

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

Author(s): Maanmieli, Karoliina; Vanninen, Anja

Title: Musiikista ja kirjoittamisesta voimaa : musiikki- ja kirjallisuusterapiaa huumeidenkäyttäjien vanhemmille

Year: 2019

Version: Accepted version (Final draft)

Copyright: © Kirjoittajat & Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys, 2019

Rights: In Copyright

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

Please cite the original version:

Maanmieli, K., & Vanninen, A. (2019). Musiikista ja kirjoittamisesta voimaa : musiikki- ja kirjallisuusterapiaa huumeidenkäyttäjien vanhemmille. *Kirjallisuusterapia*, 27(2), 13-16.

Musiikista ja kirjoittamisesta voimaa

Musiikki- ja kirjallisuusterapiaa huumeidenkäyttäjien vanhemmille

Musiikki- ja kirjallisuusterapiaa yhdistävä pilottihanke toteutettiin Eino Roiha Säätiön ja Irti Huumeista ry:n yhteistyönä vuonna 2013. Kurssi oli tarkoitettu huumeita käyttävien nuorten vanhemmille ja sitä markkinoitiin Irti Huumeista ry:n läheisryhmän jäsenille. Kurssille osallistui viisi keski-ikäistä naista, joilla kaikilla oli huumeita käyttävä aikuinen tai teini-ikäinen poika. Ryhmä kokoontui Jyväskylässä ajalla 18.4.- 13.6.2013 Ryhmäprosessin päämääränä oli äitien hyvinvoinnin ja jaksamisen edistäminen. Ohjaajina toimivat artikkelin kirjoittajat.

Hyvinvointia elämyksellisestä luovuusterapiasta

Hankkeen toteuttaja, Eino Roiha Säätiön (ERS) hyvinvointiklinikka, on perinteisesti järjestänyt musiikkia hyödyntäviä kursseja erilaisille kohderyhmille. Kurssien perusajatukseen ovat aina liittyneet elämyksellisyys ja kokemuksellisuus, joita säätiössä pidetään tärkeinä itseilmaisun ja vuorovaikutuksen osatekijöinä. Tässä pilottihankkeessa tuimme vuorovaikutusta myös kirjallisuusterapian keinoin kirjoittaen, lukien ja ryhmässä keskustellen. Kuten muhinkin Eino Roiha Säätiön kursseihin, liittyi tähänkin pilottihankkeeseen oman hyvinvoinnin ja edistymisen arviointi kurssin kuluessa. Ryhmän tavoitteena oli edistää hyvinvointia ja jaksamista musiikin ja terapeuttisen kirjoittamisen keinoin.

Musiikilla ja kirjoittamisella on mielialaa kohottavia ja muuntavia ominaisuuksia ja ne sopivat hyvin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen. Taideterapeuttisissa ryhmissä on ominaisuuksia, jotka muista ryhmistä puuttuvat. Musiikki on järjestäytynyt yhdessäolon muoto ja yhdessä soittaminen on ryhmämuotoisen musiikkiterapian olennainen osa. Se edellyttää sopimuksia ja muiden kuuntelua sekä luo yksilöllisiä tavoitteita tukevia myönteisiä normeja. Ryhmän alussa, kun osallistujat ovat toisilleen vielä vieraita, musiikki helpottaa jäsenten kotiutumista ryhmään, koska se suojaaa ahdistukselta. Mitä enemmän ryhmässä käytetään musiikkia, sitä paremmin jäsenet hahmottavat ryhmän ja sitä turvallisemmalla se tuntuu. Musiikki muuttaa vakiintuneita ryhmärooleja sekä auttaa ymmärtämään omaa itseä suhteessa omaan minään ja muihin. (Nummelin 1989, 145.) Ihanus (1995, 169) määrittelee kirjallisuusterapian ”valmiin ja valikoidun kirjallisen tai suusanallisen aineiston tai itse tuotetun kirjallisen tai suusanallisen aineiston kokemukselliseksi jakamiseksi terapeuttisessa vuorovaikutusprosessissa”. Härkösen (1984, 98–114) mukaan kirjallisuusterapiaa voi toteuttaa toiminnallisella, tukea antavalla ja kehittäväällä tasolla. Ryhmän kirjallisuusterapeuttinen toiminta oli kehittävään tasoon kuuluvaa työskentelyä, sillä tavoitteena oli tarjota asiakkaille mahdollisuus uusien oivallusten saamiseen omasta persoonallisuudesta. Ryhmässä kirjoitettiin myös itse, joten sen toiminta oli Mazzan (2003, 20) määrittelyn mukaan ekspressiivistä kirjallisuusterapiaa eli arkisesti ilmaistuna kirjoittamisterapiaa. Musiikki- ja kirjallisuusterapia kuuluvat molemmat luovuusterapioihin ja niitä käytetään laajasti opetus-, kasvatus-, kuntoutus- ja hoitotyössä. Luovuusterapiat eroavat pelkkää verbaalista kommunikaatiota hyödyntävistä terapioiden siten, että niissä käytetään taiteellisia itseilmaisun muotoja terapeuttisessa tarkoituksessa. (Saarinen 2010, 72–74.)

Tarjosimme ryhmässä välineitä itsenäiseen työskentelyyn ja kannustimme istunnon aikana keskittymään omaan hyvinvointiin ja päästämään hetkeksi irti huumeita käyttävän lapsen ongelmien pohdiskelusta. Irti Huumeista ry:n omaisryhmissä juuri tämä oli koettu vertaistuen haasteeksi: keskustelussa on vaikeaa päästää irti huumeiden käyttäjän ongelmien ratkomisesta ja omaisen oma hyvinvointi ei nouse keskustelussa esiin. Ryhmät tarjoavat tarpeellisen foorumin kipeiden asioiden jakamiselle, mutta eivät välttämättä muuten edistä osallistujien voimavarojen paranemista.

Vertaistuki ja luovat menetelmät voimaannuttivat

Istuntoja järjestettiin yhteensä yhdeksän. Jokainen istunto kesti 1,5 tuntia. Integroimme jokaiseen istuntoon musiikkiterapiatyöskentelyä: ryhmän jäsenten tai ohjaajan valitseman musiikin kuuntelua, improvisoitua yhteissoittoa ja oman äänen käyttöä sekä liikkumista musiikin mukana. Musiikkiterapeuttisen työskentelyn jälkeen kokemusta sanallistettiin kirjoittamalla joko yhteisönä tai ryhmänä. Kirjoitustehtävät vaihtelivat strukturoimattomasta tajunnanvirtakirjoittamisesta tiukasti strukturoituun kirjoittamiseen (esim. kaikkien kirjoitettujen sanojen piti alkaa samalla alkukirjaimella). Oman kirjoittamisen ohella ryhmässä käytettiin myös valmiita kaunokirjallisia tekstejä. Jokaisen istunnon alussa ja lopussa ryhmän jäsenet kuvasivat sen hetkistä mielialaansa valitsemalla kuvakortin. Tämä jäseni istuntoja ja paransi osallistujien tasa-arvoa – jokaisella oli oma puheenvuoro. Ryhmän aluksi ja lopuksi täytettiin hyvinvointikysely. Muokkasimme alkuperäistä ohjelmaa prosessin aikana niin, että kehollisia harjoitteita (esimerkiksi tanssia) lisättiin, koska ohjaajat arvioivat sen tukevan ryhmän jäsenten tavoitteita.

Kurssin aloitusvaihe: Kurssin avausistunnolla osallistujat ja ohjaajat esittäytyivät. Teimme lyhyen tutustumisharjoituksen, kävimme läpi kurssin tavoitteet ja etenemisen sekä loimme ryhmälle säännöt. Toisen istunnon teemana oli *Minun musiikkini ja runouteni*. Kävimme keskustellen läpi erilaisia musiikin käyttötapoja arjessa ja kuuntelimme ryhmäläisten mukanaan tuomaa mielimusiikkia ja –runoutta. Runot ja musiikki inspiroivat ryhmän vuolaaseen keskusteluun. Viikon kuluttua vuorossa oli teema *Rentouttava musiikki*. Toteutimme musiikkipitoisen rentoutuksen osallistujille. Rentoutuksen jälkeen he kirjoittivat kokemuksestaan.

Kurssin keskivaihe: Neljännen istunnon aihe oli *Musiikki, kirjoittaminen ja tunteet*. Anja piti lyhyen alustuksen musiikin ja tunteiden yhteydestä. Osallistujat tekivät pienimuotoisen musiikillisten tunteiden testin sekä tunnetila –kirjoitusharjoituksen. Harjoitusten jälkeen kuuntelimme tunnesävyltään vaihtelevaa musiikkia, jaoimme keskustellen kirjoitetut tekstit sekä keskustelimme tunteista. Seuraavalla istunnolla temaksi valikoitui *Musiikki, kirjoittaminen ja mielikuvat*. Teimme mielikuvamatkan musiikin ja luetun tekstin pohjalta, jonka jälkeen kirjoitimme ja keskustelimme ryhmän kokemista mielikuvamatkoista. Kuudennella kokoontumiskerralla aiheemme oli *Musiikki, kirjoittaminen ja keho*. Ryhmän jäsenet kirjoittivat jonkin itselle tärkeä kehollinen muisto. Siteten Anja piti alustuksen musiikin kehollisuudesta sekä musiikin ja liikkeen yhteyksistä. Liikuimme ryhmässä musiikin ja kehomuistojen inspiroimana. Lopuksi keskustelimme kokemastamme.

Kurssin päätösvaihe: Seitsemännellä kerralla istunnon teema oli *Musiikillinen ilmaisu 1 (Rytmi)*. Anja piti aluksi alustuksen vapaasta musiikillisesta improvisoinnista, jonka jälkeen ryhmä improvisoi rytmisoittimilla eri asetelmissa. Kirjoitimme tästä kokemuksesta ja jaoimme sitten tekstit yhdessä

ääneen lukien ja keskustellen. Kahdeksas istunto keskittyi musiikilliseen ilmaisuun ja harmoniaan. Toteutimme vapaata improvisointia ja jaoimme kokemukset siitä kirjoittamalla. Viimeiselle istunnolle jokainen ryhmän jäsen toi itse kirjoitetun tai valmiin runon tai muun tekstin ja/tai musiikkikappaleen, joka kuvasi kurssin antia itselle. Jaoimme yhdessä kokemukset tekstejä ja musiikkia kuunnellen sekä yhdessä keskustellen. Pohdimme, mitä ryhmä on meistä kullekin antanut ja merkinnyt sekä miten voisimme jatkossakin edistää hyvinvointiamme musiikin ja kirjallisuuden avulla.

Pohdintaa ryhmän toiminnasta

Ryhmään osallistuneet naiset olivat kaikki Irti Huumeista ry:n omaisten ryhmän osallistujia ja tunsivat siten toisensa. Ryhmän jäsenten tuttuus nopeutti työskentelyyn pääsemistä ja ryhmiin yleensä kuuluva tutustumisvaihe jäi pois. Ryhmän vuorovaikutus oli avointa ja kannustavaa. Ryhmäprosessin positiivisia vaikutuksia edisti se, että kyseessä oli motivoitunut ja valmiiksi ryhmäytyneet joukko osallistujia. Fokus kääntyi ryhmäprosessin kuluessa omaan itseen, pois lapsesta ja tämän elämäntilanteesta. Voimavarat lisääntyivät ja itseluottamus kasvoi, samoin usko omaan osaamiseen ja omien taitojen arvokkuuteen. Ryhmä antoi onnistumisen kokemuksia.

Osallistujat antoivat ryhmästä erittäin hyvää palautetta. Heidän mukaansa kirjoittamalla, runoutta lukemalla ja omasta ja muiden teksteistä ryhmässä keskustelemalla oli mahdollista sanallistaa esimerkiksi metaforien ja vertauskuvien kautta musiikkiterapian vaikutusta itseen. Ryhmässä keskustellen ja toisten kirjoittamia tekstejä kuunnellen omiin ajatuksiin sai peilauspintaa ja uusia näkökulmia, mutta toisaalta ryhmässä jäi tilaa myös olla oma itsensä. Myös ohjaajat arvioivat musiikin ja kirjoittamisen tukeneen toisiaan. Ryhmäprosessi oli hyvä esimerkki luovuusterapioiden integraation toimivuudesta. Luovat terapiat helpottavat ryhmäytymistä ja edistävät osallistujien tasa-arvoisuutta. Musiikkia käyttämällä terapiassa pääsee nopeasti kiinni tunteisiin, se mahdollistaa kuulluksi tulemisen ja non-verbaalin kommunikation ryhmäläisten ja ohjaajien välillä. Kirjoittaminen taas auttaa epämääräisen tunteen verbalisoinnissa ja kokemuksen syventämisessä. Musiikin kuuntelu ei vaadi lahjakkuutta ja sitä kautta on helppoa rentoutua ilman suorituspainetta. Voi olla, että kynnys kirjoittaa madaltui musiikin seurauksena. Menetelmät kompensoivat toisiaan myös siten, että toiset olivat lahjakkaampia musiikillisesti, toiset kirjoittajina.

Jokaisen istunnon loppua kohti osallistujien positiivisuus lisääntyi. Lapsista puhuminen ja keskustelujen ongelmakeskeisyys väheni istunto istunnolta. Osallistujat huomasivat nämä muutokset itsekin ja tiedostivat oman vaiheensa suhteessa lapsen huumeongelmaan. Viimeisellä kerralla ryhmässä palattiin puhumaan lapsista, mutta heidän riippuvuusongelmaansa oli saatu etäisyyttä. Ryhmän aikana osallistujat havaitsivat, että oman hyvinvoinnin edistäminen on paras ja usein ainoa keino tukea huumeita käyttävää läheistä. Hyvin voivan vanhemman on helpompaa tukea huumeita käyttävää lasta ja säädellä etäisyyttä ja läheisyyttä häneen tilanteen vaatimalla tavalla. Toiseen ihmiseen ja hänen ratkaisuihinsa vaikuttamisen keinot ovat aina rajallisia, mutta omaa suhtautumistapaamme voimme aina muuttaa ja edistää omia voimavarojamme.

Osallistujat saivat terapeuttisesta kirjoittamisesta itselleen uuden elämänhallintaa ja hyvinvointia tukevan voimavaran. Omista kokemuksista kirjoittaminen lisää tutkimusten mukaan ihmisen hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Ryhmässä tapahtuva yhteisöllinen kirjoittaminen ja tekstien jakaminen lisää hyvinvointivaikutuksia, koska siinä kirjoittamiseen liittyy myös sosiaalinen vuorovaikutus. Ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla täytetyn hyvinvointikyselyn pistemäärät nousivat jokaisen osallistujan kohdalla.

Prosessin kesto oli sopiva, mutta ohjaajina arvioimme, että entuudestaan tuntemattomien ryhmän kurssin olisi hyvä olla hieman pidempi, ehkä 12 kertaa. Kehollisuuden ja liiketerapian integrointi työskentelyyn kannattaa ottaa huomioon tilan valinnassa. Työskentelyhuoneessa on hyvä olla tilaa liikkua, rentoutua patjoilla sekä kirjoittaa pöydän ääressä.

Viimeisellä istunnolla kirjoitettu ryhmäruno:

”Matalien äänien kumeus

Rimputtelen sanoja rytmissä

Inspiroidun.

Jännittävät äänet,

miten yksinkertaista.

Ilmoille yhteenkuuluvuuden fiilis

Tietoisesti DUURISSA.”

Lähteet:

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

Ihanus, J. 1995. Toinen: Kirjoituksia psyykestä, halusta ja taiteista. Helsinki: Gaudeamus.

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

Nummelin, J. 1989. Kokemuksia musiikkiterapiaryhmästä. Teoksessa Lehtonen, K. (toim.) Musiikki terveyden edistäjänä. 142–149 Helsinki: WSOY

Saarinen, M. 2010. Psykoterapiaan? Porvoo: Edita Publishing Oy

FT Karoliina Maanmieli on tutkija ja kirjallisuusterapiakouluttaja. Tällä hetkellä hän tutkii suomalaisten mielisairaalamuistoja Koneen säätiön rahoittamassa Muistoihin kaivertuneet tilat -hankkeessa.

Anja Vanninen on..