä halusin heidän tekevän.

16. tapaamisemme (11.5.2016) oli kevään viimeinen ja samalla viimeinen tutkimusryhmäkertamme. Ryhmä jatkuisi syksyllä normaalina kirjallisuus-terapeuttisena kasvuryhmänä, mitä se oli ollut jo ennen tutkimukseni alkua. Keskustelimme menneestä kevätkaudesta ja teimme jokaiselle ryhmäläiselle ison kortin. Korttiin jokainen liimasi juuri sille henkilölle valinneen kuvan ja sai lisäksi kirjoittaa ja piirtää tervehdyksen. Kun kortit olivat valmiit, jokainen tutki ja luki omaa korttiaan innokkaasti. Kirjoitusharjoituksena kirjoitettiin siitä, tunteesta, mikä nousi korttia tutkiessa. Arttu kertoi, että se oli ensimmäinen kortti minkä hän koskaan oli saanut. Heli lupasi lähettää hänelle kesällä kortteja, samoin Sirpa ja Irmeli. ”Te olette oikeita ystäviä”, Arttu sanoi. Seija sanoi laittavansa korttinsa sängyn yläpuolelle kehyksiin. Lopuksi pyysin vielä kirjallisen palautteen kevään tapaamisista ja kirjoitusharjoituksista sekä toiveita seuraavaa syksyä varten. Ryhmä hajaantui illan päätteeksi, mutta huomasin heidän lähtevän pieninä ryhminä samaan suuntaan. Kukaan ei jäänyt yksin. Minusta tämä kertoo siitä, että ryhmäläiseni ovat ystävystyneet ja saaneet ystäviä. Ihmissuhteiden luominen kuuluu myös kirjallisuusterapian tavoitteisiin. Tässä ainakin olen onnistunut.

7.5. Alku- ja loppukierrosten merkitys

Tapaamistemme alkukierroksilla keskustelua oli paljon. Itse olin ajatellut, että alkukierrokset olisivat vasta niitä, kun olemme kirjoittaneet ensimmäisen tekstin, joka siis, kuten aiemmin olen jo maininnut, oli yleensä tajunnanvirtakirjoittamista. Myöhemmin oivalsin, että alkukierros olikin jo se, kun aluksi joimme kahvia ja vaihdoimme kuulumisia. Kirjallisista palautteista kävi ilmi, että nämä olivat ryhmäläisilleni tärkeitä hetkiä. Vaikka ne eivät ajallisesti vieneet kuin enintään 10 - 15

minuuttia, oli helpompi lähteä kirjoittamaan, kun oli ensin saanut purettua arkiasiat pois mielestä, niin kuin Eija sanoi. Alkukierrokset toivat ryhmään toivottua rutiinia. Irjan mukaan ei tarvinnut jännittää, kun tiesi, miten ilta aina etenee. Tästä huomasin, että rutiinit ovat tärkeitä turvallisuuden luojia ja niistä täytyy myös yrittää pitää kiinni. Välillä jo alkukierroksen aikana keskustelunaiheet olivat vakavia, etenkin kun yhdellä kerralla Heli kertoi ystävänsä vakavasta loukkaantumisesta. Empatia-aalto oli lähes käsin kosketeltavissa. Muutaman kerran muutin illalle suunnittelemaani ohjelmaa alkukierroksen jälkeen. Tällöin muun muassa huomasin, että olen kehittynyt ohjaajana niin paljon, että pystyn lähes lennosta vaihtamaan harjoitusta, jos katson sen tarpeelliseksi. Kirjallisuusterapeuttiselta ohjaajalta vaaditaan myös joustavuutta.

Ne tajunnanvirtakierrokset, mitkä olin ensin mieltänyt alkukierroksiksi, pitivät useimmiten sisällään kortin valinnan, minkä pohjalta kirjoitettiin. Nämä kortit olin jo valmiiksi jakanut teemoittain ja mukanani oli aina sille illalle suunnittelemani teeman mukaiset kortit. Huomasin, että usein valittiin sellainen kortti, joka jollain tavalla kuvaa juuri sen hetkistä tunnelmaa tai niitä samana päivänä sattuneita tapahtumia jollain lailla. Kortit toimivat ajatuksen herättäjinä ja arjen unohduttajina. Irmeli sanoi kerran, että vasta tämän kierroksen jälkeen hän voi kirjoittaa jotain syvällisempää. ”Pinta pitää ensin puhdistaa”. Minusta se oli hienosti sanottu. Siinä tuli oikeastaan kiteytettynä se, mikä on aina ollut tarkoituksenikin. Päästetään ensin pahimmat höyryt pihalle, jotta voidaan keskittyä olennaiseen. Tämän opettelu ei kaikille ole ollut ihan helppo asia.

Tapaamistemme lopussa jätin yleensä viimeisen tekstin lukemisen jälkeen kommentointiin enemmän aikaa kuin illan aikaisempiin teksteihin. En yleensäkään halunnut kiirehtiä, jos keskustelua tuntui riittävän. Ryhmäni jäsenet kokivat tärkeiksi sen, että saavat keskustella toistensa kanssa. Tämä kertoi mielestäni siitä, että heillä ei ollut elämässään kovin montaa keskustelukumppania, minkä takia he viihtyivät ryhmässä ja olivat sitoutuneita siihen.

7.6. Kirjallisuusterapiaprosessin kokonaismerkitys

Lindquist jakaa terapeuttisen kirjoittamisen vaikutusmekanismit viiteen ryhmään: kirjoittaminen purkautumiskanavana, työstämismenetelmänä ja jäsentämiskeinona, etäisyyden säätelykeinona, hallinnan kokemuksen ja eheyden edistäjänä ja viestintäväylänä. Kirjoittamisen käyttämistä purkamiskanavana kirjoittaja voi päättää omassa tahdissaan miten ja milloin hän purkaa omia ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan. Useissa tutkimuksissa on todettu, että kun ahdistavan asian kirjoittaa paperille tulee siitä konkreettinen ja siten helpommin käsiteltävä. (Lindquist 2009, 80.) Käytettäessä kirjoittamista työstämismenetelmänä ja jäsentämiskeinona, voi etsiä omille kokemuksille uusia näkökulmia, syitä ja merkityksiä. Ristiriidoille voi löytyä uusia tulkinta- ja ratkaisuvaihtoehtoja. Uusia oivalluksia voi syntyä kirjoittamalla omasta kokemuksesta yhtenäisen kertomuksen. Kirjoittaminen tekee ihmisestä oman elämänsä aktiivisen toimijan, ei pelkästään passiivista sivustaseuraajaa, jolle asiat vain tapahtuvat ilman, että niihin voi itse vaikuttaa. Kirjoittamalla mielessä pyörivä kaoottinen materiaali järjestyy selkeästi hahmotettavaksi kokonaisuudeksi. (Lindquist 2009, 80 - 81.)

Etäisyyden säätelykeinona kirjoittaminen antaa asioille konkreettisen muodon, jolloin niitä on helpompi käsitellä. Voi esimerkiksi säädellä sitä, miten tunnepitoisesti käsittelee asioita, miten niistä kertoo tai käyttääkö minämuotoa vai kolmatta persoonaa. (Lindquist 2009, 82.)

Kokemus oman elämän hallinnasta ja eheydestä syntyy silloin, kun ihminen kirjoittaa kokemastaan. Samalla hän ottaa itselleen kertojan roolin. Tämä synnyttää kokemuksen elämän hallittavuudesta ja aktiivisesta toimijuudesta omassa elämässä. (Lindquist 2009, 83.)

Viides Lindquistin mainitsema terapeuttisen kirjoittamisen vaikutusmekanismi on kirjoittamisen käyttäminen viestintäväylänä. Kirjoittamista pidetään yleisesti viestintänä joko ulkoisesta tai sisäisestä todellisuudesta. Viestin vastaanottaja voi olla joko selkeästi määritelty tai epämääräinen. Myös omalle itselleen voi kirjoittaa viestejä. Kirjoittaminen itsessään vapauttaa ja vähentää stressiä, joten kirjoittamisen

terapeuttisuus ei tee eroa sen suhteen, onko viesti tarkoitettu vain itselle luettavaksi vai tarkoitettu jollekin toiselle ihmiselle. (Lindquist 2009, 84.)

Kirjoittamisen terapeuttisuus korostuu Lindquistin mukaan silloin, kun kirjoittamiseen liittyy prosessointia. Pahaa oloa voi helpottaa jo pelkkä sanojen purkaminen paperille, mutta terapeuttinen vaikutus tulee vasta kun prosessoi kirjoitettua tunteenpurkausta. Traumaattisesta tapahtumasta kirjoitettu eheä kertomus mahdollistaa sen hyväksymistä osaksi omaa historiaa. Samalla traumasta muistuttavien asioiden kohtaaminen tulevaisuudessa helpottuu. (Lindquist 2009, 81.) Pennebakerin (1997) mukaan kirjoittamisen terveysvaikutuksia tutkittaessa on todettu, että kirjoitettaessa traumaattisista tapahtumista yksilön terveys ja hyvinvointi ovat muuttuneet paremmiksi. (Ihanus, J. 2009, 35.)

Terapeuttinen kirjoittaminen on nähty myös fyysistä terveyttä ja mielenterveyttä edistävänä toimintana. Se antaa lisäksi vaihtoehtoisia sanateitä ja kerronnallistamisen keinoja henkilökohtaisten elämänmerkityksien etsimiseen sekä mahdollisuuden ennen sanomattoman tai vaietun lausumiselle. Anita Lindquist (2009, 71) yhtyy Ihanuksen näkemykseen, että omista merkittävistä tunnekokemuksista kirjoittamisen on havaittu kohentavan fyysistä ja psyykkistä terveydentilaa. Lisäksi itsensä ilmaisemisen olennaisia tekijöitä ovat taakoista vapautuminen ja helpotuksen kokeminen.

Kirjallisuusterapia voi olla myös selviytymiskeino. Erityisesti potilaiden toipumisessa on kiinnitetty huomiota selviytymiskeinoihin. Selviytymiskeinoilla tarkoitetaan kognitiivisia ja toimintaan suuntautuneita yrityksiä hyväksyä, välttää, minimoida, sietää tai hallita sellaisia sisäisiä ja ulkoisia vaatimuksia, jotka kuluttavat ihmisen voimavaroja tai jopa ylittävät ne. Selviytymiskeinot voivat olla joko ongelmasuuntautuneita tai emootiosuuntautuneita. Ongelmasuuntautuneena selviytymiskeinona pyritään ratkomaan eteen tulevia ongelmia tai etsimään tietoa ja ohjeita esimerkiksi vaaran poistamiseen. Emootiosuuntautuneena selviytymiskeinona puolestaan käsitellään jonkun tilanteen aiheuttamia tunteita, esimerkiksi pelkoa, jotta voidaan saavuttaa tasapaino. Kirjallisuusterapeuttisten menetelmien avulla on mahdollista tiedostaa omat tunteet ja niiden säätely ja ilmaista omia tunteita. Omia tuntemuksia voi myös lievittää kirjoittamalla ja toisaalta myös etäännyttää tekstiä niin, että voi puolustautua liian uhkaavaa tilannetta vastaan (Okkonen 2000, 13).

Lindquist (2009, 73) toteaa terapeuttisen kirjoittamisen liittyvän kognitiivisella puolella optimismiin, oivallukseen, itsereflektioon, itsearvostukseen ja hallinnan tunteeseen. Vaikka järkyttävien asioiden työstäminen kirjoittamalla voi olla psyykkisesti kivuliasta ajan myötä tunteellisesti kuohuttavien asioiden kohtaaminen vähentää masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta sekä edistää myönteisten selviytymiskeinojen kehittymistä.

Kirjoittaminen tarjoaa yksinkertaisen, hiljaisen ja yksityisen mahdollisuuden keskittyä omiin ajatuksiin. Paperi ei kyllästy eikä väitä vastaan. Paperi vastaanottaa hyväksyvästi kaiken kirjoituksen. Esimerkiksi päiväkirjan sivuilla saa päästää irti odotuksista ja säännöistä. Saa kirjoittaa niin kuin sattuu, ei tarvitse kirjoittaa hyvin. Päiväkirjan sanat on kirjoitettu itselle. (Bolton 2011, 53.) Ajatukset jäsentyvät, koska tarinaa voi kirjoittaa uudestaan ja uudestaan, kunnes se vastaa tapahtunutta ja omaa tulkintaa siitä. Aluksi asiat voivat olla epäselviä ja vasta muotoutumassa, mutta ristiriitaisille näkökulmille täytyy antaa tilaa. Kirjoittajalla on vapaus ymmärtää, tutkia ja kehitellä tekstejä ja ajattelua. Hän on täysin vastuussa omista kirjoituksistaan, mutta hän voi valita, että työskentelee kohti hyvää, kohti eheyttä, kohti sovintoa ja irrottautumista. Kirjoittaminen tekee asioista todellisia. Asiat tulevat ilmi, eikä elämän ahdistavia puolia voi enää kieltää, kun on niistä kirjoittanut, mutta kirjoittamalla voi samalla päästää irti menneisyyden painolasteista, (Bolton 2011, 53 - 54; Thompson 2011, 169; Pietiläinen 2005, 108). Oman kirjoituksen lukeminen tuo esiin oivalluksia ja tunteita. Kirjoittamisen hetkellä ei ehkä ehdi ajatella vaan sanat syöksyvät paperille ryöppynä. Vasta uudelleen lukiessaan kirjoittaja kohtaa tekstinsä ja joutuu ottamaan siihen kantaa. Oman tekstin lukeminen ja reflektointi ovat terapeuttisen työskentelyn ydintä.

Kirjoittaminen voi rohkaista puhumaan omista asioista luotetun ystävän tai terapeutin kanssa. Oma kirjoitus on jäsentänyt asioita itselle niin, että niistä on helpompi puhua toisten kanssa. (Bolton 2011, 23.) Terapiassa ehditään keskustella vain sovittujen tapaamisten ajan. Terapiajakso loppuu kuitenkin joskus, mutta kirjoittamisesta asiakas saa välineen koko elämän ajaksi. (Thompson 2011, 57). Bolton katsoo, että jo kymmenen minuuttia kirjoittamista päivittäin tuottaa jo merkittävän tuloksen. (Bolton 2011, 21). Ihanuksen (2009, 7) mukaan kirjoittaminen lisää ymmärryksen saamista koettuihin elämisen vaikeuksiin ja ristiriitoihin ja se näkyy terveydelle suotuisina

vaikutuksina. Ilmaisevat, pohtivat ja reflektoivat sanat auttavat tavoittamaan oman äänen ja löytämään henkilökohtaisen merkityksen sellaisiin kokemuksiin, joille ei ole aikaisemmin löytänyt sanoja tai joita ei ole kyennyt ilmaisemaan mitenkään. Kirjoittaminen rakentaa monin eri tavoin omanarvontuntoa, itseymmärrystä, pystyvyyden kokemusta sekä solmii myös tunnesiteitä ja sosiaalis-kulttuurisia yhteyksiä. Ihanus näkee, että emotionaalisen kokemuksen sanallistaminen on suorassa yhteydessä sisäisten ja ulkoisten selviytymiskeinojen joustavoitumisen, mielihyvänsävyisen minuuden jäsentämisen ja rinnakkaisia todellisuuksia koskevan uteliaisuuden virittymisen kanssa. (Ihanus 2009, 7.)

Kirjoittamisen merkitystä ei voi missään tapauksessa väheksyä. Esimerkiksi kirjoittamalla voi avautua sellaisia uusia ulottuvuuksia omasta elämästä, joita ei muuten olisi ymmärtänyt. Oman elämäntarinan kirjoittaminen voidaan nähdä identiteetin rakentamisena ja se voi myös auttaa tietämään paremmin kuka on ja mitä elämältään haluaa. Vapaa kirjoittaminen keskustelun sijaan saattaa auttaa sekä keskittymään paremmin että ilmaisemaan itselle oleellisempia asioita kuin pelkkä puhuminen. Mielenkiintoista on se, että vaikka yleensä ryhmissä jaetaan lähes kaikki, voi kirjoittaminen olla myös henkilökohtaista ja osan siitä voi pitää myös itsellään ja silti sillä on sama vaikutus kuin jos sen jakaisi toisten kanssa. Rankanen & kump. luettelevat joukon menetelmiä, joita kirjallisuusterapeuttisissa ryhmissä voi käyttää, esimerkiksi kirjoittaa vapaata assosiaatiota siitä, mitä kuva herättää, tai kirjoittaa omaa keskustelua kuvan kanssa dialogin muotoon tai voi myös keskustella jonkin kuvan elementin kanssa. Lisäksi voidaan käyttää satuja, tarinoita, runoja, metaforioita joko lukemalla valmiita tekstejä tai tuottaa niitä itse. Samoin voidaan kirjoittaa kirjeitä, kuva tai sen jokin osa tai elementti kirjoittaa kirjeen ja kertoo itsestään, tai kuvan erilaiset elementit tai hahmot kirjoittavat kirjeen ja kertovat itsestään – yhdessä tai erikseen tai itse voi kirjoittaa kuvalle siitä, mitä siinä näkee, kokee ja tuntee. Voidaan myös kuvitella mielessä jokin kolmas persoona (auttaja, tukija, viisas jne.), joka kirjoittaa kirjeen kertoen, mitä kokee ja tuntee. (Rankanen, M. & kump. 2007, 152 – 153.)

8. LOPUKSI

8.1. Johtopäätöksiä

Minä pidän siitä, että saan tehdä työtä yksin. Koen olevani etuoikeutetussa asemassa ohjatessani tällaista ryhmää. Se, että ryhmäläiseni kokevat nämä keskiviikkoillat merkityksellisiksi ja haluavat vuodesta toiseen jatkaa ryhmässä ja kertoa ainutkertaisesta elämästään toisille antaa myös minulle paljon. Kun joskus pitkän päivätyöni jälkeen ajan väsyneenä Pukinmäelle keittämään kahvia ryhmäläisilleni ja laittamaan paikkoja kuntoon häviää väsymys saman tien kun ensimmäiset ryhmäläiset astuvat ovesta sisään ja joku sanoo: ”Et usko mitä minulle on edellisen kerran jälkeen tapahtunut.” Koen saavani jokaisen tapaamisemme jälkeen vähintään yhtä paljon voimaa kuin ryhmäläiseni. Siksi pidän tästä vapaaehtoistyöstäni! Tällä tavalla tarinoiden jakaminen ja tarinoiden kanssa työskenteleminen on hieno juttu!

Ryhmää ohjatessani olen tarkoituksella luopunut terapeutin roolistani. Olen pikemminkin rinnalla kulkija, kanssamatkaaja. Pystyn tunnistamaan ryhmäläisteni kanssa käymien keskustelujen vaikutukset omaan elämääni.

Kirjoittaminen tarjoaa yksinkertaisen, hiljaisen, yksityisen mahdollisuuden keskittyä omiin ajatuksiin. Paperi ei kyllästy eikä väitä vastaan. Paperi vastaanottaa hyväksyvästi kaiken kirjoituksen. Esimerkiksi päiväkirjan sivuilla saa päästää irti odotuksista ja säännöistä. Saa kirjoittaa niin kuin sattuu, ei tarvitse kirjoittaa hyvin. Päiväkirjan sanat on kirjoitettu itselle. (Bolton 2011, 53.) Ajatukset jäsentyvät, koska tarinaa voi kirjoittaa uudestaan ja uudestaan, kunnes se vastaa tapahtunutta ja omaa tulkintaa siitä. Aluksi asiat voivat olla epäselviä ja vasta muotoutumassa, mutta ristiriitaisille näkökulmille täytyy antaa tilaa. Kirjoittajalla on vapaus ymmärtää, tutkia ja kehitellä tekstejä ja ajattelua. Hän on täysin vastuussa omista kirjoituksistaan, mutta hän voi valita, että työskentelee kohti hyvää, kohti eheyttä, kohti sovintoa ja irrottautumista. Kirjoittaminen tekee asioista todellisia. Asiat tulevat ilmi, eikä elämän ahdistavia puolia voi enää kieltää, kun on niistä kirjoittanut, mutta kirjoittamalla voi samalla päästää irti menneisyyden painolasteista, (Bolton 2011, 53 - 54; Thompson 2011, 169; Pietiläinen 2005, 108). Oman kirjoituksen lukeminen tuo esiin oivalluksia ja tunteita. Kirjoittamisen hetkellä ei ehkä ehdi ajatella vaan sanat syöksyvät paperille ryöppynä.

Vasta uudelleen lukiessaan kirjoittaja kohtaa tekstinsä ja joutuu ottamaan siihen kantaa. Oman tekstin lukeminen ja reflektointi ovat terapeuttisen työskentelyn ydintä.

Kirjoittaminen voi rohkaista puhumaan omista asioista luotetun ystävän tai terapeutin kanssa. Oma kirjoitus on jäsentänyt asioita itselle niin, että niistä on helpompi puhua toisten kanssa. (Bolton 2011, 23.) Terapiassa ehditään keskustella vain sovittujen tapaamisten ajan. Terapiajakso loppuu kuitenkin joskus, mutta kirjoittamisesta asiakas saa välineen koko elämän ajaksi. (Thompson 2011, 57). Bolton katsoo, että jo kymmenen minuuttia kirjoittamista päivittäin tuottaa jo merkittävän tuloksen. (Bolton 2011, 21). Ihanuksen (2009, 7) mukaan kirjoittaminen lisää ymmärryksen saamista koettuihin elämisen vaikeuksiin ja ristiriitoihin ja se näkyy terveydelle suotuisina vaikutuksina. Ilmaisevat, pohtivat ja reflektoivat sanat auttavat tavoittamaan oman äänen ja löytämään henkilökohtaisen merkityksen sellaisiin kokemuksiin, joille ei ole aikaisemmin löytänyt sanoja tai joita ei ole kyennyt ilmaisemaan mitenkään. Kirjoittaminen rakentaa monin eri tavoin omanarvontuntoa, itseymmärrystä, pystyvyyden kokemusta sekä solmii myös tunnesiteitä ja sosiaalis-kulttuurisia yhteyksiä. Ihanus näkee, että emotionaalisen kokemuksen sanallistaminen on suorassa yhteydessä sisäisten ja ulkoisten selviytymiskeinojen joustavoitumisen, mielihyvänsävyisen minuuden jäsentämisen ja rinnakkaisia todellisuuksia koskevan uteliaisuuden virittymisen kanssa. (Ihanus 2009, 7.)

Kirjallisuusterapian päätavoitteita ovat muun muassa tunteiden käsittely ja itsetuntemuksen lisääminen (Huldén 2002, 100). Tutkimusryhmässäni tunteiden käsittely lisääntyi kun rupesimme kirjoittamaan Raamatusta.

Tässä tutkimuksessani tarkastelin tutkimusryhmäläisteni antamia merkityksiä kirjallisuusterapeuttiseen kasvuryhmään osallistumiselle. Tutkimukseni osoittaa, miten kirjallisuusterapia toimii luottamuksellisessa ryhmässä tarjoten vertaistukea ja kohtaamisia toisten ihmisten kanssa. Samalla syntyy kokemus omasta minuudesta. Tapaamisemme toivat monille hetken hengähdystauon, oman ajan, jolloin sai olla yhdessä toisten kanssa. Menneisyyden kokemuksiin haimme uusia näkökulmia. Tutkimusryhmäni toimi kirjallisuusterapeuttisena kasvuryhmänä jo vuodesta 2013 alkaen, eli he olivat jo pitkään kirjoittaneet yhdessä, jolloin luottamus toisiin oli ehtinyt jo syntyä, ennen kuin ryhmä muuttui tutkimusryhmäksi. Useissa tutkimuksissa on

todettu (mm. Kähmi 2015), että jos ryhmä on lyhytkestoinen, ei jäsenten välinen luottamus ehdi muodostua.

Tärkeä osa kirjallisuusterapiaa on materiaalin valinta. Kaikki käytettävä materiaali on vähintään yhtä tärkeä kuin osallistujat ja ohjaaja. Materiaali on tunteiden ajatusten ja oivallusten katalysaattori, kirjoituksen alkuun panija. Aineistoa valittaessa ohjaajan tulee ottaa huomioon kaikki osallistujat siten, että se tukee jokaisen osallistujan paranemis- tai kehitysprosessia. Ryhmän jäsenet reagoivat samaan tekstiin eri tavoin, mikä avaa uusia näkökulmia.

Tärkeä osa ryhmäni toimintaa oli vertaistuen tarjoaminen. Kirjallisuusterapeuttisen tutkimusryhmäni osallistujat olivat keskenään tasa-arvoisia. He toimivat vuoroin tukijoina, vuoroin tuettavina. Vertaistuki koettiin tärkeäksi. Samankaltaisia elämänvaiheita ja vaikeuksia kokeneet kertoivat avoimesti elämästään. Syntyi tunne, että oli tullut kuulluksi, ymmärretyksi ja kohdatuksi. Vertaistuki tuli esiin myös saamissani palautteteksteissä.

Saamieni palautteiden perusteella tutkimusryhmäläiseni olivat tyytyväisiä ryhmän toimintaan. Tästä kertoo myös vähäiset poissaolot ja se, että ryhmä pysyi samana aina syksystä 2013 kevääseen 2017 asti. Ryhmäprosessin aikana osallistujien sosiaaliset taidot parantuivat, uskallettiin lukea oma teksti ja kommentoida toisten tekstiä. Muita uusia taitoja olivat vähentynyt sosiaalisten tilanteiden pelko ja ahdistuksen sietäminen. Sen jälkeen, kun rupesimme kirjoittamaan Raamatun tekstien pohjalta, ryhmään syntyi yhdessä tekemisen ilo, ystävyyden lisääntyminen ja usko siihen, että elämästä voi selvitä. Ryhmäläiseni kertoivat myös, että ryhmään kuuluminen toi heille omaa aikaa, virkistystä ja vaihtelua. Kirjoittamisen koettiin selventävän ajatuksia ja antavan onnistumisen ilon silloin, kun aihe tuntui hankalalta. Kirjoittamisesta tuli luontevaa, kun näki kaikkien toistenkin kirjoittavan.

Kirjallisuusterapian tärkein ominaisuus on toivon herättäminen. Havaitsin ryhmässäni tapahuvan toivon heräämisen muutamissa ryhmäläisissäni sen jälkeen, kun rupesimme kirjoittamaan Raamatun tekstien pohjalta. Toivon kanssa yhdessä syntyi katseen suuntaaminen tulevaisuuteen. Tulevaisuudessa nähtiin toivoa siitä, että asiat vielä kääntyvät parempaan suuntaan, tai että on jotain toivoa siitä, että elämä voi jatkua.

Metaforien avulla voi hahmottaa omaa elämänhistoriaansa uudella tavalla kokoamalla niistä uudenlaisia kertomuksia. Tällä on tutkimusten (esim. Kähmi 2015) mukaan toivoa herättävä vaikutus.

Kirjallisuusterapia antoi tutkimusryhmälleni turvallisen kanavan käsitellä ja ilmaista tunteita. Työstimme muun muassa negatiivisia tunteita, tukahdutettua vihaa, katkeruutta ja surua. Negatiiviset tunteet kääntyvät yleensä omaa itseä vastaan, joten pyrimme erilaisten tunteisiin liittyvien tehtävien avulla vapautumaan ja päästämään niistä irti.

Olen useassa yhteydessä todennut, että jokainen kaipaa tekstilleen kuulijan tai lukijan, kuulluksi tulemisen tunteen. Tämä on mahdollista ryhmämuotoisessa kirjallisuus-terapiassa, jossa terapeutin lisäksi on läsnä muitakin ihmisiä. Omasta elämästään saa rakennettua ymmärrettävän kokonaisuuden yhdessä toisten kanssa.

Koen vahvasti, että saamani kirjallisuusterapeuttikoulutus on ollut suureksi avuksi ohjatessani ryhmää. Se, että itse on kirjoittanut ja kirjoittaa paljon ei mielestäni riitä. Koulutuksen myötä sain käsityksen kirjoittamisen vaikutuksesta, lukemisen tai kirjoittamisen jälkeisestä ohjatusta keskustelusta ja kasvun sekä selviämisen tukemisesta. Näiden prosessien ymmärtäminen on syventynyt ryhmää ohjatessani.

8.2. Tutkimuksen luotettavuustarkastelua

Tutkimukseni luotettavuutta voi arvioida myös sillä perusteella miten saamiani tuloksia voidaan soveltavaa vastaavanlaiseen tutkimukseen. Kirjallisuusterapian tuloksellisuus on kuitenkin riippuvainen osallistujan henkilökohtaisista ominaisuuksista ja elämäntilanteesta. Tärkeää on myös huomioida kirjallisuusterapiaohjaajan omat henkilökohtaiset ominaisuudet ja työhön olennaisesti vaikuttava intuitio. Vaikka useissa muissa tutkimuksissa (esim. Kähmi 2015) on todettu, että kirjallisuusterapiaprosessi on aina jokaisen yksilön kohdalla ainutlaatuinen, voivat ainakin tämän tutkimukseni tulokset toistua myös muissa vastaavanlaisissa tutkimuksissa.

Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arviointia voidaan toteuttaa kartoittamalla sen validiteettia, reliabiliteettia ja objektiivisuutta. Ne varmistavat vastaako tutkimus

sille asetettuja tavoitteita, kuvataanko tutkimuskohde sellaisena kuin se on ja voidaanko aineiston analyysi ja tulokset yleistää ja ovatko ne johdonmukaisia ja riippumattomia satunnaisista tekijöistä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa vaatimuksena on, että tutkija pyrkii tinkimättömään objektiivisuuteen. Luotettavuuden arvioinnin täytyy ulottua koko tutkimusprosessiin. (Eskola & Suoranta 1998, 211 - 212).

Mäkelä (1990) puolestaan kehottaa keskittymään analyysin arvioitavuuteen ja toistettavuuteen, aineiston merkittävyyteen, riittävyyteen ja kattavuuteen. Aineiston merkittävyyden arvioinnissa pääpainon pitäisi olla yhteiskunnallinen ja kulttuurinen konteksti. Tutkijan vaikutusta aineistoonsa ei tulisi myöskään unohtaa. (Mäkelä 1990, 48 - 52.) Aineistoni merkittävyyttä lisää se, että olen ottanut mukaan Raamatusta kirjoittamisen ja analysoinut siitä saatuja tuloksia. Tutkimukseni on tarpeellinen myös siksi, että Raamattua uskallettaisiin käyttää enemmän kirjallisuusterapeuttisissa ryhmissä.

Mikäli lukija voi seurata tutkijan päättelyä, toteutuu sekä analyysin arvioitavuus että toistettavuus. Esittämällä luokitellut tulkintakriteerit yksiselitteisesti, lukija voi päästä samoihin tuloksiin. Olen esitellyt luokittelukriteereitäni ja tulkintojani mahdollisimman kattavasti käyttämällä runsaasti otteita aineistostani. Eskolan ja Suorannan (1998, 217) mukaan näin pitäisikin menetellä. Olen halunnut selittää kaikkien määrittelemieni luokkien tarpeellisuuden, jotta olen voinut kuvata ilmiötä. Lincolnin ja Guban (1985) mukaan tutkija ei voi tietää millä tavalla tuloksia sovelletaan. Siksi hän ei myöskään voi tehdä päätelmiä tulostensa yleisestä sovellettavuudesta. Mikäli tutkija tekee mahdollisimman paljon informaatiota sisältävän kuvauksen, se helpottaa tutkimus-tulosten siirtämistä toiseen tutkimuskontekstiin. (Lincoln & Guba 1985, 287.) Olen pyrkinyt tuottamaan omasta tutkimusprosessistani mahdollisimman kattavan kuvauksen.

Lincolnin ja Guban (1985, 299) mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että dokumentit on mahdollista tarkastaa. Kaikki tutkimusmateriaali on dokumentoitava, kuten haastattelujen litteroinnit, muistiinpanot ja muu kirjallinen materiaali ja koko tutkimusprosessi tulee raportoida systemaattisesti. Kirjoitin koko tutkimusajanjaksonani päiväkirjaa, johon kirjasin kirjallisuusterapeuttisen kasvu-ryhmäni tapaamisten aikana heräämät ajatukseni ja tunteeni ja lisäksi tutkimuksen suunnitteluun, painopistealueisiin ja yleensä kaikki tapaamisiimme vaikuttaneet asiat.

Osia tutkimuspäiväkirjastani on kirjattu lukuihin 5.2, 5.3, 5.5 ja 7.4. Lisäksi olen dokumentoinut tapaamisemme. Osa tapaamisissamme käytetyistä ja tuotetuista materiaaleista on tutkimuksen liitteenä (Liitteet 3 - 6) Pyrin parantamaan tutkimukseni luotettavuutta myös keskustelemalla sielunhoitajan ja teologin kanssa tehdessäni johtopäätöksiä Raamatun merkityksestä ryhmäni jäsenille. Keskustelemalla teologin kanssa sain pohjaa omaan analyysiini. Analyysiini ovat vaikuttaneet ryhmän jäsenten kirjoittamien tekstien lisäksi osallistujien alkuhaastattelut ja loppupalautteet sekä oma tutkimuspäiväkirjani. Olen tietoinen siitä, että olen tutkijana vaikuttanut keräämääni aineistoon. Esimerkiksi kaikki antamani kirjallisuusterapiatehtävät ovat vaikuttaneet tapaamistemme aikana kirjoitettujen tekstien sisältöön. Omat ennakkokäsitykseni kirjallisuusterapiasta ja Raamatun käyttämisestä ovat ohjanneet sekä aineistonkeruutani että sen analyysia. Siksi olen pyrkinyt kirjoittamaan omat käsitykseni näistä ilmiöistä avoimesti näkyviin.

Analyysin riittävyys ja kattavuus eivät tuottaneet minulle ongelmia missään tutkimukseni vaiheessa. Tutkimusryhmääni kuului 12 kirjoittajaa, jotka pysyivät ryhmässäni aina sen loppumiseen asti. Käsittelin tässä tutkimuksessani ryhmäläisteni kirjoittamien tekstien teemat. Aineistoon perehtyminen oli aikaa vievää, sillä kirjoitettuja tekstejä oli paljon. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan tutkijan on tunnettava aineistonsa hyvin, jotta tulkinta ei perustuisi pelkkiin satunnaisuuksiin (Eskola & Suoranta 1998, 65). Tutustuin perusteellisesti aineistooni tutkimuksen eri vaiheissa muun muassa tekemällä muistiinpanoja sekä tapaamistemme aikana että niiden jälkeen, lukemalla päiväkirjaani ja tapaamistemme yhteydessä kirjoitettuja tekstejä ja lopulta analysoimalla tutkimusaineistoani. Kvalitatiivisessa tutkimuksena tarkoitus on kuvata ja ymmärtää tiettyä toimintaa tai tapahtumaa ja antaa sille mielekäs tulkinta (Eskola & Suoranta 1998, 61). Tämä tavoite on mahdollista saavuttaa jopa yhden tutkittavan avulla. Minulla tutkittavia oli kaksitoista.

Analyysissani kävin läpi kaikki 16 tapaamiskertaa ja dokumentoin osallistujien kirjoittamista teksteistä nousseet teemat. Käytin valintani kriteerinä sellaisia teemoja, jotka olivat useimpien teksteissä. Halusin, että noissa tapaamisissa tulisivat ilmi usein toistuvat teemat. Yhtenä kriteerinä valinnassani oli, että tekstinäytteitä olisi mahdollisimman monelta osallistujalta. Eskola & Suoranta (1998, 65) kehottavat tekemään valintoja kiinnostavuuden pohjalta.

Lincolnin ja Guban (1985, 302) mukaan naturalistisille tutkijoille on tyypillistä, että he myöntävät ihmisen voivan olla tutkijana epäluotettava. Ihminen tekee huolimattomuusvirheitä, unohtaa asioita ja erehtyy helposti. Itse olin tutkimuksessani kahdessa roolissa. Olin sekä ohjaajana että tutkijana. Pohdin tätä myös luvussa 5.4. Tällainen tilanne asettaa haasteita tutkimuksen objektiivisuudelle. Pystyin kuitenkin käymään avoimesti läpi tutkimuspäiväkirjaani, ajatuksiani ja omia tunteitani sekä käymään dialogia ohjaajan ja tutkijan roolieni välillä.

Minun oli mahdollista saada ryhmässä kirjoitettujen tekstien avulla ryhmän jäsenen näkökulman syvempi ymmärtäminen. Oman tutkimukseni mahdollisena virhetekijänä voidaan katsoa olevan liiallinen tuttuus ryhmäläisteni kanssa, sillä olin ohjannut heitä jo ennen kuin heistä tuli varsinainen tutkimusryhmäni. Mielestäni kuitenkin se, että tunsin tutkittavieni elämäntilanteet, antoi analyysini pohjaksi sellaista lisäarvoa, mikä ei aina tullut esiin tapaamistemme aikana tai olleet luettavissa ryhmäläisteni teksteistä.

8.3. Jatkotutkimusaiheita

Tarkastellessani tutkimusaineistoani ja tutkimustuloksiani minussa heräsi halu tutkia lisää Raamatun vaikutuksesta kirjoittamiseen. Haluaisin selvittää miten pitkään vaikutukset kestävät ja tuovatko ne jotain pysyvää muutosta ihmisen elämään. Näen Raamatun käyttämisen kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä hyvin varteenotettavana tekstilähteenä. Tästä aiheesta olisi hyvä saada lisää tutkimusta.

Myös kirjallisuusterapian yhdistäminen sielunhoitoterapiaan on kiinnostava aihealue. Oma sielunhoitoterapeuttini tarttui kirjallisuusterapiaan haluamalla lukea kirjoituksiani. Keskustelimme teksteistäni ja niiden synnyttämistä ajatuksista. Tekstini syvenivät terapiaprosessin aikana ja itsetuntemukseni lisääntyi. Koin, että omaehtoinen kirjoittamiseni sielunhoitoterapian aikana oli ratkaisevan tärkeää terapian vaikuttavuuden kannalta.

LÄHDELUETTELO

Adams, K. 1990. Journal to the self. 22 paths to personal growth. New York: Warner Books.

Aigen, K. 1995. Principles of qualitative research. Teoksessa Wheeler, B. (toim.) Music therapy research. Quantitative and qualitative perspectives. 283–311. Phoenixville, PA: Barcelona Publishers.

Aristoteles 1994. Runousoppi. Suom. Pentti Saarikoski. Helsinki: Otava.

Bembry, J. X., Zentgaf, S. & Baffour, T. 2013. Social skills training through poetry therapy: A group intervention with schizophrenicpatients. Journal of Poetry Therapy 26(2).

Birks, M. & Mills, J. 2011. Grounded theory. A practical guide. London: Sage.

Bolton, G. & Latham, J. 2004. Every poem breaks a silence that had to be overcome: the therapeutic role of poetry writing. Teoksessa Bolton, G.; Howlett, S.; Lago, C. & Wright, J. K. (ed.) Writing cures. An introductory handbook of writing in counseling and therapy. London: Routledge.

Bolton, G. 2011. Write yourself. Creative writing and personal development. London: Jessica Kingsley Publishers.

Bruscia, K. 2005. Standard of Integrity for Qualite Music Therapy Research. Teoksessa: Voices. A World Forum for Music Therapy. Vol. 5. No 3 (2005).

Collins, K. S., Furman, R., & Langer, C. L. 2006. ”Poetry therapy as a tool of cognitively based practice”. The Arts in Psychotherapy 33.

Dahlen, U. 2015. Hoitava seurakunta. Hoitava sielunhoito. Keuruu: Otava.
Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.

Ewalds, E. 1978. Sielunhoito ja terapia. Helsinki: Karas-Sana Oy.

Field, V. 2006. Writing from published poems. Teoksessa Bolton et all. (toim.) Writing works. A resource handbook for therapeutic writing workshops and activities. London: Jessica Kingsley Publishers.

Frattaroli, J. 2006. Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 132 (6).

Fuhriman, A., Barlow, S. H., & Wanlass, J. 1989. Words, imagination, meaning: Toward change. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training. 26(2).

Fling, S. 1987. The use of the psalms in psychotherapy. In M. R. Morrison (Ed.), Poetry as Therapy. New York: Human Sciences Press.

Gelberman, J. H., & Kobak, D. 1969. The Psalms as psychological and allegorical poems. In J. J. Leedy (Ed.). Poetry Therapy. Philadelphia: J. B. Lippincott.

Gorelick, K. 2011. Runoterapia. Teoksessa Malchiodi. C.A. (toim.) Ilmaisuterapiat. Kuopio: Unipress.

Gothoni, R. 2014. Auttava kohtaaminen 2. Sielunhoidon menetelmät ja käytäntö. Helsinki: Kirjapaja.

Hairo-Lax, U. 2005. Musiikkiterapiaprosessin merkittävät tekijät ja merkittävät hetket päihteettömän elämäntavan tukijoina. SibeliusAkatemia. Musiikkikasvatuksen osasto. Studia Musica 27. Väitöskirja.

Harjunkoski, S-M. 2009. Tunnekieli tutuksi äidinkielen tunnilla. Teoksessa Mäki, S, Arvola, P. toim. Tarina tukee lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 2. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Holmberg N. & Kähkönen S. 2012. Kognitiivinen psykoterapia. Teoksessa Huttunen, M. & Kalska, H. (toim.): Psykoterapiat. Helsinki: Duodecim.

https://www.poets.org/poetsorg/text/pantoum (viitattu 22.4.2016)

http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp2?open&cid= Content32C8FF (viitattu 9.10.2015)

http://www.sakramentit.fi/wordpress/wp-content/uploads/2016/04/Psalmit.pdf (viitattu 9.4.2017)

Huldén, J. 2002. Kokemuksia nuorten kirjallisuusterapiasta. Teoksessa Ihanus, J. 2002. Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan. BTJ Kirjastopalvelu: Helsinki.

Härkönen, P. 1984. Kirjallisuusterapiasta luovuusterapiamuotona. Teoksessa Sairaanhoidon vuosikirja 20. Jyväskylä: Sairaanhoitajien koulutussäätiö.

Ihanus, J. 2009. Kirjallisuusterapia ja kertomukset. Kirjassa: Ihanus, J. (toim.) Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Ihanus, J. (toim.) 1995. Vaieta vai sanoa. Kirjallisuusterapia kasvutyössä. Helsinki: Kirjastopalvelu Oy.

Ihanus, J. 2009a. Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki : Duodecim.

Ihanus, J. 2009b. Sanat että hoitaisimme: kirjallisuusterapia ja kertomukset. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim.

Ihanus, J. 2012. Kirjallisuusterapia. Teoksessa Huttunen, M. O. & Kalska, H. (toim.). Psykoterapiat. Helsinki: Duodecim.

Johnsson, M. & Lakoff, G. 1980. Metaphors we live by. Chicago: University of Chicago Press.

Järvinen, P. & Järvinen, A. 2004. Tutkimustyön metodeista. Tampere: Opinpaja Oy.

Kajannes, K. 2000. Kognitiivinen kirjallisuudentutkimus. Teoksessa: Kajannes, K. ja Kirstinä, L. (toim.) Kirjallisuus, kieli ja kognitio. Kognitiivisesta kirjallisuuden- ja kielentutkimuksesta. Helsinki: University Press.

Keene, D. 1999. Japanese Literature of the Modern Era - Poetry, Drama, Criticism. Teoksessa: A History of Japanese Literature, Volume 4. Columbia University Press.

Kettunen, P. 2012. Sielunhoito - eräs muoto psykoterapiaako? Teoksessa Huttunen, M. O. Kalska, H. (toim.), Psykoterapiat. Helsinki: Duodecim.

Kettunen, P. 2013. Auttava kohtaaminen 1. Sielunhoidon perusteet ja teologia. Helsinki: Kirjapaja.

Kiiski, J. 2009. Sielunhoito. Helsinki: Edita Prima.

Kosonen, P. 2014. Luova omaelämänkerrallinen kirjoittaminen – itsetuntemusta kirjoittamisen opetukseen. Teoksessa Emilia Karjula (toim.) Kirjoittamisen taide & taito. EU: Atena.

Kähmi, K. 2015. ”Kirjoittaminen on tie minuun, minusta sinuun”. Ryhmämuotoinen kirjoittaminen ja metaforien merkitys psykoosia sairastavien kirjallisuusterapiassa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto: Jyväskylä.

Leiman, M. 2012. Vaikuttavuustutkimuksen pulmallisuus psykoterapiassa. Teoksessa Huttunen, M. O. ja Kalska, H. (toim.), Psykoterapiat. Helsinki: Duodecim.

Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. 1985. Naturalistic inquiry. CA.: Sage.

Lindquist, A. 2009. Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Kirjassa: Ihanus, J. Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Linnainmaa, T. 2005. Mitä kirjallisuusterapia on? Kirjassa: Mäki, S., Linnainmaa, T. (toim.) Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Lyon, G. 2000. Philosophical perspectives on metaphor. Language Sciences 22.

Mazza, N. (toim.) 2003. Poetry therapy. Theory and practice. (1 th. ed.) New York: Brunner-Ruttedge.

McCarty H. & Hynes Berry, M. 1994. Biblio/poetry therapy. The interactive process: A handbook. St Cloud: North Star Press of St. Cloud.

Mertanen, H. 2002. Poeettinen kieli ja runoterapia. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Kirjastopalvelu.

Moon, B. L. 2007. The role of metaphor in art therapy: Theory, Method, and experience. Xv. Pp. Springfield, IL, US: Charles C. Thomas Publisher.

Mäkelä, K. 1990. Kvalitatiivisen aineiston arviointiperusteet. Teoksessa K. Mäkelä (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Gaudeamus.

Mäki, S. ja Arvola, P. 2009. Tarina tukee lasta, Opas lasten ja nuorten kirjallisuus-terapiaan 2, Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Okkonen, E. 2000. Potilaan psykososiaaliset vaaratekijät, selviytymiskeinot ja koettu terveys sepelvaltimoiden ohitusleikkauksen yhteydessä. Väitöskirja 3:2000. Helsingin yliopisto, yleislääketieteen ja perusterveydenhuollon osasto.

Philips, D., Linington, L. & Penman, D. 1999. Writing well. Creative writing and mental health. London: Jessica Kingsley Publishers.

Pietiläinen, K. 2005. Päiväkirja mielen avaajana ja persoonallisen kasvun välineenä. Teoksessa Mäki, S. & Linnainmaa, T. (toim.) 2005. Hoitavat sanat. Opas kirjallisuus-terapiaan. Helsinki: Duodecim.

Pyhä Raamattu (1978). Turku: Suomen Pipiliaseura.

Pykäläinen, V. 2010. Sielunhoitoterapian perusteet. Päivä Kustannus.

Rankanen, M., Hentinen, H., Mantere, M-H. 2007. Taideterapian perusteet. Duodecim: Helsinki.

Rauhala, L. 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Yliopistopaino.

Russell, S. & Carey, M. 2006. Narrative Therapy. Family Process. Vol. 48, No. 3. University of Adelaide.

Ryhänen, A-L. 2012. Miksi kirjoittaminen on terapeuttista? Tapaustutkimus kirjoittamisesta kirjallisuusterapian aikana. Jyväskylän yliopisto. Pro-gradu -tutkielma.

Ryle, A. 2004. Writing by patients and therapists in cognitive analytic therapy. Teoksessa: Bolton, G., Howlett, S., Lago, C. & Wright, J. K. (toim.) Writing cures. An introductory handbook of writing in counselling and therapy. London: Routledge.

Seikkula, J. ja Arnkil, T. E. 2009. Dialoginen verkostotyö. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Sellers, H. 2008. The Practice of Creative Writing: A Guide for Students. Boston: Bedford/St. Martin's.

Shiffert, E. & Yuki, S. 1972. Anthology of Modern Japanese Poetry. Charles Tuttle Co: Rutland, Vermont.

Speedy, J. 2004. The contribution of narrative ideas and writing practices in therapy. Teoksessa: Bolton, G., Howlett, S., Lago, C. & Wright, J. K. (toim.) Writing cures. An introductory handbook of writing in counselling and therapy. London: Routledge.

E.D. Stover, E.D. & M. Stover , M. 1994. Biblical storytelling as a form of child therapy. (PsycINFO Database Record (c). APA.

Strauss, A. & Corbin, J. 1990. Basics of qualitive research. Grounded theory procedures and techniques.

Tesch, R. 1990/1995. Qualitative research. Analysis types & software tools. New York, Philadelphia, London: The Falmer Press.

Thompson, K. 2011. Therapeutic journal writing. An introduction for professionals. London: Jessica Kingsley Publishers.

Viinisalo, P. 1990. ”Minä olen…” Ihminen itseään etsimässä. Helsinki: Therapeia-säätiö.

Wikström, O. 2000. Salattu ihminen. Elämän syvät kysymykset ja parantava keskustelu. Helsinki: Kirjapaja.

Liite 1. Tutkimuslupalomake

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Tutkijan yhteystiedot:	Kirsimarja Alatalo, HuK, kirjallisuusterapeutti
Osoite:	Angervontie 3, 04260 Kerava
Puh:	040 522 4048
Sähköposti:	kirsimarja.alatalo@gmail.com

Tutkimuksen taustatiedot:

Jyväskylän yliopisto, Taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitoksen kirjoittamisen oppiaineen pro gradu -tutkielma

Milloin tutkimus tehdään?

Ryhmä kokoontuu lukuvuonna 2015 – 2016. Tutkimuksen arvioitu valmistumisaika on keväällä 2017.

Tutkimusaineiston säilyttäminen:

Tutkija vastaa tutkimusaineiston turvallisesta säilyttämisestä. Ryhmässä kirjoitetut tekstit, alkuhaastattelulomakkeet ja tutkimuspäiväkirja säilytetään tutkijan kotona lukitussa pöytälaatikossa. Tietokoneella oleva aineisto on salasanan takana ja salasana on vain tutkijan tiedossa.

Tutkittavista käytetään vain etunimiä.

Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja merkitys:

Tarkoitukseni on tutkia miten ja mitä ryhmässä on Raamatusta kirjoitettu? Mikä vaikutus Raamatusta kirjoittamisesta on ollut ryhmälle? Mikä Raamatussa on hoitavaa ja terapeuttista juuri kirjoitusten kautta ja miten se näkyy vai näkyykö? Voiko Raamatusta kirjoittaminen toimia myös osana sielunhoitoa?

Tutkimukseni tavoite on analysoida tietoa Raamatun käyttämisestä ryhmämuotoisessa kirjallisuusterapiassa ja sen vaikutusmekanismeja. Käsittelen myös niitä haasteita, joita kohtaan ryhmää ohjatessani. Omaa ohjaamistani pyrin tarkastelemaan kriittisesti ja pitämään mielessäni sen kehittämiskohteet. Tutkimukseni johtopäätökset teen

ryhmässä kirjoitettujen tekstien, saamieni palautteiden sekä oman tutkimuspäiväkirjani perusteella aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Tutkimukseni merkitys on lisätä tietoa Raamatun käyttömahdollisuuksista kirjallisuusterapeuttisissa ryhmissä sekä vähentää ennakkoluuloja Raamatun käyttämisessä. Tärkeänä painopisteenä tutkimuksessani on antaa ryhmäläisille itselleen mahdollisuus kuvata niitä merkityksiä, mitä kirjallisuusterapeuttiseen kasvuryhmään osallistumisella on heille ollut.

Tutkimusmenettelyt, koeasetelma:

Tutkimusryhmä, johon on ilmoittautunut 12 osallistujaa, kokoontuu 16 kertaa syksyn 2015 ja kevään 2016 aikana, parittomien viikkojen keskiviikkoiltaisin kello 18 - 20. Kaikki tutkittavat on haastateltu syksyllä 2013 ennen kuin oli edes tietoa, että tästä ryhmästä voisi tulla tutkimusryhmä.

Tutkimusaineisto muodostuu ryhmän osallistujien kirjoittamista teksteistä, kerätyistä palautteista, alku- ja loppuhaastatteluista sekä tutkijan päiväkirjasta.

Mitä teksteistä analysoidaan?

Erityisenä kiinnostuksen kohteena on tutkittavien teksteissä antamat merkitykset ja metaforat sekä tekstien kehittyminen ja muuttuminen sen jälkeen, kun kirjoitamme Raamatun tekstien pohjalta. Tekstien tulkinnassa hyödynnetään myös ryhmässä käytävää keskustelua.

Miten ja mihin tutkimustuloksia aiotaan käyttää?

Tutkimuksen tulokset kirjataan tutkimuksesta tehtävään kirjalliseen opinnäytetyöhön. opinnäytetyöt tallennetaan yliopiston tietokantaan, josta ne ovat sähköisesti luettavissa.

Tutkittavien oikeudet

Osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista. Tutkittavilla on tutkimuksen aikana oikeus lopettaa käyminen kirjallisuusterapeuttisessa kasvuryhmässä tai keskeyttää tutkimukseen osallistuminen ilman, että siitä aiheutuu mitään

Tutkimuksen tulosten raportointi on luottamuksellisia. Tutkimuksesta saatavat tiedot tulevat ainoastaan tutkittavien ja tutkijan käyttöön.

Tutkittavilla on oikeus saada lisätietoa tutkimuksesta tutkijalta missä vaiheessa tahansa.

Tutkittavan suostumus tutkimukseen osallistumisesta:

Allekirjoittamalla tämän lomakkeen suostun siihen, että minun kirjoittamia tekstejä ja suullisesti sanomia kommentteja voidaan käyttää tässä tutkimuksessa. Voin keskeyttää osallistumiseni tai kieltää tekstieni ja kommenttieni käytön tutkimuksen missä vaiheessa tahansa. Tutkimustuloksia saa käyttää tieteelliseen raportointiin.

Päiväys Tutkittavan allekirjoitus

Päiväys Tutkijan allekirjoitus

Liite 2. Alkuhaastattelulomake

Nimi:

Ikä:

Miksi haluat ryhmään mukaan:

Onko jokin sellainen sairaus, mikä minun mahdollisesti pitäisi ottaa huomioon:

Arvio tämänhetkisestä voinnista:

Onko aiempia kokemuksia kirjoittamisesta, lukemisesta sekä aiemmista kirjoitus-kirjoitusryhmistä:

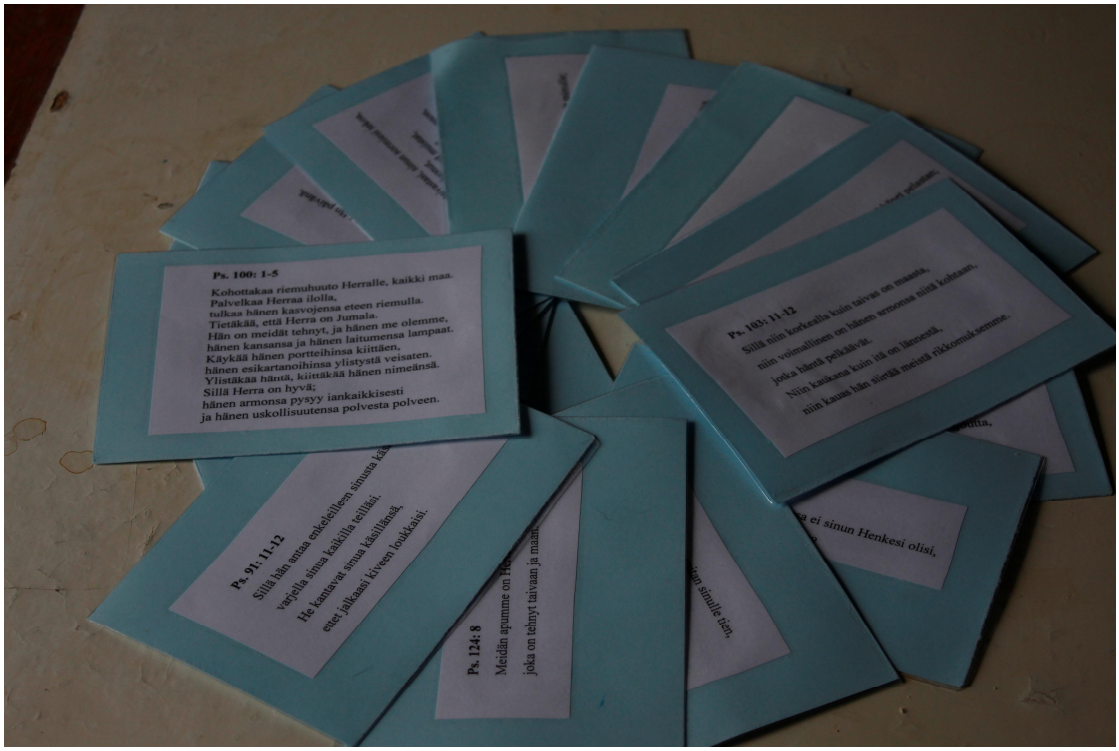
Oletko valmis sitoutumaan käymään ryhmässä säännöllisesti vähintään puoli vuotta:

Odotuksia ryhmää kohtaan:

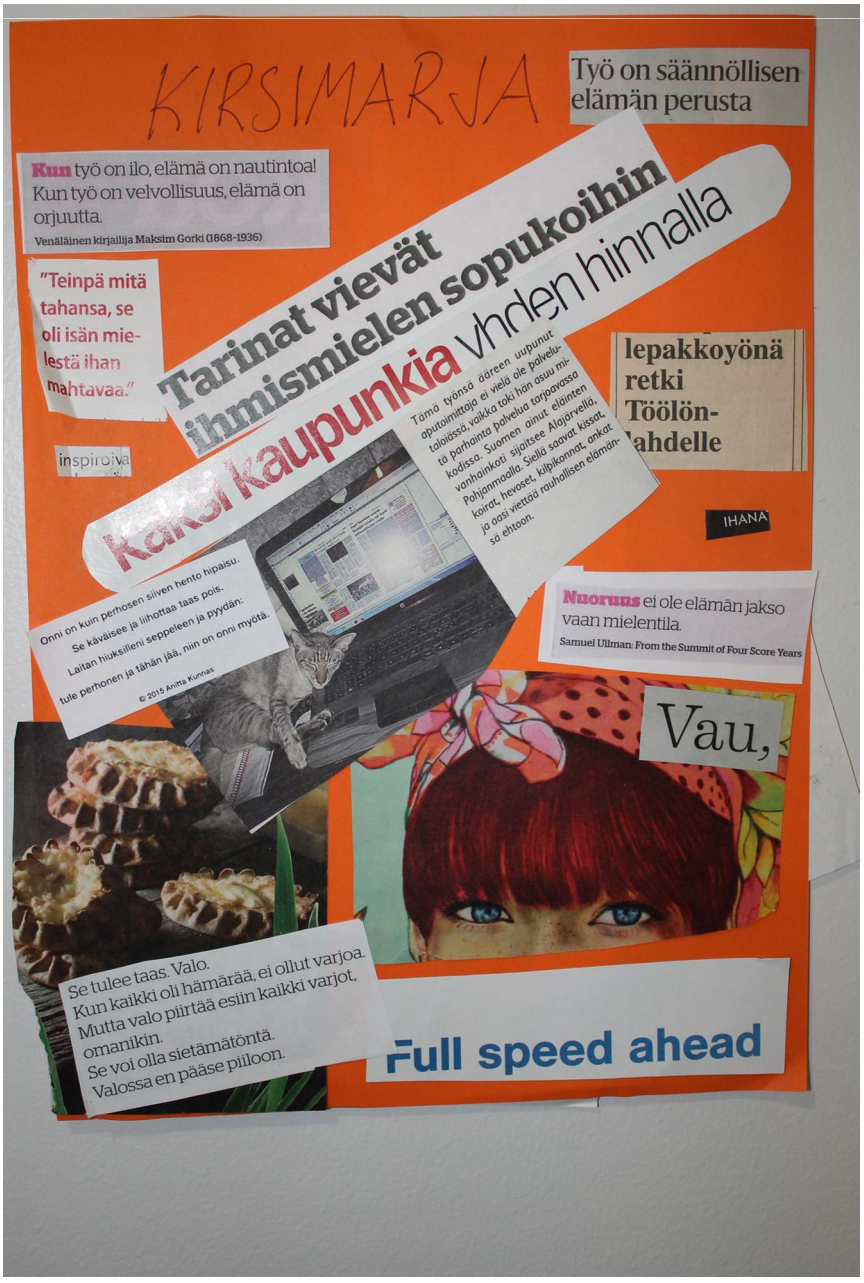
Toiveita ryhmää kohtaan

Liite 3. Kuva postikorteista, joita käytän ryhmässä

Liite 4. Runokortit Psalmeista



Liite 5. Ryhmässä tehty kortti



Liite 6. Sanalista

pelätä
seurata
pyytää
yksin
pelko
elämä
taivas
minä
anteeksi
kaksi
mahdotonta
maailma
valveilla
voima
kulkea
kivi
tie
rakkaus
paljon
vähän
risti
kestävyys
erämaa
huuto
poika
leipä
heittää
herättää
isä
päivä
ilta
yö

MERKITYKSELLISTÄMÄSSÄ MERKITYKSELLISTÄ

Kirsimarja Alatalo
Jyväskylän yliopisto
Taiteiden ja
kulttuurintutkimuksen laitos
Huhtikuu 2017

UUSI TESTAMENTTI

Matt 7: 7-8 Anokaa, niin teille annetaan; etsikää, niin te löydätte;
(Mark 11:24) kolkuttakaa, niin teille avataan.

Ovi

Koputa oveen,
Se sinulle avataan.
Pyydä ja ano,
Se sinulle annetaan.
Et milloinkaan jää yksin.
30.9.2015

Matt. 7: 12 Sentähden, kaikki, mitä te tahdotte ihmisten teille tekevän, tehkää myös te samoin teille.

Hymy

Tee minulle se
mitä itse haluat
itsellesi vain
Ja katso, sinun kanssa
hymyilee taivas ja maa.

29.12.2015

Matt. 7: 13-14 Menkää ahtaasta portista sisälle. Sillä se portti on avara ja tie lavea, joka vie kadotukseen, ja monta on, jotka siitä sisälle menevät;
mutta se portti on ahdas ja tie kaita, joka vie elämään, ja harvat ovat ne, jotka sen löytävät.

Siipien laulu

Ahdas ja kaita
on aina taivaan portti.
Kadotus poissa,
kun menet siitä sisään.
Enkelin siivet laulaa.

29.12.2015

Matt. 12: 20 Särjettyä ruokoa hän ei muserra, ja suitsevaista kynttilänsydäntä hän ei sammuta.

Sammumaton

Ruohonkorrella
vahva varsi tuulella.
Sydän ei sammu.
Saa tuuli puhallella.
Nousee maasta uudestaan.

30.9.2015

Matt. 16: 19 (Joh. 20: 23) minkä sinä sidot maan päällä, se on oleva sidottu taivaissa, ja minkä sinä päästät maan päällä, se on oleva päästetty taivaissa.

Vapautettu

Maan päällä sidottu
on myös taivaissa sidottu.
Maan päällä päästetty
on myös taivaassa päästetty.

On myös taivaissa sidottu
kaikki se mikä saa jäädä taakse.
On myös taivaassa päästetty
kaikki se, mikä voidaan unohtaa.

Kaikki se, mikä saa jäädä taakse
vapauttaa elämään
Kaikki se, mikä voidaan unohtaa
ei enää jää taakaksi.

On myös taivaassa päästetty
maan päällä päästetty
kaikki se, mikä voidaan unohtaa.
Maan päällä sidottu.

29.12.2015

Matt. 18: 18-20 Totisesti minä sanon teille: kaikki, minkä te sidotte maan päällä, on oleva sidottu taivaassa, ja kaikki, minkä te päästätte maan päällä, on oleva päästetty taivaassa. Vielä minä sanon teille: jos kaksi teistä maan päällä keskenään sopii mistä asiasta tahansa, että he sitä anovat, niin he saavat sen minun isältäni, joka on taivaissa. Sillä missä kaksi tahi kolme on kokoontunut minun nimeeni, siinä minä olen heidän keskellänsä.

Viimeinen

Me kokoonnumme
sinun nimeesi Isä
ja sinä olet
meidän keskellä silloin
kun muut ovat poistuneet.

30.1.2016

Matt. 18: 20 Sillä missä kaksi tahi kolme on kokoontunut minun nimeeni, siinä minä olen heidän keskellänsä.

Pyyntö

Me rukoilemme
sinua Isä Taivaan
ole keskellä
siellä missä on
yöllä nousevat aallot.
9.2.2016

Matt. 18: 21 ”Herra, kuinka monta kertaa minun on annettava anteeksi veljelleni, joka rikkoo minua vastaan? Ihanko seitsemän kertaa?”

Seitsemän

Paljonko annat
anteeksi rikkovalle?
Seitsemän kertaa?
Anna anteeksi vielä.
Sinun tahtosi kaikki.

30.9.2015

Matt. 19: 4-6 (Mark. 10:9)

Luoja jo alussa ”loi heidät mieheksi ja naiseksi”. Ja sanoi: ”Sentähden mies luopukoon isästänsä ja äidistänsä ja liittyköön vaimoonsa, ja ne kaksi tulevat yhdeksi lihaksi.
Niin eivät he enää ole kaksi, vaan yksi liha. Minkä siis Jumala on yhdistänyt, sitä älköön ihminen erottako.”

Alusta asti

Minä rakastan
elämäni lopussa
Meistä tuli yksi
Kun pappi sanoi aamen.
Kukkien tuoksu säilyy.

1.2.2016

Matt. 19: 19 Rakasta lähimmäistäsi niin kuin itseäsi.

Rakkauden tarpeessa

Lähimmäiseni
tarvitsee rakkautta
niin kuin minäkin.
Rakkauden ilmapiiri
sulkee meidät syliinsä.

1.2.2016

Matt. 19: 26 ”Ihmisille se on mahdotonta, mutta Jumalalle on kaikki mahdollista”.

Mahdollista

Mikään ei ole
niin mahdotonta, ettei
Jumala pysty
tekemään siitä totta.
Kaikki on mahdollista.

11.2.2016

Matt. 21: 22 Sillä jokainen anova saa, ja etsivä löytää, ja kolkuttavalle avataan.

Saat kaiken

Sinun on kaikki
mitä te rukoilette.
Usko saaneesi
niin se on jo tuleva.
Taivaan isän lähetys.
11.2.2016

Matt. 26: 41 Valvokaa ja rukoilkaa, ettette joutuisi kiusaukseen; henki tosin on altis, mutta liha on heikko.

Älä saata minua kiusaukseen

Liha on heikko
vastustamaan kiusausta.
Minä rukoilen:
anna minulle voimaa
puhaltaa henki ilmaan.
12.2.2016

Matt. 28: 18-20 ”Minulle on annettu kaikki valta taivaassa ja maan päällä. Menkää siis ja tehkää kaikki kansat minun opetuslapsikseni, kastamalla heitä Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen ja opettamalla heitä pitämään kaikki, mitä minä olen käskenyt teidän pitää. Ja katso, minä olen teidän kanssanne joka päivä maailman loppuun asti.”

Viestinviejä

Viekää nyt viesti
ylitse maan, saapunut
pelastajamme
opettamalla heitä.
Astui alas taivaasta.

12.2.2016

Mark. 3: 28-29 Totisesti minä sanon teille: kaikki synnit annetaan ihmisten lapsille anteeksi, pilkkaamisetkin, kuinka paljon pilkannevatkin;
mutta joka pilkkaa Pyhää Henkeä, se ei saa ikinä anteeksi, vaan on vikapää iankaikkiseen syntiin.

Anteeksi

Anna anteeksi
vaikken ole osannut
antaa anteeksi
syntien paljous peittää
väsyneen hymyn varjon
30.1.2016

Mark. 9: 24 ”Minä uskon; auta minun epäuskoani”.

Valon lapsi

En aina jaksa
uskoa kun pelottaa.
Suru pyrkii pihalle,
varjosta nousen valoon
Sanon vain: Minä uskon!
1.2.2016

Mark. 10: 27 Jumalalle on kaikki mahdollista.

Esteetön

Jumalalle kaikki on mahdollista.
Ei mikään ole niin varmaa
kuin ennalta päätetty suunnitelma,
joka toteutuu.

Ei mikään ole niin varmaa
kuin se,
joka toteutuu
turhia murehtimatta.

Kuin se,
jonka eteen haluaa nähdä vaivaa
turhia murehtimatta
ja maahan vaipumatta.

Jonka eteen haluaa nähdä vaivaa
kuin ennalta päätetty suunnitelma
maahan vaipumatta.
Jumalalle kaikki on mahdollista.

1.2.2016

Luuk. 4: 10-11 Hän antaa enkeleilleen käskyn sinusta, että he varjelevat sinua.
Ja: He kantavat sinua käsillänsä, ettet jalkaasi kiveen loukkaisi.

Käsky

Enkeleille on
annettu käsky kantaa
käsillä sinut
kivikoiden päältä
jonnekin kauas turvaan.
30.1.2016

Luuk. 7: 27 ”Katso, minä lähetän enkelini sinun edelläsi, ja hän on valmistava tiesi sinun eteesi”

Taivastiellä

Enkelit kulkevat edelläsi
ja valmistavat sinulle tien,
jota sinun on helppo kulkea
kohti määränpäätä.

Valmistavat sinulle tien,
mitä kohti kuljet,
kohti määränpäätä,
taivastiellä.

Mitä kohti kuljet
siellä on sydämesi,
taivastiellä
turvassa.

Siellä on sydämesi
mitä kohti sinun on helppo kulkea
turvassa,
kun enkelit kulkevat edelläsi.

31.1.2016

Luuk. 7: 47 Sentähden minä sanon sinulle: tämän paljot synnit ovat anteeksi annetut; hänhän näet rakasti paljon; mutta jolle vähän anteeksi annetaan, se rakastaa vähän.

Kuinka paljon?

Rakkauden määrä
peittää suuret synnit.
Rakastamalla
Tulen ehjäksi jälleen.
Taivas yksin tietää sen.
1.2.2016

Luuk 14: 27 Ja joka ei kanna ristiänsä ja seuraa minua, se ei voi olla minun opetuslapseni.

Seuraaja

Opetuslapsi
uupuu ristinsä alle.
Varjele minua..
Tahdon seurata sinua
oman ristini juureen.
1.2.2016

Luuk. 21: 19 Kestäväisyydellänne te voitatte omaksenne elämän.

Periksiantamaton

Älä koskaan anna periksi.
Itke, kun sen aika on,
mutta nouse jälleen.
Sinä kestät kyllä.

Itke, kun sen aika on
ja jatka sen jälkeen matkaa.
Sinä kestät kyllä.
Mikään ei voi sinua estää.

Jatka sen jälkeen matkaa
luottaen siihen, että pääset perille.
Mikään ei voi sinua estää
kun näet määränpään edessäsi.

Luota siihen, että pääset perille,
kun nouset jälleen.
Näet määränpään edessäsi.
Älä koskaan anna periksi.

11.2.2016

Joh. 1: 23 ”Minä olen huutavan ääni erämaassa”.

Huuto

Huutavan ääni
yksinään erämaassa
kaikuu kaukana
koska kukaan ei kuule
äänetöntä kaikua.

31.1.2016

Joh. 3: 16 Sillä niin on Jumala maailmaa rakastanut, että hän antoi ainokaisen Poikansa, ettei yksikään, joka häneen uskoo, hukkuisi, vaan hänellä olisi iankaikkinen elämä.

Hukkumaton

Iankaikkinen elämä on sinun,
jos uskot häneen,
sillä Hän rakasti maailmaa
antamalla oman poikansa.

Jos uskot häneen
et huku.
Antamalla oman poikansa
syntyi rakkaus.

Et huku,
vaan saat elää.
Syntyi rakkaus
pelastamaan maailman.

Saat elää
Sillä Hän rakasti maailmaa
Pelastaakseen maailman.
Iankaikkinen elämä on sinun.

1.2.2016

Joh. 6: 35; Joh 6: 48 ”Minä olen elämän leipä.”

Vettä ja leipää

Sielun ruoassa
elämän leipä, vesi
puhdistaa minut
niin, että voin uskoa
ja levätä armossa.
15.11.2015

Joh. 6: 37 Sitä, joka minun tyköni tulee, minä en heitä ulos.

Ovi on avoinna

Kettukin löytää
turvapaikan luotasi.
Miksi en minä
pääsisi asuntoosi.
Lämmin on molemmilla.

11.2.2016

Joh. 6: 39-40 Ja minun lähettäjäni tahto on se, että minä kaikista niistä, jotka hän on minulle antanut, en kadota yhtäkään, vaan herätän heidät viimeisenä päivänä.
Sillä minun isäni tahto on se, että jokaisella, joka näkee Pojan ja uskoo häneen, on iankaikkinen elämä; ja minä herätän hänet viimeisenä päivänä.

Iankaikkinen elämä

Sinä et katoa
minä löydän sinut
iankaikkinen elämä
viimeisenä päivänä.

Minä löydän sinut
mihin ikinä menet.
viimeisenä päivänä
minä sinut pelastan.

Mihin ikinä menet
etsin sinut maailman ääristä
Minä sinut pelastan
missä ikinä oletkin.

Etsin sinut maailman ääristä,
iankaikkinen elämä.
Missä ikinä oletkin,
sinä et katoa.

13.2.2016

Joh. 7: 17-18 Jos joku tahtoo tehdä hänen tahtonsa, tulee hän tuntemaan, onko tämä oppi Jumalasta, vai puhunko minä omiani.
Joka omiaan puhuu, se pyytää omaa kunniaansa, mutta joka pyytää lähettäjänsä kunniaa, se on totinen, eikä hänessä ole vääryyttä.

Hänen tahtoa kaikki

Huomenna kaikki
minkä laitan eteeni
odottaa hiljaa
hiekan piiloutuessa
syksyn lehtien alle.
6.9.2015

Joh. 8: 7 Joka teistä on synnitön, se heittäköön häntä ensimmäisenä kivellä.

Ristin armo

Joka teistä on synnitön
se heittäköön häntä ensimmäisenä kivellä.
Kuka on viaton?
Ei yksikään.

Se heittäköön häntä ensimmäisenä kivellä.
Jos omatunto on puhdas.
Ei yksikään.
Kaikki ovat syntiä tehneet.

Jos omatunto on puhdas
et ole vääryyttä tehnyt.
Kaikki ovat syntiä tehneet.
Anteeksianto on ristillä.

Et ole vääryyttä tehnyt.
Kuka on viaton?
Anteeksianto on ristillä.
Joka teistä on synnitön.

21.10.2015

Joh. 8: 12 ”Minä olen maailman valkeus”.

Valo

Minä olen maailman valkeus.
Seuraa minua.
Minä tiedän mistä olen tullut
ja mihin minä menen.

Seuraa minua.
Minä en tuomitse ketään.
Ja mihin minä menen
otan sinut mukaani.

Minä en tuomitse ketään.
Voit uskoa ja luottaa minuun.
Otan sinut mukaani.
Olen lunastanut sinut.

Voit uskoa ja luottaa minuun.
Minä tiedän mistä olen tullut.
Olen lunastanut sinut.
Minä olen maailman valkeus.

21.10.2015

Joh. 8: 31-32 ”Jos te pysytte minun sanassani, niin te totisesti olette minun opetuslapsiani:
ja te tulette tuntemaan totuuden ja totuus on tekevä vapaaksi.

Totuus

Jos te pysytte minun sanassani
niin te totisesti olette minun opetuslapsiani
ja te tulette tuntemaan totuuden
ja totuus on tekevä teidät vapaiksi.

Niin te totisesti olette minun opetuslapsiani
jos te uskotte minuun
ja totuus on tekevä teidät vapaiksi
seuraamaan minua.

Jos te uskotte minuun
ja pysytte totuudessa
seuraamaan minua
minne ikinä menen.

Jos te pysytte totuudessa
ja te tulette tuntemaan totuuden
minne ikinä menen
jos te pysytte minun sanassani.

21.10.2015

Joh. 8: 50 Mutta minä en etsi omaa kunniaani; yksi on, joka etsii ja tuomitsee.

Kunnia

Minä en etsi omaa kunniaani.
Yksi on
joka etsii ja tuomitsee,
löytää ja pelastaa.

Yksi on,
joka armahtaa,
löytää ja pelastaa
jokaisen joka uskoo häneen.

Joka armahtaa,
antaa anteeksi.
Jokaisen joka uskoo häneen
on iankaikkinen elämä.

Antaa anteeksi.
Joka etsii ja tuomitsee.
On iankaikkinen elämä.
Minä en etsi omaa kunniaani.
22.10.2015

Joh. 10: 7, 9, 11, 14-15 Minä olen lammasten ovi.
Minä olen ovi.
Minä olen se hyvä paimen.
Minä olen se hyvä paimen, ja minä tunnen omani, ja minun omani tuntevat minut,
niinkuin Isä tuntee minut ja minä tunnen Isän; ja minä annan henkeni lammasten edestä.

Paimen

Minä olen se hyvä paimen.
Minä tunnen omani,
minun omani tuntevat minut
niin kuin Isä tuntee minut.

Minä tunnen omani
ja minä annan henkeni lammasten edestä.
Niin kuin Isä tuntee minut
minä olen lammasten ovi

ja minä annan henkeni lammasten edestä.
Minä olen ovi.
Minä olen lammasten ovi.
Hän pelastuu.

Minä olen ovi.
Minun omani tuntevat minut.
Hän pelastuu.
Minä olen se hyvä paimen.
22.10.2015

Joh. 10: 27-29 Minun lampaani kuulevat minun ääntäni, ja minä tunnen ne, ja ne seuraavat minua.
Ja minä annan heille iankaikkisen elämän, ja he eivät ikinä huku, eikä kukaan ryöstä heitä minun kädestäni.
Minun Isäni, joka on heidät minulle antanut, on suurempi kaikkia, eikä kukaan voi ryöstää heitä minun Isäni kädestä.

Ryöstäjä

Ryöstöretkellä
lampaat viedään rajalle.
Paimen kumartaa
lähellä pelon rajaa.
Ei voi antaa periksi.
13.2.2016

Joh. 11: 25-26 ”Minä olen ylösnousemus ja elämä; joka uskoo minuun, se elää, vaikka olisi kuollut.
Eikä yksikään, joka elää ja uskoo minuun, ikinä kuole.”

Eloon herännyt

Olen sinussa
kiinni kuin multa maassa.
Hiljaisuudessa
sulaa vahaa lähellä,
turvassa kainalossa.

12.2.2016

Joh. 12: 46 Minä olen tullut valkeudeksi maailmaan, ettei yksikään, joka minuun uskoo, jäisi pimeyteen.

Isän luokse

Minä olen tullut valkeudeksi maailmaan
ettei yksikään
joka minuun uskoo
jäisi pimeyteen

ettei yksikään
eksyisi tieltä
jäisi pimeyteen
löytäisi kotiin

eksyisi tieltä
pelkäisi
löytäisi kotiin
Isän luokse

pelkäisi.
Joka minuun uskoo
Isän luokse
Minä olen tullut valkeudeksi maailmaan.

21.10.2015

Joh. 13: 34-35 Uuden käskyn minä annan teille, että rakastatte toisianne, niinkuin minä olen teitä rakastanut – että tekin niin rakastatte toisianne.
Siitä kaikki tuntevat teidät minun opetuslapsikseni, jos teillä on keskinäinen rakkaus.

Rakkauden lämpö

Rakastamalla
lämmitin käsiäni
kokonaisena.
Silmänräpäys hiljaa.
Kauaksi päivä painuu.
6.2.2016

Joh. 14: 1-3 Älköön teidän sydämenne olko murheellinen. Uskokaa Jumalaan, ja uskokaa minuun.
Minun Isäni kodissa on monta asuinsijaa. Jos ei niin olisi, sanoisinko minä teille, että minä menen valmistamaan teille sijaa?
Ja vaikka minä menen valmistamaan teille sijaa, tulen minä takaisin ja otan teidät tyköni, että tekin olisitte siellä missä minä olen.

Uuteen kotiin

Huominen päivä.
Edemmäksi emme pääse,
sillä nykyisyys
painaa pääni kauaksi.
Emme tahdo takaisin.

6.2.2016

Joh. 14: 13-14 ja mitä hyvänsä te anotte minun nimessäni, sen minä teen, että Isä
(Joh. 15:7) kirkastettaisiin Pojassa.
Jos te anotte minulta jotakin minun nimessäni, niin minä sen teen.

Minä pyydän!

Rauhoita minut!
Olen väsynyt huutooni.
Tähtien hymy
karjuu pelon korvissa.
Sammalilla on kylmä.
5.10.2015

Joh. 14: 27 Rauhan minä jätän teille: minun rauhani – sen minä annan teille. En minä anna teille, niin kuin maailma antaa. Älköön teidän sydämenne olko murheellinen älköönkä peljätkö.

Pelon viima

Valkeaa unta.
Siivissä hyinen viima
ulvoo pelkoa.
Öiset hanget tulossa.
Tuulen mukana rauha.

31.1.2015

Ap.t. 2: 42 Ja he pysyivät apostolien opetuksessa ja keskinäisessä yhteydessä ja leivän murtamisessa ja rukouksissa.

Pidä kiinni

Pysykää aina
leivän murtamisessa
opetuksessa
yhteydessä toisiinne
maailman ääriin saakka.

22.10.2015

Ap.t. 3: 16 Uskon, jonka Jeesus vaikuttaa.

Siemen

Jeesus vaikuttaa
meissä uskon siemenen.
Kasvualusta
voimistuu uskon mukaan.
Sade on sielun ruokaa.

22.10.2015

Ap.t. 4: 12 Eikä ole pelastusta yhdessäkään toisessa; sillä ei ole taivaan alla muuta nimeä ihmisille annettu, jossa meidän pitäisi pelastuman.

Minä uskon

Pelastus yksin
taivaan alla annettu.
Vain yksi nimi.
Kaikki on mahdutettu
Sinun käteesi Isä.
22.10.2015

Ap.t. 26: 14 Saul, Saul, miksi vainoat minua? Työläs on sinun potkia tutkainta vastaan.

Miksi?

Miksi vainoat
ja vastustat minua?
Mikä pelottaa?
Miksi pysyt piilossa?
Totuus tekee vapaaksi.

22.10.2015

Room. 2: 11 Sillä Jumala ei katso henkilöön.

Tekojen seuraus

Olen arvokas,
koska Jumala katsoo
minun tekoni.
Hänen rakkaudessaan on
hento tuulen kuiskaus.
31.1.2016

Room. 5: 20 missä synti on suureksi tullut, siinä armo on tullut ylenpalttiseksi.

Armo

Syntien määrä
jää aina armon alle.
Ilman ansiota
on osakseni tullut
ylenpalttinen armo.

1.2.2016

Room. 8: 28 Mutta me tiedämme, että kaikki yhdessä vaikuttaa niiden parhaaksi, jotka Jumalaa rakastavat, niiden, jotka hänen aivoituksensa mukaan ovat kutsutut.

Yhteys

Minun parhaani
on jonkun määrittämä.
Oma tahtoni
ei kuule kuiskausta,
vaikka se kuuluu kauas.

1.2.2016

Room. 8: 31 Mitä me siis tähän sanomme? Jos Jumala on meidän puolellamme, kuka voi olla meitä vastaan?

Puolustaja

Et voi vastustaa,
koska Jumala puoltaa.
Hänen käsissä
kaikki, mikä kasvaa
muuriksi pahan väliin.

11.2.2016

Room. 15. 13 Mutta toivon Jumala täyttäköön teidät kaikella ilolla ja rauhalla uskossa, niin että teillä olisi runsas toivo Pyhän Hengen voiman kautta.

Toive tulevaisuuteen

Minun elämä,
tulevaisuus ja toivo.
Meren jäisellä
kannella uusi aamu
seisoo edessä arkuus.

14.1.2016

1.Kor. 1: 18 Sillä sana rististä on hullutus niille, jotka kadotukseen joutuvat, mutta meille, jotka pelastumme, se on Jumalan voima.

Naulatut kädet

Jumalan voima
näkyy ristillä.
Siinä meillä on pelastus
ilman kadotusta.

Näkyy ristillä
Naulatut kädet
Ilman kadotusta
Sinut on pelastettu.

Naulatut kädet
ja kyyneleet
Sinut on pelastettu
ristin kautta.

Kyyneleet,
siinä meillä on pelastus
ristin kautta.
Jumalan voima.

1.2.2016

1.Kor. 2: 4-5 Ja minun puheeni ja saarnani ei ollut kiehtovia viisauden sanoja, vaan Hengen ja voiman osoittamista,
ettei teidän uskonne perustuisi ihmisten viisauteen, vaan Jumalan voimaan.

Kuulijat

Sinä puhuit
ja me uskoimme
kaiken mitä sanoit,
epäilemättä

Ja me uskoimme,
paitsi minä,
epäilemättä.
Minä kysyin.

Paitsi minä
joka uskalsin.
Minä kysyin
ja vaadin vastausta.

Uskalsin
kaiken mitä sanoit
ja vaadin vastausta.
Sinä puhuit.

1.2.2016

1.Kor. 3: 11 Sillä muuta perustusta ei kukaan voi panna, kuin mikä pantu on, ja se on Jeesus Kristus.

Jeesus Kristus

Sillä perustus
kerran laskettu maahan.
Vahvana aina,
Luottaen yksin siihen.
Se on Jumalan poika.
30.9.2015

1.Kor. 4: 12 Meitä herjataan, mutta me siunaamme; meitä vainotaan, mutta me kestämme.

Me

Siunaavat kädet
varjelevat kun meitä
herjataan ja vainotaan.
Rakkauteni sinussa
pysyy iankaikkiseen.

11.2.2016

1.Kor. 6: 12 Kaikki on minulle luvallista, mutta ei kaikki ole hyödyksi; kaikki on minulle luvallista, mutta minä en saa antaa minkään itseäni vallita

Minä voin

Miksi kulkisin,
hakisin tilaa olla
perhosen siipi,
metsänreunassa lintu?
Hiljaisuuden sylissä.
9.9.2015

1.Kor 10: 13 Jumala on uskollinen, hän ei salli teitä kiusattavan yli voimienne, vaan salliessaan kiusauksen hän valmistaa myös pääsyn siitä, niin että voitte sen kestää.

Jumala on uskollinen

Se sanoi: ”Usko,
minä vien sinut kauas.”
Maahan vajoat,
lämpimän mullan alle.
Älä jätä minua.

5.9.2014

1.Kor 13: 4-8 Rakkaus on pitkämielinen, rakkaus on lempeä; rakkaus ei kadehdi, ei kerskaa, ei pöyhkeile,
ei käyttäydy sopimattomasti, ei etsi omaansa, ei katkeroidu, ei muistele kärsimäänsä pahaa
ei iloitse vääryydestä, vaan iloitsee yhdessä totuuden kanssa
kaikki se peittää, kaikki se uskoo, kaikki se toivoo, kaikki se kärsii.
Rakkaus ei koskaan häviä.

Rakkaus ei koskaan häviä

Kaikki se kestää,
kaikki se uskoo, toivoo,
sulautuu yhteen.
Ajattelen sinua,
suljet oven jälkeesi.
8.9.2015

2.Kor. 4: 8-10 Me olemme kaikin tavoin ahdingossa, mutta emme umpikujassa,
neuvottomat, mutta emme toivottomat
vainotut, mutta emme hyljätyt, maahan kukistetut, mutta emme tuhotut

Mutta

Me olemme kaikin tavoin ahdingossa
mutta emme umpikujassa
neuvottomat
mutta emme toivottomat

mutta emme umpikujassa
vainotut
mutta emme umpikujassa
mutta emme hylätyt

vainotut
maahan kukistetut
mutta emme hylätyt
mutta emme tuhotut

maahan kukistetut
neuvottomat
mutta emme tuhotut
Me olemme kaikin tavoin ahdingossa.

21.10.2015

2.Kor 4: 10 Me kuljemme, aina kantaen Jeesuksen kuolemaa ruumiissamme, että Jeesuksen elämäkin tulisi meidän ruumiissamme näkyviin.

Kulkurit

Minun ruumiini
ja Jeesuksen elämä
ovat yhdessä
elämän kulkijoina
läpikulkumatkalla.

1.2.2016

2.Kor. 5: 17 Siis, jos joku on Kristuksessa, niin hän on uusi luomus; se mikä on vanhaa, on kadonnut, katso, uusi on sijaan tullut.

Uudistettu

Jos joku on Kristuksessa
hän on uusi luomus.
Se mikä on vanhaa
on kadonnut.

Hän on uusi luomus.
Uusi on sijaan tullut,
on kadonnut,
iäksi vanha kadotettu.

Uusi on sijaan tullut.
Uudesti synnytetty,
iäksi vanha kadotettu,
anteeksi annettu.

Uudesti synnytetty.
Se mikä on vanhaa,
anteeksi annettu,
jos joku on Kristuksessa.

23.10.2015

2.Kor. 5: 20 Kristuksen puolesta me siis olemme lähettiläitä. Jumala kehottaa meidän kauttamme. Me pyydämme Kristuksen puolesta, antakaa sovittaa itsenne Jumalan kanssa.

Sovitus

Kristuksen puolesta me siis olemme lähettiläitä.
Jumala kehottaa meidän kauttamme.
Me pyydämme Kristuksen puolesta,
antakaa sovittaa itsenne Jumalan kanssa.

Jumala kehottaa meidän kauttamme:
tehkää sovinto,
antakaa sovittaa itsenne Jumalan kanssa.
Älä asetu Herraa vastaan.

Tehkää sovinto.
Eläkää rauhassa kaikkien kanssa.
Älä asetu Herraa vastaan.
Siunatkaa toisianne.

Eläkää rauhassa kaikkien kanssa.
Me pyydämme Kristuksen puolesta:
siunatkaa toisianne.
Kristuksen puolesta me siis olemme lähettiläitä.

23.10.2015

2.Kor. 7: 10 Sillä Jumalan mielen mukainen murhe saa aikaan parannuksen, joka koituu pelastukseksi ja jota ei kukaan kadu; mutta maailman murhe tuottaa kuoleman.

Matkalla

Murhe saa aikaan parannuksen,
se koituu pelastukseksi,
sitä ei kukaan kadu.
Maailman murhe on kuolemaksi

se koituu pelastukseksi.
Tie on avoin.
Maailman murhe on kuolemaksi.
Älä lähde sille tielle.

Tie on avoin,
matkalla pelastukseen.
Älä lähde sille tielle
joka vie kadotukseen.

Matkalla pelastukseen,
sitä ei kukaan kadu.
Joka vie kadotukseen.
Murhe saa aikaan parannuksen.

4.11.2015

2.Kor. 10: 17-18 Mutta joka kerskaa, hänen kerskauksenaan olkoon Herra. Sillä se ei ole koetuksen kestävä, joka itse itseään suosittelee, vaan se, jota Herra suosittelee.

Suositus

Kerskaile Herrasta,
älä suosittele itseäsi.
Anna Herran suositella sinua.
Silloin kestät koetukset.

Älä suosittele itseäsi.
Herra suositelkoon sinua.
Silloin kestät koetukset.
Herra on sinun suosittelijasi.

Herra suositelkoon sinua.
Hän seisoo rinnallasi.
Herra on sinun suosittelijasi.
Hän tietää ja tuntee sinut.

Hän seisoo rinnallasi.
Anna Herran suositella sinua.
Hän tietää ja tuntee sinut.
Kerskaile Herrasta.

5.11.2015

2.Kor. 12: 9-10 Minun armossani on sinulle kyllin; sillä minun voimani tulee täydelliseksi heikkoudessa. Sen tähden minä mieluimmin kerskaan heikkoudestani, että Kristuksen voima asettuisi minuun asumaan. Sentähden minä olen mielistynyt heikkouteen, pahoinpitelyihin, hätään, vainoihin ahdistuksiin, Kristuksen tähden; sillä kun olen heikko, silloin minä olen väkevä.

Armahdettu

Minun armossani on sinulle kyllin
minun voimani tulee täydelliseksi heikkoudessa.
Minä mieluimmin kerskaan heikkoudestani,
että Kristuksen voima asettuisi minuun asumaan.

Minun voimani tulee täydelliseksi heikkoudessa.
Sen tähden minä olen mielistynyt heikkouteen
että Kristuksen voima asettuisi minuun asumaan.
Kristuksen tähden.

Sen tähden minä olen mielistynyt heikkouteen.
Kun olen heikko, silloin olen väkevä.
Kristuksen tähden
voima tulee täydelliseksi.

Kun olen heikko, silloin olen väkevä.
Minä mieluummin kerskaan heikkoudestani.
Voima tulee täydelliseksi.
Minun armossani on sinulle kylliksi.

5.11.2015

Gal. 2: 19-20 Sillä minä olen lain kautta kuollut pois laista, elääkseni Jumalalle. Minä olen Kristuksen kanssa ristiinnaulittu,
ja minä elän, en enää minä, vaan Kristus elää minussa; ja minkä nyt elän lihassa, sen minä elän Jumalan Pojan uskossa, hänen, joka on rakastanut minua ja antanut itsensä minun edestäni.

Ristiinnaulittu

Minä olen lain kautta kuollut
pois laista
elääkseni Jumalalle.
Olen Kristuksen kanssa ristiinnaulittu.

Pois laista
ja minä elän.
Olen Kristuksen kanssa ristiinnaulittu.
Kristus elää minussa.

Ja minä elän
Jumalan Pojan uskossa.
Kristus elää minussa.
Hän on antanut itsensä minun edestäni.

Jumalan Pojan uskossa
elääkseni Jumalalle.
Hän on antanut itsensä minun edestäni.
Minä olen lain kautta kuollut.

7.11.2015

Gal. 3: 26 Sillä te olette kaikki uskon kautta Jumalan lapsia Kristuksessa Jeesuksessa.

Jumalan lapsi

Olet uskon kautta Jumalan lapsi.
Sinut on Kristukseen kastettu.
Olet pukenut Kristuksen päällesi.
Olet Kristuksen oma.

Sinut on Kristukseen kastettu.
me tulemme uskosta vanhurskaiksi.
Olet Kristuksen oma.
Jumala on yksi.

Me tulemme uskosta vanhurskaiksi,
siihen, mikä luvattu on.
Jumala on yksi,
niille jotka uskovat.

Siihen, mikä luvattu on.
Olet pukenut Kristuksen päällesi.
Niille, jotka uskovat
olet uskon kautta Jumalan lapsi.

7.11.2015

Gal. 5: 5 Vapauteen Kristus vapautti meidät.

Levollinen

Kristus vapautti
minut pelon kahleista.
Metsän tuoksussa
kuljen aistit valppaana.
Kukaan ei enää estä.

1.2.2016

Gal. 5: 22-26 Mutta Hengen hedelmä on rakkaus, ilo, rauha, pitkämielisyys, ystävällisyys, hyvyys, uskollisuus, sävyisyys, itsensähillitseminen. Sellaista vastaan ei ole laki.
Ja ne, jotka ovat Kristuksen Jeesuksen omat, ovat ristiinnaulinneet lihansa himoineen ja haluineen.
Jos me Hengessä elämme, niin myös Hengessä vaeltakaamme.
Älkäämme olko turhan kunnian pyytäjiä, niin että toisiamme ärsyttelemme, toisiamme kadehdimme.

Rakkaus

Rakkaus
ilo
rauha
pitkämielisyys

Ilo
ystävällisyys
pitkämielisyys
hyvyys.

Ystävällisyys,
uskollisuus,
hyvyys,
sävyisyys.

Uskollisuus,
rauha,
sävyisyys,
Rakkaus.

7.11.2015

Gal. 6: 2, 4-5, 9 Kantakaa toistenne kuormia, ja niin te täytätte Kristuksen lain.
Mutta tutkikoon kukin omat tekonsa, ja silloin hänen kerskaamisensa on vain siinä, mitä hän itse on, ei siinä, mitä toinen on;
sillä kunkin on kannettava oma taakkansa.
Ja kun hyvää teemme, älkäämme lannistuko, sillä me saamme ajan tullen niittää, jos emme väsy.

Kuormajuhta

Kantakaa toistenne kuormia,
tutkikaa omat tekonne,
kerskatkaa vain siitä, mitä itse olette.
Älä lannistu.

Tutkikaa omat tekonne,
älä petä itseäsi,
älä lannistu,
tee hyvää kaikille.

Älä petä itseäsi.
Älä kuvittele itsestäsi liikoja.
Tee hyvää kaikille.
Saat ajan tullen niittää.

Älä kuvittele itsestäsi liikoja.
Kerskatkaa vain siitä mitä itse olette.
Saat ajan tullen niittää.
Kantakaa toistenne kuormia.

7.11.2015

Ef. 2: 8-10 Sillä armosta te olette pelastetut uskon kautta, ette itsenne kautta - se on Jumalan lahja -
Ette tekojen kautta, ettei kukaan kerskaisi.
Sillä me olemme hänen tekonsa, luodut Kristuksessa Jeesuksessa hyviä töitä varten, jotka Jumala on edeltäpäin valmistanut, että me niissä vaeltaisimme.

Jumalan lahja

Olet armosta pelastunut
uskon kautta.
Se on Jumalan lahja,
ettei kukaan kerskaisi.

Uskon kautta,
ette tekojen kautta,
ettei kukaan kerskaisi
olemme luodut Kristuksessa.

Ette tekojen kautta.
Hyviä tekoja varten
olemme luodut Kristuksessa,
että me siinä vaellamme.

Hyviä tekoja varten
se on Jumalan lahja,
että me siinä vaellamme.
Olet armosta pelastunut.
7.11.2015

Ef. 4: 26 Vihastukaa, mutta älkää syntiä tehkö. Älkää antako auringon laskea vihanne yli.

Auringonlasku

Kaikkien virheet
peittyy auringonlaskuun.
Viha laimenee
auringon laskiessa.
Olet saanut anteeksi.

7.11.2015

Ef. 4: 31-32 Kaikki katkeruus ja kiivastus ja viha ja huuto ja herjaus, kaikki pahuus olkoon kaukana teistä.
Olkaa sen sijaan toisianne kohtaan ystävällisiä, hyväsydämisiä, anteeksiantavaisia toinen toisillenne, niin kuin Jumalakin on Kristuksessa teille anteeksi antanut.

Kaukana

Kaikki katkeruus
olkoon kaukana teistä.
huuto ja viha
olkoon kaukana teistä.
Kristuksessa anteeksi.

7.11.2015

Fil. 1: 6 varmasti luottaen siihen, että hän, joka on alkanut teissä hyvän työn, on sen täyttävä Kristuksen Jeesuksen päivään saakka.

Alku

Saat luottaa siihen.
Hyvä työ on alkanut.
Se on täytetty.
Kristuksessa vapaita.
Eläkää Kristuksessa.

7.11.2015

Fil. 2: 13 sillä Jumala on se, joka teissä vaikuttaa sekä tahtomisen että tekemisen, että hänen hyvä tahtonsa tapahtuisi.

Tahto

Tahto ja teko,
hyvän tahdon vaikutus
vaikuttaa meissä
tahtomisen ja teot.
Hyvä tahto tapahtuu.
7.11.2015

Fil. 4: 4, 6 Iloitkaa aina Herrassa! Vieläkin minä sanon: iloitkaa!
Älkää mistään murehtiko, vaan kaikessa saattakaa pyyntönne
rukouksella ja anomisella kiitoksen kanssa Jumalalle tiettäväksi.

Ilo

Iloitse Herrassa.
Älä mistään murehdi.
Vie kaikki pyyntösi Herralle
kiitoksen kanssa.

Älä mistään murehdi.
Älä kanna suruasi yksin.
Kiitoksen kanssa
tee pyyntösi tiettäväksi.

Älä kanna suruasi yksin.
Sinua kannetaan.
Tee pyyntösi tiettäväksi.
Sinun puolellasi on itse Jumala.

Sinua kannetaan.
Vie kaikki pyyntösi Jumalalle.
Sinun puolellasi on itse Jumala.
Iloitse Herrassa.

3.12.2015

Kol. 2: 12 uskon kautta, jonka vaikuttaa Jumala.

Jumalan vaikutus

Jumala vaikuttaa uskon
sydämissämme.
Sydämestä kaikki lähtee.
Varjele sydäntäsi.

Sydämissämme
elää toivo.
Varjele sydäntäsi
kaikin tavoin.

Elää toivo
pelosta vapaana.
Kaikin tavoin
Jumalan lapsena.

Pelosta vapaana.
Sydämestä kaikki lähtee.
Jumalan lapsena.
Jumala vaikuttaa uskon.
3.12.2015

1.Tess. 5: 17-18 Rukoilkaa lakkaamatta.
Kiittäkää joka tilassa.

Rukouksen voima

Rukoile lakkaamatta,
kiitä joka tilassa.
Näin Sana opettaa:
Kiitä!

Kiitä joka tilassa.
Syntyy uusi asenne.
Kiitä.
Huomaat miten maailma muuttuu.

Syntyy uusi asenne.
Katsot maailmaa uusin silmin.
Huomaat miten maailma muuttuu.
Olet uusi ihminen.

Katsot maailmaa uusin silmin.
Näin Sana opettaa.
Olet uusi ihminen.
Rukoile lakkaamatta.
3.12.2015

1.Tim. 1: 15-16 Varma on se sana ja kaikin puolin vastaanottamisen arvoinen, että Kristus Jeesus on tullut maailmaan syntisiä pelastamaan, joista minä olen suurin.
Mutta sentähden minä sain laupeuden, että Jeesus Kristus minussa ennen muita osoittaisi kaiken pitkämielisyytensä, esikuvaksi niille, jotka tulevat uskomaan häneen, itsellensä iankaikkiseksi elämäksi.

Suurin syntinen

Minä olen syntisistä suurin.
Sain silti laupeuden.
Jeesus Kristus minussa
esimerkkinä muille.

Sain silti laupeuden
nostaa katseeni Häneen
esimerkkinä muille,
että hekin kohottaisivat kasvonsa.

Nostaa katseeni Häneen,
syntisten pelastajaan,
että hekin kohottaisivat kasvonsa
ja hakisivat pelastusta.

Syntisten pelastajaan
Jeesus Kristus minussa
ja hakisivat pelastusta
minä, syntisistä suurin.

3.12.2015

1.Tim. 6: 12 Kilvoittele hyvä uskon kilvoitus, tartu kiinni iankaikkiseen elämään, johon olet kutsuttu ja johon hyvällä tunnustuksella olet tunnustautunut monen todistajan edessä.

Kutsuttuna

Kilvoittele
hyvä uskon kilvoitus.
Tartu kiinni
iankaikkiseen elämään.

Hyvä uskon kilvoitus
johon sinut on kutsuttu,
iankaikkiseen elämään
uskon kautta.

Johon sinut on kutsuttu
nimeltä,
uskon kautta
valoon.

Nimeltä.
Tartu kiinni
valoon.
Kilvoittele.

27.12.2015

2.Tim. 2: 11-13 Varma on tämä sana; sillä; jos olemme kuolleet yhdessä hänen kanssaan, saamme myös hänen kanssaan elää; jos kärsimme yhdessä, saamme hänen kanssaan myös hallita; jos kiellämme hänet, on hänkin kieltävä meidät; jos me olemme uskottomat, pysyy kuitenkin hän uskollisena; sillä itseänsä kieltää hän ei saata.

Kaikki Hänessä

Kaikki on varmaa
vaikka epävarmakin
pysyy uskossa.
Hän ei kiellä itseään
koska olemme hänen.

11.2.2016

2.Tim. 4: 5 Mutta ole sinä raitis kaikessa, kärsi vaivaa, tee evankelistan työ, toimita virkasi täydellisesti.

Päivä kerrallaan

Syksyllä sateet,
kastehelmillä korvat,
tummuvan illan
aavistus tulevasta.
Jaksan vielä huomiseen.

30.10.2015

Hebr. 6: 11-12 Mutta me halajamme sitä, että kukin teistä osoittaa samaa intoa,
säilyttääkseen toivon varmuuden loppuun asti,
ettette kävisi veltoiksi, vaan että teistä tulisi niiden seuraajia, jotka uskon
ja kärsivällisyyden kautta perivät sen, mikä luvattu on.

Toivon varmuus

Aamun valossa
näin joutsenen lentävän.
Määrätietoinen,
suunnisti kohti länttä.
Matka kotiin alussa.

30.10.2015

Hebr. 13: 1 Pysyköön veljellinen rakkaus.

Ison veljen askelissa

Veljen askeleet
odottavat kulkijaa.
Käsi ojentuu,
auttaa askelissani,
lupaa kulkea rinnalla.
3.11.2015

Hebr. 13: 6 Herra on minun auttajani, en minä pelkää: mitä voi ihminen minulle tehdä?

Minä en pelkää

Minussa voima,
joka ei väisty vielä.
Askelten kaiku
jää kiirimään kunnes se
hipaisee posken pintaa.
11.2.2016

1.Piet. 1: 9 Uskon päämäärän, sielujen pelastuksen.

Määränpää

Kuka olisi
uskonut silloin ennen
että minäkin
olisin armahdettu.
Hento kuiskaus yössä.
11.2.2016

.

1.Joh. 1: 7 Mutta jos me valkeudessa vaellamme, niin kuin hän on valkeudessa, niin meillä on yhteys keskenämme, ja Jeesuksen Kristuksen, hänen Poikansa, veri puhdistaa meidät kaikesta synnistä.

Pimeydestä valkeuteen

Me vaellamme valkeudessa
koska pimeys on jo poissa.
Me olemme puhtaita.
Uskossa.

Pimeys on jo poissa
aamun valkeus näkyy jo.
Uskossa.
Tätä en vaihda pois.

Aamun valkeus näkyy jo.
Etkö sitä huomaa?
Tätä en vaihda pois.
Niin kauan tätä kaipasin.

Etkö sitä huomaa?
Me olemme puhtaita.
Niin kauan tätä kaipasin.
Me elämme valkeudessa.
11.2.2016

1.Joh. 4: 7 Rakkaani, rakastakaamme toinen toisiamme, sillä rakkaus on Jumalasta; ja jokainen joka rakastaa, on Jumalasta syntynyt ja tuntee Jumalan.

Jokainen, joka rakastaa

Katson, mutta en
ymmärrä mitä näen.
Siniset silmät
upottavat minut kun
en millään pääse irti.

2.10.2015

Jaak. 3: 17 Mutta ylhäältä tuleva viisaus on ensiksikin puhdas, sitten rauhaisa, lempeä, taipuisa, täynnä laupeutta ja hyviä hedelmiä, se ei epäile, ei teeskentele.

Meille annettu

Viisaus on puhdas
ja täynnä hedelmiä.
Ei teeskentele
eikä koskaan epäile.
Rakastuin sinuun silloin.
11.2.2016

Jaak. 5: 19-20 Veljeni, jos joku teistä eksyy totuudesta ja hänet joku palauttaa, niin tietäkää, että joku palauttaa syntisen hänen eksymyksensä tieltä, se pelastaa hänen sielunsa kuolemasta ja peittää syntien paljouden.

Eksyksissä

Pimeydelläkin
valon kaipuu kajastaa.
Huutaa äänellä
jota ei voi kuunnella.
Suljetuin korvin kulkee.

11.2.2016

Ilm. 3: 15 Minä tiedän sinun tekosi: sinä et ole kylmä etkä palava; oi, jospa oisit kylmä tai palava.

Kylmästä lämpimään

Minut tunnetaan
silloinkin kun en tahdo.
Oi, jospa oisit
luonani kun on kylmä.
Ole sinä palava.
11.2.2016

Ilm. 7: 17 Karitsa, joka on valtaistuimen keskellä, on kaitseva heitä ja johdattava heidät elämän vetten lähteille, ja Jumala on pyyhkivä pois kaikki kyyneleet heidän silmistänsä.

Veden lähteellä

Kaakkurin huuto
kaikuu lammelta ylös.
Telkkä odottaa,
kaakkurit laskeutuvat.
Tie kotiin on löytynyt.
5.10.2015

Ilm. 22: 20 Totisesti, minä tulen pian.

Odotus

Odotan sinun
avaavan kohta oven.
Toiset tulevat,
sinua vain ei kuulu.
Minä jaksan odottaa.
30.10.2015

VANHA TESTAMENTTI

2.Moos 14: 14 Herra sotii teidän puolestanne, ja te olkaa hiljaa.

Hiljaa

Olen hiljaa, kun
Herra on puolellani.
Hiljaisuudessa
turvallista levätä,
nukahtaa unen syliin.

21.1.2016

2.Moos 23: 1 Älä levitä valheellista huhua, äläkä anna apuasi syylliselle rupeamalla vääräksi todistajaksi.

Huhuilta siivet

Älä levitä valheellista huhua.
Älä rupea vääräksi todistajaksi.
Rehellisyys olkoon nimeni.
Armahda minua!

Älä rupea vääräksi todistajaksi.
Pysy aina totuudessa.
Armahda minua!
Auta minua kuulemaan sinun sanasi.

Pysy aina totuudessa,
silloinkin kun se on vaikeaa.
Auta minua kuulemaan sinun sanasi.
Johdata minua.

Silloinkin kun se on vaikeaa
rehellisyys olkoon nimeni.
Johdata minua,
etten levitä valheellista huhua.

21.1.2016

2.Moos 23: 7 Sillä minä en julista syyllistä syyttömäksi.

Syytön

Sinun silmissä
syyllinen on syyllinen
ja minä yksin
pelkään syyttömyyteni
peittyvän synnin alle
30.1.20016

2.Moos 23: 7 Sillä minä en julista syyllistä syyttömäksi.

Kiusattu

Minä en julista syyllistä syyttömäksi!
Te teitte minusta syyllisen,
vaikka minä olin syytön.
Huusin apua.

Te teitte minusta syyllisen,
jotta pelastaisitte oman nahkanne.
Huusin apua.
Te ette vastanneet.

Jotta pelastaisitte oman nahkanne
uhrasitte minut.
Te ette vastanneet.
Juoksitte nauraen pois.

Uhrasitte minut,
vaikka minä olin syytön.
Juoksitte nauraen pois.
Minä en julista syyllistä syyttömäksi!

9.2.2016

2.Moos 23: 20-23

Katso, minä lähetän enkelin sinun edellesi varjelemaan sinua tiellä ja johdattamaan sinua siihen paikkaan, jonka minä olen valmistanut.
Ole varuillasi hänen edessään ja kuule häntä äläkä pahoita hänen mieltänsä. Hän ei jätä teidän rikoksianne rankaisematta, sillä minun nimeni on hänessä.
Mutta jos sinä kuulet häntä ja teet kaikki, mitä minä käsken, niin minä olen sinun vihollisesti vihollinen ja vastustajasi vastustaja.
Sillä minun enkelini käy sinun edelläsi ja johdattaa sinut.

Yö on musta

Minä lähetän enkelini varjelemaan sinua.
Niinhän sinä sanot.
Olen kulkenut pitkän matkan.
vastustaen vastustajiani.

Niinhän sinä sanot.
Yö on musta.
Vastustaen vastustajiani
silloinkin kun en enää jaksanut.

Yö on musta
eikä aamua näy
Silloinkin kun en enää jaksanut
vihasin vapisten.

Eikä aamua näy.
Olen kulkenut pitkän matkan.
Vihasin vapisten.
Sinä lähetät enkelisi varjelemaan minua.

9.2.2016

2.Moos 23: 25 Palvelkaa Herraa, Jumalaanne, niin hän siunaa sinun ruokasi ja juomasi, ja minä pidän puutteen sinusta kaukana.

Vettä ja leipää

Elon leivässä
hitunen huumoria
ja virran vesi
näyttää pehmeät kasvot.
Puute jättänyt minut.
9.2.2016

4.Moos 6: 24-26 Herra siunatkoon sinua ja varjelkoon sinua;
Herra valistakoon kasvonsa sinulle ja olkoon sinulle armollinen.
Herra kääntäköön kasvonsa sinun puoleesi ja antakoon sinulle rauhan.

Käännyn puoleesi

Minä rukoilen
niin kuin sinä opetit
Muuta minä en
osaa kuin pyytää rauhaa.
Jään vain sinun rauhaasi.
11.2.2016

4.Moos 23: 19-20 Ei Jumala ole ihminen, niin että hän valhettelisi, eikä ihmislapsi, että hän katuisi. Sanoisiko hän jotakin eikä sitä tekisi, puhuisiko jotakin eikä sitä täyttäisi?
Katso, minä olen saanut tehtäväkseni siunata; hän on siunannut, enkä minä voi sitä peruuttaa.

Hän on siunannut

Siunauksessa on
salaisuus, joka tulee
lähelle. Silloin
omat voimat loppuu.
Sinä lupaat ja pidät.
10.2.2016

5.Moos. 5: 6-7 Minä olen Herra, sinun Jumalasi.
Älä pidä muita jumalia minun rinnallani.

Jumalien Jumala

Tämä on käsky
se, mikä kaikkein tärkein.
Yksi Jumala
kaikessa rakkaudessaan.
Älä usko jumaliin.
10.2.2016

5.Moos. 5: 11-12 Älä turhaan lausu Herran, sinun Jumalasi, nimeä, sillä Herra ei jätä rankaisematta sitä, joka hänen nimeänsä turhaan lausuu.
Ota vaari lepopäivästä, niin että sen pyhität.

Muista pyhittää lepopäiväsi

Pyhitä lepo,
äläkä lausu turhaan
Herran nimeä.
Siinä on enemmän kuin
yksi ihminen jaksaa.
10.2.2016

5.Moos 5: 16-21

Kunnioita isääsi ja äitiäsi, että kauan eläisit ja menestyisit siinä maassa, jonka Herra, sinun Jumalasi, sinulle antaa.
Älä tapa.
Älä tee huorin.
Älä varasta.
Älä sano väärää todistusta lähimmäisestäsi.
Älä himoitse lähimmäisesi vaimoa. Älä halaja lähimmäisesi huonetta, älä hänen peltoansa, älä hänen palvelijaansa, härkäänsä, aasiansa, äläkä mitään, mikä on lähimmäisesi omaa.

Kymmenen käskyä

Käskyt annettu.
Täyttäminen on paljon
itsestä kiinni.
Sade kastelee pellon.
Sydän kuivaa itsensä.

10.2.2016

5.Moos 13: 4 Seuratkaa Herraa, teidän Jumalaanne, häntä peljätkää ja pitäkää hänen käskynsä, häntä kuulkaa, häntä palvelkaa ja hänessä kiinni riippukaa.

Pidä kiinni

Varjot pakenee
missä ei yksikään
paljastettuna
tule silmien eteen.
Kuka syyttäisi heitä?

10.2.2016

1.Kun. 8: 36 sillä sinä osoitat heille hyvän tien, jota heidän on vaeltaminen.

Kompassi

Hyvällä tiellä
helppo kulkea kaksin
Meille näytetty
ei tarvitse eksyä
tähdet näyttävät suunnan
30.1.2016

1.Kun 8: 39 ja anna anteeksi ja tee niin, että annat jokaiselle aivan hänen tekojensa mukaan, koska sinä tunnet hänen sydämensä – sillä sinä yksin tunnet kaikkien ihmislasten sydämet.

Tekojen mukaan

Anna anteeksi
tekojen mukaan.
Sinä tunnet sydämet
ja näet salatuimpaan saakka.

Tekojen mukaan,
ettei kukaan ylpeilisi
ja salatuimpaan saakka,
ettei tarvitse piiloutua.

Ettei kukaan ylpeilisi
sillä, mitä ei ole.
Ettei tarvitse piiloutua
eikä sydän syytä.

Sillä mitä ei ole,
koska sinä tunnet sydämet.
Eikä sydän syytä.
Anna anteeksi.

10.2.2016

1.Kun 8: 46 sillä ei ole ihmistä, joka ei syntiä tee.

Kaikki ovat syntiä tehneet

Mikä minusta
tekee tuottamaan synnin.
Minä haluan
pysyä totuudessa.
Tuuli puhaltaa sen pois.
11.2.2016

1.Aikak. 28: 9 opi tuntemaan isäsi Jumala ja palvele häntä ehyellä sydämellä ja alttiilla mielellä, sillä Herra tutkii kaikki sydämet ja ymmärtää kaikki ajatukset. Jos häntä etsit, niin sinä löydät hänet, mutta jos luovut hänestä, niin hän hylkää sinut iankaikkisesti.

Etsivä löytää

Jos etsit, niin löydät
hänet, joka ymmärtää
Opi tuntemaan hänet
ja palvele häntä.

Hänet, joka ymmärtää
pienimmätkin tarpeesi
Ja palvele häntä
ehjällä sydämellä.

Pienimmätkin tarpeesi
tulevat kuulluiksi
Ehjällä sydämellä
olet lähellä Jumalaa.

Tulevat kuulluiksi
opi tuntemaan hänet
Olet lähellä Jumalaa
jos etsit, niin löydät.

31.1.2016

2.Aikak.19: 11 Olkaa lujat ja ryhtykää työhön; ja Herra olkoon sen kanssa, joka hyvä on.

Herrassa lujat

Minun työssäni
tarvitaan viisautta.
Ei kukaan jaksa
vaikka olisi luja
Uusi aamu alussa.

11.2.2016

2.Aikak. 20: 15 Älkää peljätkö älkääkä arkailko, sillä sota ei ole teidän, vaan Jumalan.

Sota on Jumalan

Sotilaan rohkeus
ei aina riitä, vaikka
vastassa ovat
väkevyydessä heikot.
Älä silti arkaile.

13.2.2016

2.Aikak. 20: 17 Mutta silloin ei ole teidän asianne taistella. Astukaa esiin, seisokaa ja katsokaa, kuinka Herra pelastaa teidät. Älkää peljätkö älkääkä arkailko. Herra on oleva teidän kanssanne.

Astu esiin

Jään kainalossa
raukeuden kaipuu nousee,
huutaa sinua.
Pelasta aamun kajo,
auringon uusi nousu.

15.1.2016

Neh. 8: 10 ilo Herrassa on teidän väkevyytenne.

Sinun voimasi

Ilo Herrassa
hyvyys sinussa loistaa
valona meille
jotka pimeyden valta
uhkaa upottaa pohjaan.
31.1.2016

Job 5: 17-18 Katso, autuas se ihminen, jota Jumala rankaisee! Älä siis pidä halpana Kaikkivaltiaan kuritusta.
Sillä hän haavoittaa, ja hän sitoo; lyö murskaksi, mutta hänen kätensä myös parantavat.

Sirpaleet

Hänen kätensä parantavat
Hän haavoittaa
Hän sitoo
Hän lyö murskaksi.

Hän haavoittaa
parantaakseen.
Hän lyö murskaksi
ja kokoaa sirpaleet.

Parantaakseen
jokaisen särkyneen
ja kokoaa sirpaleet
viimeistä murua myöten.

Jokaisen särkyneen
hän sitoo
viimeistä murua myöten
hänen kätensä parantavat.

31.1.2016

Job 11: 7-9 Sinäkö käsittäisit Jumalan tutkimattomuuden tahi pääsisit Kaikkivaltiaan täydellisyydestä perille?
Se on korkea kuin taivas – mitä voit tehdä, syvempi kuin tuonela – mitä voit ymmärtää?
Se on pitempi kuin maa ja laveampi kuin meri.

Salattu

Kaikkivaltiaan
täydellisyys salassa
on suurempi kuin
mihin ymmärrys riittää.
Sinäkö käsität sen?

3.2.2015

Job 12: 16 hänen on niin eksynyt kuin eksyttäjäkin.

Polku

Eksyttäjäkin
saa olla taivaan isän
lapsi aivan kuin
eksynyt autettava.
Kuljen valoa kohtia.
3.2.2016

Job 22: 27-28 Kun rukoilet häntä, niin hän kuulee sinua, ja sinä saat täyttää lupauksesi.
Jos mitä päätät, niin se sinulle onnistuu, ja sinun teillesi loistaa valo.

Lupaus

Jos mitä päätät
se sinulle onnistuu.
Auringonnousu
loistaa sinun teillesi.
Rukoile niin hän kuulee.
4.2.2016

Job 22: 29-30 Jos tie painuu alaspäin, niin sinä sanot: ”Ylös!” Ja hän auttaa nöyrtyväistä.
Hän pelastaa senkin, joka ei ole viaton.

Ylös

Alhaalla on se,
joka ei pääse ylös
ilman apua.
Tunnelin päässä valo
loistaa aina kirkkaammin.
4.2.2016

Job 33: 14 Sillä Jumala puhuu tavalla ja puhuu toisella; sitä vain ei huomata.

Selkokieli

Puhu tavalla
jota voisin ymmärtää.
Ettei aina voi
olla välittämättä
siitä mitä sanotaan.

4.2.2016

Job 36: 26 Katso, Jumala on suuri, emme häntä käsitä.

Ihmeistä suurin

Katso, Jumala
jota ei voi käsittää
on suuri ihme,
salattu loppuun asti.
Mutta minä ymmärrän.
4.2.2016

Ps. 8: 4-7 Kun minä katselen sinun taivastasi, sinun sormiesi tekoa, kuuta ja tähtiä, jotka sinä olet luonut,
niin mikä on ihminen, että sinä häntä muistat, tai ihmislapsi, että pidät hänestä huolen?
Ja kuitenkin sinä teit hänestä lähes jumal`olennon, sinä seppelöitsit hänet kunnialla ja kirkkaudella;
panit hänet hallitsemaan kättesi tekoja, asetit kaikki hänen jalkainsa alle.

Kaiken luoja

Sinun on kuu ja tähdet
taivas päällä maan
ihminen ja ihmislapsi
joista sinä pidät huolen.

Taivas päällä maan
ja kättesi teot
joista sinä pidät huolen
jumalolentoina,

Ja kättesi teot
seppelöitsi minut
jumalolentona
kunnialla ja kirkkaudella.

Seppelöitsi minut
ihminen ja ihmislapsi
kunnialla ja kirkkaudella.
Mutta sinun on kuu ja tähdet.

31.1.2016

Ps. 19: 8-11 Herran laki on täydellinen; se virvoittaa sielun. Herran todistus on vahva, se tekee tyhmästä viisaan.
Herran asetukset ovat oikeat, ne ilahuttavat sydämen. Herran käskyt ovat selkeät, ne valaisevat silmät.
Herran pelko on puhdas, se pysyy iäti. Herran oikeudet ovat todet, kaikki tyynni vanhurskaat.
Ne ovat kalliimmat kultaa, puhtaan kullan paljoutta, makeammat hunajaa ja mehiläisen mettä.

Kalliimmat kultaa

Kullan kimallus,
mehiläisen hunaja
samalla tavoin
täydellinen Herralle.
Herran pelko on puhdas.
13.2.2016

Ps. 23: 1-6 Daavidin virsi. Herra on minun paimeneni, ei minulta mitään puutu. Viheriäisille niityille hän vie minut lepäämään; virvoittavien vetten tykö hän minut johdattaa. Hän virvoittaa minun sieluni. Hän ohjaa minut oikealle tielle nimensä tähden.
Vaikka minä vaeltaisin pimeässä laaksossa, en minä pelkäisi mitään pahaa, sillä sinä olet minun kanssani; sinun vitsasi ja sauvasi minua lohduttavat.
Sinä valmistat minulle pöydän minun vihollisteni silmien eteen. Sinä voitelet minun pääni öljyllä; minun maljani on ylitsevuotavainen.
Sula hyvyys ja laupeus seuraavat minua kaiken elinaikani; ja minä saan asua Herran huoneessa päivieni loppuun asti.

Daavidin virsi

Herra on minun paimeneni
ei minulta mitään puutu
vihreille niityille
hän vie minut lepäämään.

Ei minulta mitään puutu
vaikka minä vaeltaisin pimeässä
Hän vie minut lepäämään
silloin, kun tarvitsen lepoa.

Vaikka minä vaeltaisin pimeässä
minä en eksy
hän näyttää minulle tien
hän antaa minulle valon

Minä en eksy
vihreille niityille.
Hän antaa minulle valon.
Herra on minun paimeneni.

13.2.2016

Ps. 25: 12 sen hän neuvoo tielle, joka hänen on valittava

Yksi askel

Kuka sanoisi:
astu askel eteenpäin,
unohda pelko.
Katso, lintu levittää
pienet siipensä lentoon.
26.1.2016

Ps. 32: 8 Minä opetan sinua ja osoitan sinulle tien, jota sinun tulee vaeltaa; minä neuvon sinua, minun silmäni sinua vartioitsee.

Ilman karttaa

Lähde liikkeelle
tielle, löytöretkelle
kartta pöydälle.
Vaella siellä missä
muut eivät koskaan kulje.
14.2.2016

Ps. 50: 2-3 Jumala ilmestyy kirkkaudessa.
Meidän Jumalamme tulee eikä vaikene.

Minun Jumalani

Jumala ilmestyy kirkkaudessa.
Hän tulee
eikä vaikene.
Kuuntelen.

Hän tulee
kun vähiten häntä odotan.
Kuuntelen
mitä sanottavaa Hänellä on.

Kun vähiten Häntä odotan
Hän yllättää minut.
Mitä sanottavaa Hänellä on,
sydämessäni tunnen sen.

Hän yllättää minut.
Eikä vaikene.
Sydämessäni tunnen sen.
Jumala ilmestyy kirkkaudessa.
14.2.2016

Ps. 50: 15 Ja avuksesi huuda minua hädän päivänä, niin minä tahdon auttaa sinua, ja sinun pitää kunnioittaman minua.

Hätähuuto

Huusit niin kovaa
kaikki korvat kuulivat
hiljaisempikin
ääni olisi tuonut
meidät kaikki paikalle.
2.2.2016

Ps. 51: 8 totuutta sinä tahdot salatuimpaan saakka.

Kaikki pois piiloista

Salatuimpia
totuuden tarkastaja
etsii viimeiseen
hengenvetoon kuitenkin.
Totuudesta vapaaksi.
14.2.2016

Ps. 51: 19 Jumalalle kelpaava uhri on särjetty henki; särjettyä ja murtunutta sydäntä et sinä, Jumala, hylkää.

Sirpaleiksi särjetty

Pelosta vapaana.
Tammenlehdillä lintu
levittää pyrstön.
Sirpaleista kasvoi sen
valkeat siiveniskut.
15.9.2015

Ps. 91: 11-12 Sillä hän antaa enkeleilleen sinusta käskyn varjella sinua kaikilla teilläsi. He kantavat sinua käsillänsä, ettet jalkaasi kiveen loukkaisi.

Kannettavana

Enkelin kädet
nostavat jalkani jos
tarvitsen avun.
Minun on hyvä olla
valvovan silmän alla.

14.2.2016

Ps. 91: 14-15 Koska hän riippuu minussa kiinni, niin minä hänet pelastan; minä suojelen hänet, koska hän tuntee minun nimeni.
Hän huutaa minua avuksensa, ja minä vastaan hänelle, minä olen hänen tykönänsä, kun hänellä on ahdistus, minä vapahdan hänet ja saatan hänet kunniaan.

Hän tuntee minun nimeni

Minä pelastan hänet,
koska hän riippuu minussa kiinni.
Hän huutaa minua avukseen
ja minä vastaan hänelle.

Koska hän riippuu minussa kiinni,
minä vapahdan hänet.
Minä vastaan hänelle
ja saatan hänet kunniaan.

Minä vapahdan hänet,
kun hänellä on ahdistus.
Ja saatan hänet kunniaan
ja olen hänen tykönä.

Kun hänellä on ahdistus
hän huutaa minua avukseen.
Olen hänen tykönä.
Minä pelastan hänet.

14.2.2016

Ps. 100: 1-5 Kohottakaa riemuhuuto Herralle, kaikki maa.
Palvelkaa Herraa ilolla, tulkaa hänen kasvojensa eteen riemulla.
Tietäkää, että Herra on Jumala. Hän on meidät tehnyt, ja hänen me olemme, hänen kansansa ja hänen laitumensa lampaat.
Käykää hänen portteihinsa kiittäen, hänen esikartanoihinsa ylistystä veisaten. Ylistäkää häntä, kiittäkää hänen nimeänsä.
Sillä Herra on hyvä; hänen armonsa pysyy iankaikkisesti ja hänen uskollisuutensa polvesta polveen.

Hänen me olemme

Kohottakaa riemuhuuto Herralle.
Palvelkaa Herraa ilolla.
Tulkaa hänen kasvojensa eteen riemulla.
Tietäkää, että Herra on Jumala.

Palvelkaa Herraa ilolla.
Hänen me olemme.
Tietäkää, että Herra on Jumala.
Sillä herra on hyvä.

Hänen me olemme.
Ylistäkää häntä.
Sillä Herra on hyvä.
Hänen armonsa pysyy iankaikkisesti.

Ylistäkää häntä.
Tulkaa hänen kasvojensa eteen riemulla.
Hänen armonsa pysyy iankaikkisesti.
Kohottakaa riemuhuuto Herralle.

14.2.2016

Ps. 103: 11-12 Sillä niin korkealla kuin taivas on maasta, niin voimallinen on hänen armonsa niitä kohtaan, jotka häntä pelkäävät.
Niin kaukana kuin itä on lännestä, niin kauas hän siirtää meistä rikkomuksemme.

Niin korkea taivas

Kukaan ei sano,
käske tähtiä valoon,
kuuta nauramaan.
Aurinko vain saa olla
sanomatta sanaakaan.

31.1.2015

Ps. 124: 8 Meidän apumme on Herran nimi, hänen, joka on tehnyt taivaan ja maan.

Nimi kallein, Jeesus

Nimeesi turvaan
kun muu turva on poissa.
Sinun on taivas
ja luomasi maailma.
Sinun nimesi riittää.

14.2.2016

Ps. 127: 3 Katso, lapset ovat Herran lahja, ja kohdun hedelmä on anti.

Heralta saatu

Lapsi on pyhä,
otsalla murtumaton
pyhän sinetti.
Kohdun hedelmän anti,
pyhyydellä kruunattu.

14.2.2016

Ps. 138: 3 Sinä päivänä, jona minä huusin, sinä vastasit minulle; sinä rohkaisit minua: minun sieluni sai voiman.

Lentoon lähdössä

Rastaat laulavat
kun katson ohi peilin.
Näen kuvani
punaisessa seinässä.
Olenko muuttumassa?

21.1.2016

Ps. 139: 7 Minne minä voisin mennä, kussa ei sinun Henkesi olisi, minne paeta sinun kasvojesi edestä?

Löydetty

Minne menisin
kasvojesi edestä
hakisin piilon
johon voisin nukahtaa
En jaksaisi odottaa.

14.2.2016

Sananl. 3: 11-12 Poikani, älä pidä Herran kuritusta halpana äläkä kyllästy hänen rangaistukseensa;
sillä jota Herra rakastaa, sitä hän rankaisee.

Uusi alku

Kun tuntuu siltä,
että kaikki on loppu.
silloin se alkaa.
Kristus pääsee paremmin
loistamaan kasvoiltasi.
13.2.2016

Sananl. 10: 12 Viha virittää riitoja, mutta rakkaus peittää rikkomukset kaikki.

Rakasta, kärsi ja unohda

Rakkauden voima
hävittää rikkomukset.
Riita unohtuu
kun olen sylissäsi.
Kuka voi estää meitä?
15.2.2016

Sananl. 14: 10 Sydän tuntee oman surunsa.

Surullinen sydän

Surullisia
sydämiä taivaltaa.
Ei ymmärtäjää
muuta kuin oma sydän.
Haavat umpeutumassa.
16.2.2016

Sananl. 14: 13 Nauraessakin voi sydän kärsiä.

Syke

En jaksa nauraa
kun tiaiset palelee.
Sydän läpättää
vielä viimeistä päivää.
Sydän kärsii nauraen.

21.2.2016

Sananl. 15: 1 Leppeä vastaus taltuttaa kiukun, mutta loukkaava sana nostaa vihan.

Ei kannata

Pysyn rauhallisena
kun minut suututetaan.
Loukkaava sana nostaa vihan,
mutta siihen ansaan en enää mene.

Kun minut suututetaan
poistun paikalta.
Siihen ansaan en enää mene,
että saisitte minusta syyllisen

Poistun paikalta
jos provosoitte .
Ette saa minusta syyllistä
siihen mitä yritätte.

Jos provosoitte,
loukkaava sana nostaa vihan.
Sitähän te yritätte.
Pysyn rauhallisena.
21.2.2016

Sananl. 25: 8 mutta toisen salaisuutta älä ilmaise.

Piilossa

Salaisuus suuri
uskaltaa asettua
pilvien päälle
katselemaan milloin on
valmis astumaan esiin.
2.2.2016

Sananl. 30: 33 Sillä maitoa pusertamalla saa voin, nenää pusertamalla saa veren, ja vihoja pusertamalla saa riidan.

Varoitusvalo

En halua sinua elämääni.
Olet piikkinä lihassani.
Ystävyyttä ei voi pakottaa.
Silti ajattelen sinua.

Olet piikkinä lihassani.
Katseesi seuraa minua alati.
Silti ajattelen sinua,
vaikka en haluaisi.

Katseesi seuraa minua alati,
aivan jokaista liikettäni.
Vaikka en haluaisi
minkään muistuttavan sinusta

Aivan jokainen liikkeeni
ei voi pakottaa ystävyyttä.
Kaikki muistuttaa sinusta.
En halua sinua elämääni.
18.2.2016

Saarn. 3: 1-8 Kaikella on määräaika, ja aikansa on joka asialla taivaan alla.
Aika on syntyä ja aika kuolla. Aika on istuttaa ja aika repiä istutus.
Aika on surmata ja aika parantaa. Aika on purkaa ja aika rakentaa.
Aika on itkeä ja aika nauraa. Aika on valittaa ja aika hypellä.
Aika on heitellä kiviä ja aika kerätä kivet.
Aika on syleillä ja aika olla syleilemättä.
Aika on etsiä ja aika kadottaa. Aika on säilyttää ja aika viskata pois.
Aika on reväistä rikki ja aika ommella yhteen. Aika on olla vaiti ja aika puhua.
Aika on rakastaa ja aika vihata. Aika on sodalla ja aika rauhalla.

Ajast´ aikaan

Anna minulle
aikaa tehdä kaikki se
mikä tehtävä
on, vaikka en jaksaisi.
Aika, aikamme, kuollut.
15.2.2015

Saarn. 3: 11 Kaiken hän on tehnyt kauniisti aikanansa, myös iankaikkisuuden hän on pannut heidän sydämeensä; mutta niin on, ettei ihminen käsitä tekoja, jotka Jumala on tehnyt, ei alkua eikä loppua.

Kaunis maailma

Hän on tehnyt kaiken kauniisti
iankaikkisuuden hän on pannut sydämeeni
en käsitä niitä tekoja
en alkua enkä loppua

Iankaikkisuuden hän on pannut sydämeeni
että saisin elää toivossa
Ei alkua eikä loppua
keskitiellä

Että saisin elää toivossa
vaatii kärsivällisyyttä
keskitiellä
ilman vastaantulijaa.

Vaatii kärsivällisyyttä,
kun en käsitä niitä tekoja
ilman vastaantulijaa.
Hän on tehnyt kaiken kauniisti.

18.2.2016

Saarn. 5: 4 On parempi, ettet lupaa, kuin että lupaat etkä täytä.

Annettu lupaus

Ei ole lupaa
sanoa sitä, minkä
jokainen tietää.
Tyhjänpuhuja tuntee
kylmät sanat sisällään.

16.2.2016

Saarn. 7: 30 Jumala on tehnyt ihmiset suoriksi, mutta itse he etsivät monia mutkia.

Omat mutkat

Sinä teit minusta suoran
mutten ymmärtänyt sitä.
Tein itse omat mutkani,
mutta nyt kaipaan takaisin.

En ymmärrä sitä,
etten voi oikaista.
Nyt kaipaan takaisin
sinne mistä tulin.

En voi oikaista,
sillä oikotietä ei ole.
Sinne mistä tulin
voin vielä palata.

Oikotietä ei ole,
tein itse omat mutkani.
Voin vielä palata,
sillä sinä teit minusta suoran.

18.2.2016

Saarn. 10: 1 Pieni tyhmyys painaa enemmän kuin viisaus ja kunnia.

Painonsa verran

Enemmän tyhmyys
painaa kuin viisaammalla
pieni kunnia.
Olemalla hiljainen
tulet näkyvämmäksi.

18.2.2016

Kork.v. 2: 7 älkää herätelkö, älkää häiritkö rakkautta, ennen kuin se itse haluaa.

Ei ole lupaa

En minä tahdo
rakkautta ennen kuin se
vie jalat alta.
Mitä sanovat kaikki,
epäilivät kokonaan.
15.2.2016

Kork.v. 2: 15 Ottakaamme ketut kiinni, pienet ketut, jotka viinitarhoja turmelevat, sillä viinitarhamme ovat kukassa.

Ketunpesä

Pudonneet lehdet,
märkä metsä hiljenee.
Ketun kolossa
hämärä viipyy kauan.
Nukahtaa yön tultua.

3.11.2015

Jes. 1: 18 Vaikka teidän syntinne ovat veriruskeat, tulevat ne lumivalkeiksi; vaikka ne ovat purppuranpunaiset, tulevat ne villanvalkoisiksi.

Tulkoon valkeus

Villanvalkoinen
ja purppuranpunainen.
Taivaan valkeat pilvet
auringon valaisemat.
Ja minä katson niitä.

15.2.2016

Jes. 28: 16 joka uskoo, se ei pakene

Puhu, minä kuuntelen

Minun ei tarvitse enää juosta
pelkojani karkuun,
pahoja painajaisia,
jotka valvottavat öisin.

Pelkojani karkuun
niin kuin joskus aikoja sitten.
Jotka valvottavat öisin,
vaikka kuu on hiljaa.

Niin kuin joskus aikoja sitten.
Kun en muuta osannut.
Vaikka kuu on hiljaa
se kuuntelee.

Kun en muuta osannut
kuin paeta pelkojani.
Se kuuntelee, kun
minun ei tarvitse enää juosta.

2.2.2016

Jes. 30: 15 Kääntymällä ja pysymällä hiljaa te pelastutte, rauhallisuus ja luottamus on teidän väkevyytenne.

Vahvistettu

Pysy hiljaa ja
käännä toinenkin poski.
Luottamuksesi
ja rauhallisuutesi
tekee sinusta vahvan.
16.2.2016

Jes. 40: 28-31 Etkö tiedä, etkö ole kuullut; Herra on iankaikkinen Jumala, joka on luonut maan ääret? Ei hän väsy eikä näänny, hänen ymmärryksensä on tutkimaton.
Hän antaa väsyneelle väkeä ja voimattomalle voimaa yltäkyllin.
Nuorukaiset väsyvät ja nääntyvät, nuoret miehet kompastuvat ja kaatuvat;
mutta ne, jotka Herraa odottavat, saavat uuden voiman, he kohottavat siipensä kuin kotkat. He juoksevat eivätkä näänny, he vaeltavat eivätkä väsy.

Väsymätön

Katsoin voimaasi
kun et nääntynyt
astuessasi
yhden askeleen ylös.
Kotka kohoaa taivaisiin.
17.2.2016

Jes. 41: 9-10 Sinä olet minun palvelijani, sinut minä olen valinnut enkä sinua halpana pitänyt.
Älä pelkää, sillä minä olen sinun kanssasi; älä arkana pälyile, sillä minä olen sinun Jumalasi; minä vahvistan sinua, minä autan sinua, minä tuen sinua vanhurskauteni oikealla kädellä.

Valittu

Sen kalliimmalla
ei voi ketään valita.
Sinut tunnetaan
vaikka kulkisit missä.
Pelätä ei tarvitse.

17.2.2016

Jes. 41: 13 Älä pelkää, minä autan sinua.

YYA-sopimus

Kuljen kanssasi
silloinkin kun pelottaa.
Sinä lupasit
auttaa minua aina.
Luotan lupaukseesi.
21.2.2016

Jes. 42: 3 Särjettyä ruokoa hän ei muserra, ja suitsevaista kynttilänsydäntä hän ei sammuta.

Saat olla palava

En muserra särjettyä
enkä sammuta suitsevaista sydäntä.
Minä kannan
ja minä pelastan.

En sammuta suitsevaista sydäntä
vaan annan sen palaa
Minä pelastan
särkyneen sydämen.

Annan sen palaa
villinä ja valtoimenaan
Särkyneen sydämen
minä korjaan ehjäksi

Villin ja vallattoman
minä kannan
ja korjaan ehjäksi.
En muserra särjettyä.

21.2.2016

Jes. 42: 8 Minä en anna kunniaani toiselle.

Tekijänoikeus

Kunniaasi ei
luovuteta toisille.
Kunnia sille
jolle kunnia kuuluu.
Arvo kunnian mukaan.
21.2.2016

Jes. 43: 1 Älä pelkää, sillä minä olen lunastanut sinut, minä olen sinut nimeltä kutsunut; sinä olet minun.

Sinut on kutsuttu

Älä pelkää.
Minä olen lunastanut sinut.
Minä olen kutsunut sinut nimeltä.
Sinä olet minun.

Minä olen lunastanut sinut
Minä johdatan sinua.
Sinä olet minun
nyt, aina ja ikuisesti.

Minä johdatan sinua
viitoittamallani tiellä
nyt, aina ja ikuisesti
ja vielä silloinkin, kun et jaksa.

Viitoittamallani tiellä
minä olen kutsunut sinut nimeltä
vielä silloinkin, kun et jaksa.
Älä pelkää.

2.2.2016

Jes. 43: 4 Koska sinä olet minun silmissäni kallis ja suuriarvoinen ja koska minä sinua rakastan, annan minä ihmisiä sinun sijastasi ja kansakuntia sinun hengestäsi.

Kaikken kallein

Olet kallis
ja suuriarvoinen.
Minä sinua rakastan.
Minä anna ihmisiä sinun sijastasi.

Suuriarvoinen
minun silmissäni.
Minä annan ihmisiä sinun sijastasi
ja kansakuntia sinun hengestäsi.

Minun silmissäni
sinä olet arvokas
annan kansakuntia sinun hengestäsi
jotta sinä saisit elää

Sinä olet arvokas
minä sinua rakastan
jotta sinä saisit elää.
Olet kallis.

21.2.2016

Jes. 43: 18-19 Älkää entisiä muistelko, älkää menneistä välittäkö.
Katso, minä teen uutta; nyt se puhkeaa taimelle, ettekö sitä huomaa?

Taivaaseen asti

Anna entisten
mennä jonnekin kauas.
Minä teen uutta
niin kuin taimi nousee ylös.
Kurottautuu korkeuksiin.
18.2.2016

Jes. 43: 25 Minä, minä pyyhin pois sinun rikkomuksesi itseni tähden, enkä sinun syntejäsi muista.

Pois pyyhitty

Minun syntini
on anteeksi annettu
unohdettuja
minunkaan ei tarvitse
niitä enää muistella.
21.2.2016

Jes. 44: 22 Minä pyyhin pois sinun rikkomuksesi niin kuin pilven ja sinun syntisi niin kuin sumun. Palaja minun tyköni, sillä minä lunastan sinut.

Poispyyhitty

Palaa takaisin
niin kuin sumu pakenee
auringonnousuun
Taivaalta pilvet väistyy
rikkomukset pyyhitään.
21.2.2016

Jes. 45: 11-12 Näin sanoo Herra, Israelin Pyhä, joka on hänet tehnyt; Kysykää tulevaisia minulta ja jättäkää minun haltuuni minun lapseni, minun kätteni teot.
Minä olen tehnyt maan ja luonut ihmisen maan päälle; minun käteni ovat levittäneet taivaan, minä olen kutsunut koolle kaikki sen joukot.

Minun tulevaisuuteni

Kysy tulevia minulta.
Minun hallussani on minun lapseni,
minun kätteni teko,
minun aikaansaannokseni.

Minun hallussani on minun lapseni,
sillä minä olen luonut hänet maan päälle
Minun aikaansaannokseni,
sillä minä olen tehnyt maan.

Minä olen luonut hänet maan päälle
ja minun kätteni ovat levittäneet taivaan
Minä olen tehnyt maan
ja kutsunut koolle kaikki sen joukot.

Minun käteni ovat levittäneet taivaan,
minun kätteni teko,
ja kutsunut koolle kaikki sen joukot.
Kysy tulevia minulta.

22.2.2016

Jes. 46: 4-5 Teidän vanhuuteenne asti minä olen sama, hamaan harmaantumiseenne saakka minä kannan; niin minä olen tehnyt, ja vastedeskin minä nostan, minä kannan ja pelastan.

Minä olen sama

Harmaantumiseesi saakka minä kannan
Niin minä olen tehnyt
ja vastedeskin minä nostan
minä kannan

Niin minä olen tehnyt
olen pelastanut
Minä kannan
ja johdatan sinua

Olen pelastanut
sinut vaaroilta
ja johdatan sinua
missä ikinä kuljet

Pelastanut sinut vaaroilta,
niin minä olen tehnyt.
Missä ikinä olet kulkenut.
Harmaantumiseesi saakka minä kannan.

22.2.2016

Jes. 48: 17-18 Näin sanoo Herra, sinun lunastajasi, Israelin Pyhä: Minä olen Herra sinun Jumalasi, joka opetan sinulle, mikä hyödyllistä on, johdatan sinua sitä tietä, jota sinun tulee käydä.
Jospa ottaisit minun käskyistäni vaarin, niin olisi sinun rauhasi niin kuin virta ja sinun vanhurskautesi niin kuin meren aallot.

Rauhan virta

Vierivä virta
ja niin kuin meren aallot.
Katson merelle.
Sinun pelkosi häipyy,
katoaa horisonttiin.
18.2.2016

Jes. 54: 10 Sillä vuoret väistyköötja kukkulat horjukoot, mutta minun armoni ei sinusta väisty, eikä minun rauhanliittoni horju, sanoo Herra, sinun armahtajasi.

Minun armahtajani

Minun armahtajani
laittaa vuoret väistymään,
kukkulat horjumaan,
mutta rauhanliitto ei horju.

Laittaa vuoret väistymään
ja tasoittaa tiet.
Rauhanliitto ei horju
eikä armo katoa.

Tiet muuttuvat tasaisiksi
ja valo seuraa minua.
Armo ei katoa
ja silmäsi vartioi.

Valo seuraa minua,
kukkulat horjuvat,
silmäsi vartioivat minua.
Minun armahtajani.

18.2.2016

Jes. 55: 6 Etsikää Herraa silloin, kun hänet löytää voidaan; huutakaa häntä avuksi, kun hän läsnä on.

Silloinkin läsnä

Elämässäni
jokin piestynä huutaa
kun hänet löytää.
Kiertävät toiset kaukaa.
Hän on läsnä silloinkin.
23.2.2016

Jes. 55: 11-13 niin on myös minun sanani, joka minun suustani lähtee; ei se minun tyköni tyhjänä palaja, vaan tekee sen, mikä minulle otollista on, ja saa menestymään sen, mitä varten minä sen lähetin.
Sillä iloiten te lähdette, ja rauhassa teitä saatetaan; vuoret ja kukkulat puhkeavat riemuun teidän edessänne, ja kaikki kedon puut paukuttavat käsiänsä.
orjantappurain sijaan on kasvava kypressejä, nokkosten sijaan on kasvava myrttipuita; iankaikkiseksi merkiksi joka ei häviä.

Iankaikkisesta iankaikkiseen

Iankaikkisesta iankaikkiseen
sinun sanasi ei tyhjänä palaa.
Se menestyy,
koska sinä sen lähetit.

Sinun sanasi ei tyhjänä palaa.
Vuoret puhkeavat riemuun,
koska sinä sen lähetit
ja kedon puut paukuttavat käsiänsä.

Vuoret puhkeavat riemuun,
kun lähden iloiten
ja kedon puut paukuttavat käsiänsä,
kun minua rauhassa saatetaan.

Lähden iloiten
ja menestyn.
Minua rauhassa saatetaan
iankaikkisesta iankaikkiseen.

23.2.2016

Jes. 60: 22 Pienimmästä kasvaa heimo, vähäisimmästä väkevä kansa. Minä, Herra, sen aikanansa nopeasti täytän.

Maa on oleva

Maa on täytetty.
Pienimmästä kasvanut
väkevä kansa
Se tuli nopeasti
täyteen kuin valtameri.
23.2.2016

Jes. 65: 17 Sillä katso, minä luon uudet taivaat ja uuden maan. Entisiä ei enää muisteta, eivätkä ne enää ajatukseen astu.

Uudistettu

Kaikki entinen
katoaa uuteen aamuun.
Uusi taivas on
luonut uudet ihmiset
ilman painolastia.

2.2.2016

Jer. 3: 14-15 Palatkaa takaisin, te luopuneet lapset, sanoo Herra, sillä minä olen ottanut teidät omikseni, ja minä noudan teidät, yhden ainoankin kaupungista ja kaksi sukukunnasta, ja tuon teidät Siioniin.
Ja minä annan teille paimenet oman sydämeni mukaan, ja he kaitsevat teitä ymmärryksellä ja taidolla.

Väärä paimen?

Kuka kaitsi meitä
ymmärryksellä ja viisaudella?
Kuunteli toisten valheita
ja minä sain kärsiä.

Ymmärryksellä ja viisaudella
meitä olisi pitänyt ohjata.
Ja minä sain kärsiä,
kun en osannut puolustautua.

Meitä olisi pitänyt ohjata
varmuudella.
Kun en osannut puolustautua,
taistelin.

Varmuudella
kuunteli toisten valheita.
Taistelin.
Kuka kaitsi meitä?

15.2.2016

Jer. 8: 4 Eikö se, joka lankeaa, nouse jälleen? Eikö se, joka kääntyy pois, käänny takaisin?

Takaisin

Joka lankeaa
saa nousta jälleen ylös.
Askelten alla
on tukeva maailma.
Minä nostan silmäni.

4.2.2016

Jer. 8: 6 ei kukaan kadu pahuuttansa, ei ajattele: Mitä olen minä tehnyt! kaikki he kääntyvät pois juosten juoksuansa, niin kuin orhi kiitää taistelussa.

Mitä olen minä tehnyt?

Ei kukaan kadu
mitä on tullut tehtyä.
Sydän ei syytä
vaikka juoksen muualle.
Olen kääntynyt kauas.

4.2.2016

Jer. 15: 16-17 Sinun sanasi tulivat, ja minä söin ne, ja sinun sanasi olivat minulle riemu ja minun sydämeni ilo; sillä minä olen otettu sinun nimiisi, Herra, Jumala Sebaot.
En ole minä istunut iloitsemassa ilonpitäjäin seurassa. Sinun kätesi tähden minä olen istunut yksinäni, sillä sinä olet täyttänyt minut vihallasi.

Yksinäinen

Sinun sanasi
ovat minun iloni.
En ole minä
istunut ilonpitäjäin
seurassa pahuudessa.
4.2.2016

Jer. 15: 19-21 Jos sinä käännyt, niin minä sallin sinun kääntyä, ja sinä saat seisoa minun edessäni. Ja jos sinä tuot esiin jaloa, et arvotonta, niin sinä saat olla minun suunani. He kääntyvät sinun tykösi, mutta sinä et käänny heidän tykönsä.
Ja minä teen sinut vahvaksi vaskimuuriksi, tätä kansaa vastaan, ja he sotivat sinua vastaan, mutta eivät voita sinua; sillä minä olen sinun kanssasi, minä vapahdan ja pelastan sinut, sanoo Herra.
Minä pelastan sinut pahain käsistä ja päästän sinut väkivaltaisten kourista.

Minua ei voita kukaan

Pilvimuurista
laskeutuu sotajoukot.
Seison sateessa
ymmärtämättä että
minut on pelastettu.

18.2.2016

Jer. 29: 11 minä annan teille tulevaisuuden ja toivon.

Paljon luvattu

Meille annettu
uusi elämänhalu.
Sitä ei kukaan
voi meiltä enää viedä.
Tulevaisuus ja toivo.
16.2.2016

Jer. 30: 17 minä kasvatan umpeen sinun haavasi ja parannan sinut saamistasi iskuista, sanoo herra

Arpeutunut

Umpeenkasvanut
haavoista pahin, syvin
iskut vaienneet
eikä uusia tule.
Liian kauan odotin.

23.2.2016

Jer. 31: 3 Iankaikkisella rakkaudella minä olen sinut rakastanut, sentähden minä olen vetänyt sinua puoleeni armosta.

Arvon mitta

Sinä rakastat
ja vetänyt puoleesi
minut armosta.
Olenko sen arvoinen,
että sinä rakastat?

23.2.2016

Jer. 31: 9 Minä johdatan heitä, kun he kulkevat rukoillen.

Rukouksessa

Ensimmäisenä
sinä johdatat meitä.
Rukoilevana,
viitoitettua tietä.
Emme tarvitse karttaa.

23.2.2016

Jer. 42: 20 Rukoile puolestamme Herraa, meidän Jumalaamme; ja kaikki, mitä Herra, meidän Jumalamme, sanoo, ilmoita meille, niin me teemme sen.

Saa rukoilla

Rukoile puolestani,
jos osaat.
Kerro minulle
mitä hän sanoo.

Jos osaat,
pyydä minulle lepoa
Mitä hän sanoo
tuo minulle vastaus

Pyydä minulle lepoa
kun olen niin väsynyt.
Tuo minulle vastaus
ennen kuin se on liian myöhäistä.

Kun olen niin väsynyt.
Kerro minulle,
ennen kuin se on liian myöhäistä.
Rukoile puolestani.

23.2.2016

Jer. 45: 3-5 Voi minua! Sillä Herra on antanut minulle murhetta kipuni lisäksi; minä olen uupunut huokaamisestani enkä lepoa löydä.
Näin sanoo Herra; Katso, minkä olen rakentanut , sen minä hajotan, ja minkä olen istuttanut, sen minä revin irti.
Sinä pyydät itsellesi suuria! Älä pyydä; sillä katso, minä tuotan onnettomuuden kaikelle lihalle, sanoo Herra. Mutta sinulle minä annan henkesi saaliiksi, mihin paikkaan sinä menetkin.

Voi minua!

Minulle sinä annat henkeni saaliiksi.
Olen uupunut huokaamisestani,
en jaksa enää,
en löydä lepoa.

Olen uupunut huokaamisestani.
Sinä hajotat minkä rakensit.
En löydä lepoa,
kipu tuottaa murhetta

Sinä hajotat minkä rakensit.
Sinä revit minkä istutit.
Kipu tuottaa murhetta,
nyt se on liikaa

Sinä revit minkä istutit.
En jaksa enää.
Nyt se on liikaa.
Minulle sinä annat henkeni saaliiksi.

18.2.2016

Jer. 46: 28 Älä pelkää, sillä minä olen sinun kanssasi. Minä kuritan sinua kohtuudella, mutta rankaisematta minä en sinua jätä.

Minä olen sinun kanssasi

Älä pelkää,
sillä minä olen sinun kanssasi.
Minä kuritan sinua kohtuudella
mutta rankaisematta minä en sinua jätä.

Sillä minä olen sinun kanssasi
hamaan hautaan saakka,
mutta rankaisematta minä en sinua jätä
sinun rikkomuksistasi

Hamaan hautaan saakka
minä sinua seuraan.
Sinun rikkomuksistasi
haluan sinut vapauttaa .

Minä seuraan sinua.
Minä kuritan sinua kohtuudella.
Haluan sinut vapauttaa.
Älä pelkää.

23.2.2016

Jer. 48: 7 koska sinä turvaat omiin töihisi ja aarteisiisi, niin sinutkin valloitetaan.

Kaikki pois piiloista

Teen omat työni
ja piilotan arteeni.
Kukaan ei löydä.
Minut on silti nähty.
Minut on valloitettu.

23.2.2016

Jer. 49: 19 Sillä kuka on minun vertaiseni, ja kuka vetää minut tilille? Ja kuka on se paimen, joka voi kestää minun edessäni?

Kuka? Ken?

Kuka on minun vertaiseni,
ja kuka vetää minut tilille?
Kuka on se paimen,
joka voi kestää minun edessäni?

Kuka vetää minut tilille
viimeisenä päivänä?
Kestää minun edessäni
ei voi kukaan.

Viimeisenä päivänä
saan kaiken anteeksi.
Ei voi kukaan
enää kiusata minua.

Saan kaiken anteeksi.
Kuka on se paimen,
joka enää kiusaa minua?
Kuka on minun vertaiseni?

23.2.2016

Jer. 50: 24 Sinut tavattiin ja otettiin kiinni, sillä Herraa vastaan sinä ryhdyit taisteluun.

Seis!

Turhaan taistelin
hengittämättä hiljaa.
Minut otettiin
kiinni ja pelastettiin.
Lopetin vastustelun.
18.2.2016

Hes. 7: 13 eikä kukaan synnillänsä vahvista elämäänsä.

Elämän vahvistama

Elämään voima
tulee vasta silloin kun
kaikki muu mennyt.
Ei sitä kaipaa metsä,
joka kuiskii rauhaansa.
15.2.2016

Hes. 11: 19-20 ja minä annan heille yhden sydämen, ja uuden hengen minä annan teidän sisimpäänne, ja minä poistan kivisydämen heidän ruumiistansa ja annan heille lihasydämen.
niin että he vaeltavat minun käskyjeni mukaan ja noudattavat minun oikeuksiani ja pitävät ne, ja he ovat minun kansani, ja minä olen heidän Jumalansa.

Yksi sydän

Kivisydämet
murenevat pellolle.
Niille ei tilaa
anna yksikään toinen.
Löydän uuden sydämen.
16.2.2016

Hes. 34: 16 Kadonneet minä tahdon etsiä, eksyneet tuoda takaisin, haavoittuneet sitoa, heikkoja vahvistaa.

Halu ja tahto

Minä kadotin
itseni maailmalle.
Yksi tie on vain
sinulla edessäsi.
Missä me kohtaisimme?
17.2.2016

Hes. 36: 26-27 ja minä annan teille uuden sydämen, ja uuden hengen minä annan teidän sisimpäänne. Minä poistan teidän ruumiistanne kivisydämen ja annan teille lihasydämen.
henkeni minä annan teidän sisimpäänne ja vaikutan sen, että te vaellatte minun käskyjeni mukaan, noudatatte minun oikeuksiani ja pidätte ne.

Parantavat kädet

Katso rangaistus
nousee sirpaleista ja
parantaa haavat
Sinun käsiisi isä
minä jätän henkeni.
3.2.2016

Aam. 4: 12 Sentähden minä teen sinulle, Israel, näin. koska minä tämän sinulle teen, niin valmistaudu, Israel, kohtaamaan jumalasi.

Aina valmiina!

Oletko valmis
kohtaamaan Jumalaasi?
Oletko jo selvittänyt
välisi Jumalan kanssa?

Kohtaamaan Jumalasi
aamulenkillä.
Välisi Jumalan kanssa,
jotta voit katsoa häntä kasvoihin.

Aamulenkillä
ilman taistelua,
jotta voit katsoa häntä kasvoihin,
pelkäämättä.

Ilman taistelua
oletko jo selvinnyt?
Pelkäämättä?
Oletko valmis?

15.2.2016

Hab. 2: 2-3 Ja Herra vastasi sinulle ja sanoi: Kirjoita näky ja piirrä selvästi tauluihin, niin että sen voi juostessa lukea.
Sillä näky odottaa vielä aikaansa, mutta se rientää määränsä päähän, eikä se petä. Jos se viipyy, odota sitä; sillä varmasti se toteutuu, eikä se myöhästy.

Juosten luettu

Näky toteutuu
se ei enää myöhästy.
Se on piirretty,
lue se juostessasi.
Riennä määräsi päähän.
15.2.2016

Hab. 2: 14 Sillä maa on oleva täynnä Herran kunnian tuntemusta, niin kuin vedet peittävät meren.

Sade

Veden peitossa
kaikki se mikä näkyy.
Taivaalta sataa
alijäähtynyt vesi.
Märät housut ja kengät.

16.2.2106

Sef. 3: 17 Herra, sinun Jumalasi, on sinun keskelläsi, sankari, joka auttaa. Hän ilolla iloitsee sinusta, hän on ääneti, sillä hän rakastaa sinua, hän sinusta riemulla riemuitsee.

Rakastettu

Herra on sinun keskelläsi.
Sankari, joka auttaa.
Hän ilolla iloitsee sinusta.
Hän on ääneti.

Sankari, joka auttaa,
sillä hän rakastaa sinua.
Hän on ääneti.
Hän sinusta riemulla riemuitsee.

Hän rakastaa sinua,
hän sinua hyvyydellä hyväilee.
Hän sinusta riemulla riemuitsee.
Hän hoivaa sinua.

Hän sinua hyvyydellä hyväilee.
Hän ilolla iloitsee sinusta.
Hän hoivaa sinua.
Herra on sinun keskelläsi.

15.2.2016

Sak. 8: 19 Mutta rakastakaa totuutta ja rauhaa.

Rakasta, kärsi ja unohda

Rauha ja totuus
käyvät käsi kädessä.
Ystävilläkään
ei rakkaus aina riitä,
totuudellinen rakkaus.
10.2.2016

Tutkielmassa käytettyjen Raamatun kirjojen lyhenteet

Uusi testamentti

Matt.	Evankeliumi Matteuksen mukaan
Mark.	Evankeliumi Markuksen mukaan
Luuk.	Evankeliumi Luukkaan mukaan
Joh.	Evankeliumi Johanneksen mukaan
Ap.t.	Apostolien teot
Room.	Paavalin kirje roomalaisille
1.Kor.	Paavalin ensimmäinen kirje korinttolaisille
2.Kor.	Paavalin toinen kirje korinttolaisille
Gal.	Paavalin kirje galatalaisille
Ef.	Paavalin kirje efesolaisille
Fil.	Paavalin kirje filippiläisille
Kol.	Paavalin kirje kolossalaisille
1.Tess.	Paavalin ensimmäinen kirje tessalonikalaisille
1.Tim.	Paavalin ensimmäinen kirje Timoteukselle
2.Tim.	Paavalin toinen kirje Timoteukselle
Hebr.	Kirje hebrealaisille
1.Piet.	Pietarin ensimmäinen kirje
1.Joh.	Johanneksen ensimmäinen kirje
Jaak.	Jaakobin kirje
Ilm.	Johanneksen ilmestys

Vanha testamentti

1.Moos.	Ensimmäinen Mooseksen Kirja
2.Moos.	Toinen Mooseksen Kirja
4.Moos.	Neljäs Mooseksen Kirja
5.Moos.	Viides Mooseksen Kirja
1.Kun.	Ensimmäinen Kuningasten Kirja
1.Aikak.	Ensimmäinen Aikakirja

2.Aikak.	Toinen Aikakirja
Neh.	Nehemia
Job.	Job
Ps.	Psalmit
Sananl.	Sananlaskut
Saarn.	Saarnaaja
Kork.v.	Korkea Veisu
Jes.	Jesaja
Jer.	Jeremia
Hes.	Hesekiel
Aam.	Aamos
Hab.	Habakuk
Sef.	Sefanja
Sak.	Sakarja