

**RIVIEN VÄLISSÄ -
KIRJALLISUUSTERAPIAN TOTEUTTAMINEN
SUOMESSA**

Nina Nygård
Maisterintutkielma
Kirjoittaminen
Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Jyväskylän yliopisto
Syksy 2020

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä Nina Nygård	
Työn nimi Rivien välissä - Kirjallisuusterapian toteuttaminen Suomessa	
Oppiaine Kirjoittaminen	Työn laji Pro gradu -tutkielma
Aika 11/2020	Sivumäärä 54
Tiivistelmä <p>Kirjallisuusterapia on yksi luovuusterapian muoto. Se auttaa lapsia, nuoria ja aikuisia niin haastavien tilanteiden käsittelyssä ja ratkaisemisessa kuin hyvinvoinnin vahvistamisessa. Kirjoittamalla ihminen voi selventää ajatusmaailmaansa sekä saada uutta tietoa itsestään ja toivoa vaikeissa elämäntilanteissa. Kirjallisuusterapian tavoitteina ovat itseilmaisun kehittäminen, minän vahvistaminen ja tunneilmaisun kehittäminen. Tutkielmani tarkoitus on selventää kirjallisuusterapian käyttöä Suomessa ja tutustua kirjallisuusterapeuttisiin menetelmiin. Selvitän haastatteluiden ja kyselytutkimuksen avulla, miten kirjallisuusterapian kentällä toimivat henkilöt käyttävät kirjallisuusterapiaa. Tutkimuksessani keskityn vuorovaikutukselliseen, ohjattuun kirjallisuusterapiaan. Tutkimukseni tavoite on selventää kirjallisuusterapia-alaa Suomessa. Käytän sekä määrällisiä että laadullisia tutkimusmenetelmiä. Kirjallisuusterapia on käytännönläheinen menetelmä, jossa ohjaaja valikoi taustateorian ja käytännön keinot oman taustakoulutuksensa mukaan.</p> <p>Tutkimuksessa havaitsin, että vaikka kirjallisuusterapian taustalla vaikuttavat monet eri teoriasuuntaukset, itse kirjallisuusterapeuttisessa prosessissa on keskiössä vuorovaikutus ohjaajan ja ohjattavan kesken. Kirjallisuusterapiaa tarjoavan ohjaajan ammattitaito on hänen oman oppimisensa, kirjoittamisen historiansa ja kokemuksensa summa.</p>	
Asiasanat Kirjallisuusterapia, terapeuttinen kirjoittaminen	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja	

KUVIOT

KUVIO 1	Kirjallisuusterapian koulutuspolku	3
KUVIO 2	Tienviittoa taideterapiaan.....	14
KUVIO 3	Kirjallisuusterapeuttiset asemat/ mallit.....	16
KUVIO 4	Vastausten jakautuminen kysymyksessä "Koulutustausta (ylin tutkinto)?"	27
KUVIO 5	Vastausten jakautuminen kysymyksessä "Mitä taustateorioita tai suuntauksia painotat kirjallisuusterapiatyössäsi?"	29
KUVIO 6	Vastausten jakautuminen kysymyksessä "Mikä on pohjakoulutuksesi ala?"	30
KUVIO 7	Vastausten jakautuminen kysymyksessä "Organisaatio tai yritys, jonka kautta tarjoat kirjallisuusterapiaa?"	31
KUVIO 8	Vastausten jakautuminen kysymyksessä "Kirjallisuusterapiaan liittyvät palvelut?"	32

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TUTKIMUSKYSYMYKSET JA -MENETELMÄT	6
3	KIRJALLISUUSTERAPIA	12
3.1	Historia	12
3.2	Mitä kirjallisuusterapia on?	14
3.3	Kirjallisuusterapian osa-alueet.....	18
4	KYSELYTUTKIMUKSEN VASTAUSTEN ANALYYSI.....	25
4.1	Kyselylomake	25
4.2	Koulutustausta	26
4.3	Taustateoriat ja suuntaukset.....	27
4.4	Pohjakoulutuksen ala	30
4.5	Organisaatio	31
4.6	Kirjallisuusterapiaan liittyvät palvelut	31
4.7	Havaintoja analyysistä	33
5	HENKILÖKOHTAISET HAASTATTELUT	34
5.1	Silja Mäki	34
5.2	Kirsi Virkkunen.....	37
5.3	Heikki Savola.....	40
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET JA LOPPUYHTEENVETO.....	43
7	LUOVA OSUUS - UNIPÄIVÄKIRJA.....	48
	LÄHTEET	52

LIITTEET

1 JOHDANTO

Tutustuin kirjallisuusterapiaan terapeuttisen kirjoittamisen kurssilla kirjoittamisen aihepiirissä vuonna 2016. Suunnittelin palaavani sen pariin ja tutustuvani alaan tarkemmin hieman myöhemmin. Pääsin tutustumaan kirjallisuusterapiaan paremmin Turun kesäyliopiston järjestämällä 15 op:n Johdatus kirjallisuusterapiaan -kurssilla. Suoritin samalla kirjoittamisen opintoja Jyväskylän yliopistossa ja pohdin tutkielmani aiheita. Kyselin vastaavalta opettajaltamme, Päivi Kososelta, olisiko kirjallisuusterapian parissa aiheita, jota olisi tarvetta tutkia. Kosonen ehdotti tutkimuskohteeksi kirjallisuusterapian kenttää, sillä hänen mukaansa on tärkeää tietää, minkälaisia toimijoita alalla on.

Kirjallisuusterapia on vuorovaikutteista ja terapeuttista toimintaa, jossa käytetään kirjallista, sanallista tai audiovisuaalista aineistoa. Kirjallisuusterapian tavoite voi olla terapeuttinen työskentely tai oman ymmärryksen ja itseilmaisun lisääminen. (Linnainmaa 2008, 12.) Suomessa käytetään termejä kirjoittamisterapia ja terapeuttinen kirjoittaminen, kun korostetaan kirjoittamisen roolia. Silloin kun tarkoituksena ei ole kirjoittaa itse, käytetään termiä lukemisterapia tai hoitava lukeminen. (Kähmi 2015, 42.) Alasta puhuttaessa on käytössä kirjavaa termistöä. Rinnakkaistermeinä käytetään sanoja biblioterapia, runoterapia, sanataideterapia, satuterapia, kirjoittamisterapia ja lukuterapia. (Kosonen 2018.)

Ennen kuin olin kuullutkaan terapeuttisesta kirjoittamisesta tai kirjallisuusterapiasta, ajattelin kirjoittamisen olevan lähinnä viestittämistä – siis asioiden välittämistä, olivatpa ne sitten fiktiota tai faktaa. Vasta kun tutustuin aihealueeseen tarkemmin, ymmärsin, että kääntämällä katseensa sisänpäin, todella pysähtymällä omien ajatustensa äärelle ja kirjoittamalla voi saada itsestään uutta tietoa. Mitä ajatuksia minulla on? Mikä on minulle todellisuudessa tärkeää? Mitkä ovat arvoni? Elätkö arvojeni mukaan? Nuo ovat kysymyksiä, jotka saattavat arjen kiireessä, oravanpyörässä, unohtua. Kun on selviytynyt päivän askareista ja töistä sekä perheen pyörittämisestä siinä sivussa, illalla ei päässä ehkä liiku ajatustakaan omista tarpeista. Leffoja tai sarjoja suoratoistopalveluista, ehkä aikakauslehti, jos sitäkin, ja pää tyynyyn. Ja seuraavana päivänä samat kuviot.

Ihmisillä tuntuu olevan tarve päästä pois oravanpyörästä ja toteuttaa itseään. Jossakin vaiheessa voi alkaa tulla tarve kuunnella omaa sisäistä ääntään, tiedostaa omia ajatuksiaan ja elää enemmän omannäköistään elämää. Voiko kirjoittamalla oikeasti vaikuttaa elämänlaatuunsa parantavasti? Voinko itse – siis kirjoittamalla – voimistaa itsetuntemustani?

Jääskeläisen (2002) mukaan kirjoittamalla selvitetään ajatuksia. Se on tapa ilmaista luovuutta ja keino käsitellä tunteita. Kirjoittaminen auttaa ymmärtämään ihmisiä ja ilmiöitä sekä luomaan ja näkemään niissä yhteyksiä. Myös kuulluksi ja hyväksytyksi tuleminen sekä halu vaikuttaa ovat kirjoittamisen hyötyjä. (Jääskeläinen 2002, 15.) Ajatusten ja tunteiden kirjoittamisessa on aina terapeutin ulottuvuus, ja se mahdollistaa itseensä paremmin tutustumisen. Päiväkirjan on mahdollista toimia terapeuttisena välineenä. Päiväkirjan pitäminen on vanha tapa: jo luolien seinistä on löytynyt merkkejä päiväkirjan pitämisestä. Päiväkirja voi auttaa meitä löytämään vastauksen kysymykseen ”kuka minä olen”. (Pietiläinen 2008, 151–153.)

Henkilökohtaista kasvua voi tapahtua sekä tietoisesti että muutoksen myötä. Voi olla, että kohtaamme henkilön, joka antaa meille uutta ajateltavaa tai haastetta. Voimme myös itse huomata ja havaita asioita, joista olemme aiemmin kantaneet huolta. Kun ihminen kirjoittaa näitä havaintojaan ylös, hänen oma kasvunsa ja kehityksensä voivat vahvistua. (Pietiläinen 2008, 156.)

”Ihmisen tarinat ja identiteetit muovautuvat jatkuvasti uudelleen kielitse. Sanat etäännyttävät ja lähentävät, selkeyttävät tuntematonta ja tekevät oudon tutuksi.”¹

Mitä kirjoittamisessa tapahtuu, jotta se voi parantaa elämänlaatua? On tiedossa, että kirjoittaminen auttaa moneen pulmaan. Mitä terapeutin kirjoittaminen on? Kysymykseen ei ole yhtä ainoaa, selkeää vastausta.

Linnainmaan (2005, 12) mukaan terapeutin ja luovan kirjoittamisen eroavaisuus on seikka, joka usein hämmentää ja kiinnostaa ihmisiä. Hänen mukaansa luovalla kirjoittamisella ei aina tarvitse olla terapeutisia tavoitteita, vaikka useat kirjoittajat pitävätkin luovaa kirjoittamista terapeuttisena ja ovat kertoneet käyneensä kirjoittamalla läpi elämänsä haastavia tapahtumia.

Moni kirjoittaja on kertonut hyötävänsä kirjoittamisesta terapeutisesti, vaikka kirjoittamisen tavoite ei olekaan ollut toimia terapiana. Vaikka kirjoittamisen ja terapeutin kirjoittamisen kenttä on varsin laaja, se on avoinna monipuolisille mahdollisuuksille ja potentiaalille.

Tässä pro gradu -työssäni tutkin, mitä ja minkälaisia toimijoita kentällä on sekä mitä terapiamuotoja Suomessa on tarjolla.

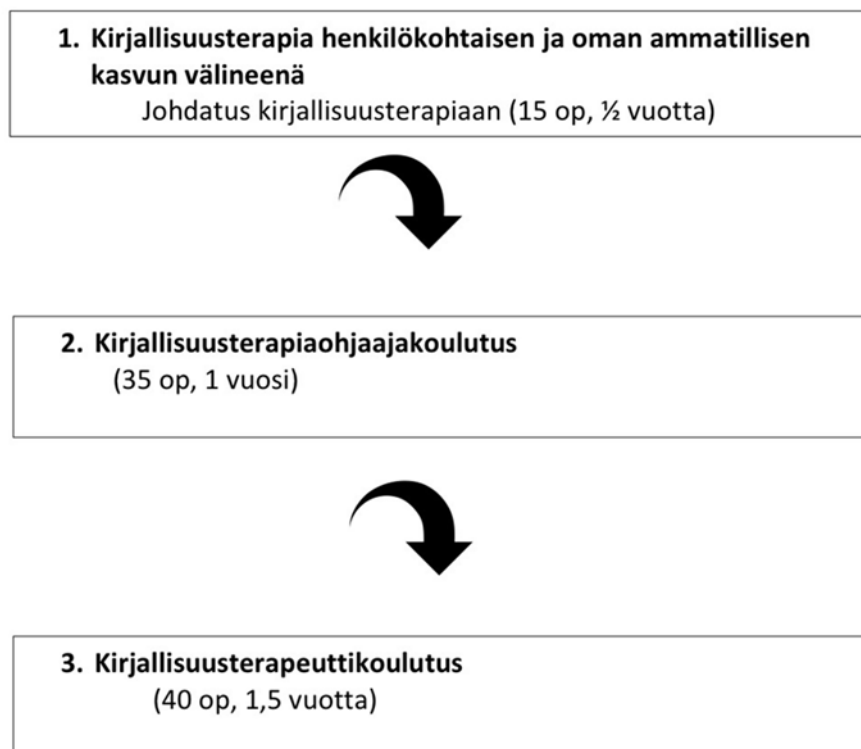
¹ Ihanus 2002, 20.

Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry on perustettu vuonna 1981, ja sen jäseninä on noin 160 henkilöä. Yhdistys tarjoaa yhteistyössä yliopistojen täydennyskoulutusorganisaatioiden (usein kesäyliopisto) kanssa kirjallisuusterapiaa. Kirjallisuusterapiakoulutus (Hämeen kesäyliopisto 2020) on täydennyskoulutusta kasvatus-, kirjasto-, seurakunta-, sosiaali- tai terveystyössä toimiville tai kirjoittamisesta ja lukemisesta kiinnostuneille. Koulutukseen ei ole siis tiukkoja, yhdenmukaisia kriteerejä.

Kirjallisuusterapiakoulutus on nykyään kolmiosainen. Jos kaikki sen osat on suoritettu ja pohjakoulutus riittävä, voi käyttää kirjallisuusterapeutti-nimikettä. Koulutuksen kolmatta osaa ei kuitenkaan ole Suomessa vielä toteutettu. Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry on siksi päättänyt, että ne henkilöt, joilla on psykoterapeutin pohjakoulutus ja jotka ovat toimineet alalla pitkään ja aktiivisesti, voivat käyttää kirjallisuusterapeutti-nimikettä. Nimike ei ole Valviran myöntämä, minkä vuoksi sitä käyttävät satunnaisesti myös jotkut sellaiset toimijat, jotka eivät ole suorittaneet Kirjallisuusterapiayhdistyksen kirjallisuusterapeuttikoulutusta (kuvio 1).

Kirjallisuusterapian koulutuspolku (90 op)

Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry



KUVIO 1

Kirjallisuusterapian koulutuspolku (Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry 2020).

Jotta pystyin saamaan käsityksen tilanteesta kentällä, tutkimus tuli tehdä yhteistyössä yhdistyksen kanssa. Näin yhdistys myös pystyy käyttämään tutkimustani hyväkseen kehittäessään toimintaansa. Tarvitsin myös yhdistyksen apua, jotta pystyin tavoittamaan alalla toimijoita. Ehdotin Suomen Kirjallisuusterapiayhdistykselle kysymyksiä, joita kyselytutkimuksessa voisi esittää. Yhdistys tarkensi joitakin niistä, ja näin sain rakennettua kyselylomakkeen, jossa oli 17 kysymystä.

Kirjoitan työssäni freelancer-toimittajana juttuja sisustus- ja naistenlehtiin. Ensimmäinen graduohjaajani Risto Niemi-Pynttari ehdotti, että sisällyttäisin tutkielmani myös muutaman henkilöjuttua muistuttavan haastattelun alalla toimijoista. Näin tutkielmani voisi antaa tarkempaa tietoa kirjallisuuskentällä toimivista henkilöistä: heidän polustaan kirjallisuusterapian äärelle, mitä kirjallisuusterapia heille merkitsee ja miten he käyttävät sitä työssään.

Tehdessäni kirjoittamisen aineopintoihini Tekstikokonaisuus - genreen harjaantuminen -opintojaksoa tavoitteenani oli tehdä tietokirja. Kirjani aihe oli konflikti sukulaisen kanssa, ja haastattelin siihen henkilöitä, jotka olin löytänyt asian tiimoilta. Olin laittanut sosiaaliseen mediaan ilmoituksia, joissa kerroin olevani itse epäväleissä veljeni kanssa ja saaneeni siitä idean kirjaan. Haastattelutilanteissa kysyin haastateltavilta: Mikä on sinun tarinasi? Näin sain vastaukseksi kertomuksen. Käytin siis tietämättäni kerronnallista haastattelumenetelmää. Useimmiten sain tyhjentävän vastauksen. Tarkentavat kysymykset koskivat enemmänkin haastateltavien tunteita ja kuinka he kokivat jonkin asian. Joillakin haastateltavilla tosin myös kuvaukset omista tunteista tulivat itsestään.

Myös tässä tutkimuksessa halusin kokeilla, miten yhden kysymyksen malli toimisi. Muotoilin pääkysymykseksi: Miten kirjallisuusterapia kietoutuu elämäsi ja historiaasi?

Tutkielmani koostuu kuudesta luvusta, joiden sisältö on seuraavanlainen:

Luvussa kaksi esittelen tutkimusmenetelmää ja -aineistoa sekä tutkimuksen toteutusta. Esitän siinä tutkimukseni tavoitteet ja kysymykset, joihin etsin vastauksia tutkimuksessani. Esittelen myös tutkimusaineistoni hankintaa.

Luvussa kolme tarkastelen kirjallisuusterapian historiaa avatakseni aihetta. Kerron, mistä kirjallisuusterapia on lähtöisin. Samaisessa luvussa käsittelen myös kirjallisuusterapiaa yleisesti.

Luku neljä sisältää kyselytutkimuksen vastausten analysointia. Hahmottelen vastausten perusteella, miten alalla toimivat ihmiset käyttävät kirjallisuusterapiaa työssään.

Luvussa viisi esittelen kolme alalla toimivaa henkilöä, jotka kertovat suhteestaan kirjallisuusterapiaan. He kertovat myös, kuinka hyödyntävät kirjallisuusterapiaa käytännön työssään.

Luku kuusi sisältää yhteenvedon ja johtopäätökset tutkimuksestani. Arvioin siinä myös tutkimukseni luotettavuutta.

Luvussa seitsemän kerron tutkielmani luovasta osasta ja siitä, miten päädyin valitsemaan aiheen tutkimustyöhöni.

2 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA -MENETELMÄT

Kirjallisuusterapian muotoja ja koulukuntia on monia. Tämän tutkimuksen tarkoitus on selvittää kirjallisuusterapian alaa sekä tutkia, mitä kirjallisuusterapiamuotoja Suomessa on tällä hetkellä käytössä ja minkälaisia toimijoita alalla on. Kirjallisuusterapian lisäksi tällä hetkellä on suosiossa itseohjautuva terapeutinen kirjoittaminen. Tässä tutkielmassa keskityn kuitenkin vuorovaikutukselliseen toimintaan, joka on kirjallisuusterapiassa keskiössä. Aikaisempaa tutkimusta Suomen kirjallisuusterapiakentän tilanteesta ei ole tehty.

Tutkimukseni kohderyhmä koostuu henkilöistä, jotka toimivat alalla ja harjoittavat kirjallisuusterapiaa.

Tämä tutkimus on minulle henkilökohtainen oppimiskokemus, sillä samalla selvennän myös itselleni, miten alalla toimitaan. Teen osan tutkimuksestani yhteistyössä Suomen Kirjallisuusterapiayhdistyksen kanssa. Toivon työni olevan heille hyödyksi jatkokäyttöä ajatellen.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Millaisia toimijoita Suomessa kirjallisuusterapian alla on?
2. Mitä suuntauksia tai taustateorioita Suomessa kirjallisuusterapian parissa työskentelevät käyttävät työssään?

Tutkimukseni tavoite on saada kokonaiskäsitys kirjallisuusterapiasta Suomessa. Käytän aineiston analyysiin sekä kvantitatiivisia että kvalitatiivisia tutkimusmenetelmiä.

Tutkimuksessani selvitän, miten kirjallisuusterapian käsitettä käytetään teoriakirjallisuudessa ja kirjallisuusterapiakoulutuksissa. Tutkielmani alussa kokoan yleissilmäyksen aiheeseen kuvailevana katsauksena. Hirsjärven, Remeksen ja Saja-vaaran (2007, 254) mukaan tutkijan olisi hyvä tuntea tutkittavaa alaa jo ennakolta.

Tämä auttaisi tutkijaa aineiston valinnassa. Lukuvuonna 2018–2019 suorittamani Johdatus kirjallisuusterapiaan -opintokokonaisuus antaa minulle pohjaa kyseiseen aiheeseen, ja tätä tutkielmaa tehdessäni toivon oppivani alasta lisää.

Kartoittaakseni alan tilannetta Suomessa tein kyselytutkimuksen. Toteutin tutkimuksen sähköisellä kyselylomakkeella SurveyMonkey-verkkosivuston kautta (www.surveymonkey.com). Olin jo aiemmin tutustunut verkossa oleviin vaihtoehtoihin ja löytänyt useampia mahdollisia palveluntarjoajia. Valitsin niistä lopulta SurveyMonkeyn suositusten perusteella. Kyseisen palveluntarjoajan sivuilla käyttäjät voivat tehdä omia sähköisiä kyselylomakkeitaan. Lomakkeita voi tehdä ilmaiseksi, mutta kyselyjen laatijan täytyy kirjautua verkkosivuille. Ilmaisissa lomakkeissa saa olla enintään kymmenen kysymystä. Minä jouduin kuitenkin ottamaan maksullisen kuukausijäsenyyden, koska tutkimuksessani oli enemmän kysymyksiä kuin ilmaisessa versiossa.

Kyselytutkimukseni kysymykset olivat:

- Syntymävuotesi?
- Sukupuoli?
- Asuinpaikka?
- Koulutustausta (ylin tutkinto)? *Rastitettavat vaihtoehdot*
- Oletko tällä hetkellä työelämässä/työtön/eläkkeellä/vuorottelu/virkapaikalla/opiskelija? *Rastitettavat vaihtoehdot*
- Missä olet opiskellut kirjallisuusterapiaa? Mitkä/minkä koulutuksen, valmistus/opiskeluvuodet? *Rastitettavat vaihtoehdot En ole/Olen opiskellut seuraavanlaisesti:*
- Miten kirjallisuusterapia liittyy työnkuvaasi (jos liittyy)? *Avoim kysymys*
- Aikaisemmat kirjallisuusterapiaan liittyvät työt/harrastukset? *Avoim kysymys*
- Missä tarjoat kirjallisuusterapiaa? *Avoim kysymys*
- Mitä taustateorioita tai suuntauksia painotat kirjallisuusterapiatyössäsi? *Avoim kysymys*
- Kuinka kauan olet käyttänyt kirjallisuusterapiaa/terapeuttista kirjoittamista työssäsi? *Avoim kysymys*
- Kuulutko Suomen kirjallisuusterapiayhdistykseen? *Rastitettavat vaihtoehdot*
- Mikä on pohjakoulutuksesi ala? *Rastitettavat vaihtoehdot + muu avoin kysymys*
- Organisaatio tai yritys, jonka kautta tarjoat kirjallisuusterapiaa? *Rastitettavat vaihtoehdot + muu avoin kysymys*
- Kirjallisuusterapiaan liittyvät palvelut? *Rastitettavat vaihtoehdot + muu avoin kysymys*

- Käytätkö muita taideterapeuttisia suuntauksia, jos niin mitä? *Rastitettavat vaihtoehdot + muu avoin kysymys*
- Terveisesi tai muuta lisätieto, jonka haluat kertoa aiheesta? *Avoim kysymys*

Suomen Kirjallisuusterapiayhdistyksen jäsenet kutsuttiin kyselyyn jäsenkirjeessä, jossa oli linkki sähköiseen kyselyyn. Olin myös yhteydessä oppilaitosten kirjallisuusterapiakoulutuksesta vastaaviin henkilöihin ja pyysin heitä jakamaan tietoa koulutuksessa olleille. Kaikki opetusta järjestäneet tahot eivät kuitenkaan ole säilyttäneet opiskelijoiden yhteystietoja. Yhteystiedot ovat myös saattaneet muuttua. Pyysin alalla olevia tuttujani jakamaan kyselyä alalla oleville tutuilleen, sillä kaikki alalla toimivat eivät kuulu yhdistykseen. Lisäksi käytin hyväkseni sosiaalista mediaa, ja kyselylomaketta jaettiin myös Suomen Kirjallisuusterapiayhdistyksen Facebook-sivulla.

Kyselyn tekeminen sähköisesti oli helpoin ja kätevin vaihtoehto, jotta kysely tavoittaisi mahdollisimman monta. Valitsin sähköisen kyselylomakkeen myös siksi, että henkilökohtaisten haastattelujen järjestäminen olisi ollut ajallisesti haastavaa jo ihmisten asuinpaikkojen takia. Henkilökohtaisesti haastatteleamalla olisin varmasti saanut syvällisempiä ja tarkempia vastauksia, mutta se olisi vienyt enemmän aikaa. Sähköistä kyselylomaketta käyttämällä uskoin saavani monipuolisuutta tutkimusaineistoon. Olen tyytyväinen vastausten lukumäärään.

Kysely tapahtui siis ns. lomakehaastatteluna, jolloin kysymykset on määrätty etukäteen. Kysely oli puolistrukturoitu kysely, joka sisälsi sekä avoimia että vaihtoehtokysymyksiä.

Lomakehaastatteluja tehtäessä on parasta, jos se kohdistetaan yhtenäiseen ryhmään, niin kuin tässä tapauksessa tehdään. Tämän tyyppinen haastattelu sopii hyvin myös silloin, kun kerätään faktatietoa ja on jo etukäteen tiedossa, minkälaista tietoa haastateltavat antavat. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 44–45.)

Kun abstrakteja teoreettisia määritelmiä muutetaan kysymyksiksi kyselytutkimuksissa, joissa on tilannesidonnaisuutta, asiassa voi ilmetä ongelmia. Kyselyn vastaajan tulisi ymmärtää kysymykset ja vastaukset samalla tavalla kuin kyselytutkimuksen laatija on ne tarkoittanut. Muuten vastaukset eivät ole vertailukelpoisia. Uusien asioiden oppimiselle ja yllätyksille jääkin aineistolähtöisessä tutkimuksessa tilaa. Kun tutkija kerää empiiristä aineistoa, hänen on kiinnitettävä huomiota siihen, että tutkittavaksi valikoituu vain tuttuja ja helposti nimettäviä asioita. Silti pitää käsitellä myös sellaisia ilmiöitä, jotka eivät ole tutkijalle ennestään tuttuja. (Kakkuri-Knuuttila & Heinlahti 2006, 97.)

Tästä syystä laadin useaan kohtaan kyselylomakkeessa avoimen tilan, johon vastaaja voi kirjoittaa oman versionsa, jos antamani vaihtoehdot eivät ole hänelle sopivia. Tämän tarkoituksena oli mukailla haastattelua, jolloin haastateltavalle jää tilaisuus olla avoimempi eikä hänen tarvitse sitoa vastauksiaan tiettyihin vaihtoehtoihin.

Kyselylomakkeessa on kysymyksiä myös kirjallisuusterapiaa harjoittavien henkilöiden taustoista: mitä koulutusta heillä on, minkälaista alaan liittyvää työkokemusta heillä on ja kuinka kauan he ovat käyttäneet kirjallisuusterapiaa työssään. Tämän lisäksi pyrin kartoittamaan tietoa heidän kokemuksistaan ja työtavoistaan alalla. Kysymyksiä kyselylomakkeessa on 17, mutta tulen keskittymään viiteen kysymykseen tutkiessani kirjallisuusterapiakentän toimijoita. Myös loput kysymykset ovat mielestäni kiinnostavia, ja niiden vastauksia on mahdollista käyttää hyväksi jatkotutkimuksissa. Myös Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys voi käyttää kyseisiä tietoja hyväkseen niin halutessaan.

Suomen kirjallisuusterapeuttisen kentän tutkimisen metodiksi valikoitui laadullinen eli aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Tutkielmaani valitsemani metodin avulla käsittelen vastaajien tietoja heidän taustoistaan, toiminnastaan alalla ja käyttämistään kirjallisuusterapeuttisista suuntauksista. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on saada monipuolinen ja laaja katsaus Suomen tilanteesta kirjallisuusterapeuttisella kentällä. Kyseisellä analyysimenetelmällä on tavoitteena saada tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä kuvaus yleisessä ja kompaktissa muodossa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103).

Sisällönanalyysia pidetään perusanalyysimenetelmänä, jota voidaan käyttää yleisesti laadullisissa tutkimuksissa. Sisällönanalyysi toimii myös metodina. Se voi olla myös väljä teoreettinen kehys analyysikokoelmiin liitettynä. Tuomen ym. (2009, 91) mukaan useimmat muutkin, vaikkakin erinimiset, laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät perustuvat sisällönanalyysiin, sillä ne analysoivat kuultuja, kirjoitettuja tai nähtyjä sisältöjä.

Tuomen ym. (2009, 92) mukaan laadullista tutkimusta tehtäessä löytyy aina uusia, yllättäviäkin kiinnostavia asioita. Tämä voi sekoittaa aloittelevaa tutkijaa, mutta on hyvä tiedostaa, että kaikkia asioita ei ole mahdollista tutkia yhdessä tutkimuksessa. Ymmärrän tämän haasteen oman tutkimukseni kohdalla. Vaikka kysynkin haastateltavilta paljon kysymyksiä, minun ei ole mahdollista käydä tässä tutkimuksessa läpi kaikkia vastauksia. Tulen keskittymään seuraaviin kysymyksiin:

- Koulutustausta (ylin tutkinto)?
- Mitä taustateorioita tai suuntauksia painostat kirjallisuusterapiatyössäsi?
- Mikä on pohjakoulutuksesi ala?
- Organisaatio tai yritys, jonka kautta tarjoat kirjallisuusterapiaa?

Kyselyyn osallistui 48 henkilöä. Sitä levitettiin Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry:n toimesta. Lisäksi lähetin sitä itse henkilöille, joita tunsin alalta. Suomen Kirjallisuusterapiayhdistyksessä on jäseniä noin 160, ja yhdistyksen Facebook-sivuilla seuraajia on 718.

Tulostin kaikki haastattelulomakkeet ja järjestin vastaukset teemoittain koskien kysymystä vastaajien taustateorioista ja suuntauksista. Käytin erivärisiä Post-it-lappuja. Toisiin lomakkeisiin tuli useampia lappusia, ja asetin vastauslaput lattialle pinoihin. Eskolan ja Suorannan (1998, 182) mukaan vaihtoehtona teemoittelun ohella on ryhmittely tyypeiksi. Tyypittelyssä aineisto ryhmitellään tyypeiksi, joissa ryhmäläisillä on samankaltaisia vastauksia. Tyyppeihin tiivistetään vastaajien vastaukset. Ne voivat olla mielenkiintoisia kuvaelmia vaikka kuvaavatkin aineistoa taloudellisesti.

Syvensin tutkimustani vielä lisää ja haastattelin kolmea alalla toimivaa henkilöä. Valitsin haastateltavat siten, että kaksi heistä on kirjallisuusterapiaohjaajia ja yksi kirjallisuusterapeutti. Käytin aineistonkeruumenetelmänä kerronnallista haastattelua.

Hyvärinen ja Löyttyniemi (2005) esittävät, että kerronnallisia haastatteluita käytetään tutkimuksissa esimerkiksi siksi, että ihmisten identiteetti rakentuu olennaisesti kertomuksina. Kertomus on tietämisen muoto. Kertomalla jaetaan tietoa sekä luodaan luottamusta ja käytetään sitä vuorovaikuttamiseen. Hyvärisen ym. (2005) mukaan muutos tekee kertomuksen ja sen tutkimisen mielenkiintoiseksi. Kertomus mielletään usein kehityskertomukseksi, ja kerronnallisen haastattelun ajatellaan usein olevan elämäkerrallinen. Kerronnallisessa haastattelussa tutkija luo olosuhteet, jotta haastateltava voi vastata kertomuksella. Haastatteluita voi tehdä monella tapaa. Vaikka haastattelun tekisikin väärin, tulokset voivat silti olla merkittäviä. (Hyvärinen ym. 2005, 189–191.)

Hyvärisen (2017) mukaan tavoitteena kertomushaastattelussa eli kerronnallisessa haastattelussa on hankkia aineistoksi kertomuksia. Hänen mukaansa kertomusaineistojen keskeinen tavoite on välittää kokemustietoa.

Hyvärisen (2017) mukaan kertomukset tutkimuksessa eivät ole objektiivisia, mutta hänen mielestään juuri kertomuksiin liittyy tärkeiden asioiden korostaminen – asioita ei vain luetella aikajärjestyksessä. Hyvärinen huomauttaa, että kertominen ja elämäkokemuksen tulkitseminen kuuluvat ihmiselämään; ne ovat koko ajan läsnä.

Haastattelun voi äärimmäisessä tapauksessa tehdä yhdellä laajalla kysymyksellä ja saada näin vastaukseksi kertomuksen. Kertomuksen jälkeen tutkijat voivat esittää tarkentavia kysymyksiä. (Hyvärinen ym. 2005, 194.)

Haastatelllessani kysyin siis avoimen kysymyksen ja haastateltavat kertoivat itsestään. Kaikki kolme haastateltavaa aloittivat kertomalla, mitä sadut, tarinat tai kirjat ovat merkinneet heille jo lapsuudessa. Hyvärisen (2010) mukaan kertomus ja tapahtumat eivät todellisuudessa etene samaa tahtia. Ennakoinnit (foreshadowing), taakat ja jälkiviisaus (backshadowing) ovat käytössä, kun viitataan myöhemmin tapahtuviin asioihin. Hyvärisen mukaan kertoja saattaa hypähtää ajassa vuosia eteenpäin muutamalla lauseella, välillä tilanteita sitten taas kuvataan äärimmäisellä tarkkuudella. Vaikka omat haastateltavani alkoivat omissa haastattelutilanteissaan kertoa

kronologisesti suhteestaan kirjoihin jo lapsena tai nuorena, Hyvärisen kuvaama tilanne aikahypyistä oli läsnä myös minun haastatteluissani.

Saatoin esittää haastattelussa tarkentavia kysymyksiä tapahtumien järjestyksestä, koulutuksista tai työpaikoista. Litteroin haastateltavien vastaukset. Nikanderin (2010) mukaan litteraatio ei kuitenkaan tavoita alkuperäistä puhetilannetta vaan on tutkijan oma havaintojen ja valintojen tuotanto. Litteraatio on aina epätäydellinen eikä vangitse alkuperäistä puhetilannetta nyansseineen. Tutkijan päätökset siitä, mitä hän litteroi ja miten esittää aineistonsa, voivat rakentaa tutkijan olettaman kertomuksen. Onko tutkija työskennellyt riittävän tarkasti valitessaan litteroinnin kohteet? Mikä tutkijan tavoite on? Litteroiminen on materiaaliin tutustumista, aivan kuin suunnitelman ja ensitulkinnan rakentelua.

Haastatteluja litteroidessani yritin aina pysyä konkreettisesti totuudessa – pyrin kirjoittamaan sanasta sanaan sen, mitä haastateltava sanoi. Litteroiminen oli minulle jo ennestään tuttua, ja purku tapahtui nopeasti. Uskon kokemukseni auttaneen työskentelyssä; kun aikoinani aloin kirjoittaa artikkeleita, haastattelujen purku oli työllämpää ja jouduin kelaamaan tekstiä useaan kertaan ennen kuin sain työn tehtyä.

Useasti huomaan haastateltavan tavan puhua vasta litterointivaiheessa. Toiset puhuvat todella selkeästi kokonaisia lauseita, ja asia tulee selväksi yhdellä tai muutamalla lauseella. Toiset taas käyttävät katkonaisia lauseita, koko juttu jää vähän kesken ja loppu pitää muotoilla itse, jotta lauseesta tai asiasta saa selvän.

Tein haastattelut keväällä Zoom-/Teams-palvelun kautta koronatilanteen takia.. Haastattelu on aina vuorovaikutteista, eli haastateltavan asenne, mielentila ja kiinnostus vaikuttavat haastattelutilanteeseen. Aivan samalla tavalla haastattelija vaikuttaa lopulliseen aineistoon: hän valitsee, mitä aiheita jättää valmiista tekstistä pois, mitä sanoja käyttää ja missä valossa esittelee haastateltavan.

3 KIRJALLISUUSTERAPIA

3.1 Historia

Jo muinaisten sivilisaatioiden aikana shamaanien ja parantajien tiedetään lausuneen loitsuja osana rituaalejaan. Kreikkalaisessa ja roomalaisessa mytologiassa Apollo oli runollisuuden jumala. Apollon kautta runous on yhdistetty valoon, aurinkoon ja profetiaan. (Mazza 2016; Chavis 2011, 19.)

Ajatukset sanojen terapeuttisesta voimasta ovat peräisin Rooman ja Kreikan lisäksi Egyptistä. Egyptiläisen kirjaston oven päällä Thebesissä oli kyltti: Lääkettä sielulle (Medicine for the Soul). Kielestä, joka vaikuttaa ihmisen mieleen voimakkaasti, tuli vahva perusta retoriikan käytölle ja terapeuttiselle toiminnalle. Kauniiden sanojen vaikutus kuulijaan, sairauden tila ja sopiva aika olivat oleellisia asioita, kun pyrkimyksenä oli saada harmoniaa ihmisen sielulle. Arvostetut puhujat olivat oppaina ihmisille johdattaessaan ja opettaessaan heitä ymmärtämään viisauksia. Klassisten antiikkisten käsitysten mukaan dialektiikassa - väittelyssä - sanat vaikuttavat, retorikassa sanat vakuuttavat ja tragedian runollisessa kielessä sanoilla on katarssisia vaikutuksia. (Ihanus 2019, 78.)

1700-luvun lopulla Euroopassa oli jo perustettu kirjastoja. 1800-luvulla niitä perustettiin myös mielisairaaloihin. Lukemisesta oli tullut suosittu harrastus. Amerikalainen psykiatrian johtohahmo, Benjamin Rush, käytti mielellään kirjallisuutta mielisairaaloissa. Hän kirjoitti *Medical Inquiries and Observations Upon the Diseases of the Mind* -teoksen vuonna 1812. Hän suositteli potilaille kirjallisuutta; kirjat voisivat olla historiallisia, matkakirjoja tai fiktiota. Hänen mukaansa kaikissa, niin yksityisissä kuin kunnallisissa, "hullujenhuoneissa" ("mad house") pitäisi olla tällaisia kirjoja. (Levin 2013.)

Yhdysvalloissa myös pastori Samuel McChord Crothesia on pidetty biblioterapian perustajana. Ensimmäisen maailmansodan aikana McChord Crothes sanoi lukemisen olevan kuntouttavaa, opettavaista, virkistävää ja viihdyttävää. Hänen mukaansa ei ole väliä, onko kirja vanhahtava vai moderni, mitä kieltä se on, onko se proosaa tai värssyjä, historiallinen tai esseemäinen, romanttinen tai realistinen. Hänen mielestään vain sen terapeuttinen arvo on ratkaiseva. (Ihanus 2019, 80.)

Ihanus (2019, 81) on löytänyt bibliotherapy-termin Pennsylvania Library Notes -lehdestä vuodelta 1914. Lehdessä lainattiin McChord Crothesin puhetta, jossa hän summasi kirjastonhoitajan tiedettä voitavan kuvata termillä "bibliotherapy". McChord Crothesin mukaan kirjastonhoitajan pitäisi kohdella asiakkaitaan kuin potilaita, jotka tulevat erilaisine vaivoineen, useimmat kärsien aliravitsemuksesta.

Ihanuksen (2009, 16) mukaan psykiatriveikset Karl ja William Menninger olivat kirjallisuusterapian tutkimuksen tukijoita 1930-luvulla omalla arvostetulla klinikallaan Teksasin Topekassa. Ensimmäisen tohtorin väitöskirjan aiheesta teki Carolina Shrodes vuonna 1950. Shrodesin mukaan opettavainen kirjallisuus auttaa lukijaa kognitiivisessa (tajunnallisessa, tiedollisessa) ymmärryksessä itsensä suhteen, kun taas fiktiivisellä kirjallisuudella on paremmat mahdollisuudet vaikuttaa terapeuttisiin muutoksiin käsiteltäessä tunteita, samastumista, reflektioita ja oivalluksia.

Runoilija/farmaseutti/lakimies Eli Greifer perusti New Yorkin Greenwich Villageen gallerian, Remedy Rhyme Galleryn, 1920-luvun lopussa. Vaikka hänen lähestymistapansa runojen parantavaan prosessiin oli enemmän shamanistinen kuin lääketieteellinen, hänen toimintansa oli uraauurtavaa. Greifer loi "poem therapy" -ryhmän ja esitteli toimintaansa sairaaloille jo ennen 1950-lukua. Vasta 1960- ja 1970-luvuilla nimitystä poetry therapy eli runo-/kirjallisuusterapia alettiin käyttää laajemmin kirjallisuusterapiassa. (Ihanus 2019, 85.)

Yhdysvalloissa perustettiin kirjallisuusterapia-alan ensimmäinen yhdistys, Association for Poetry Therapy, vuonna 1969. Myöhemmin yhdistys muutti nimekseen National Association for Poetry Therapy (NAPT). Yhdistyksen tavoitteena oli edistää kasvua ja parantumista kielen, symbolien ja tarinan kautta. Yhdistys perusti vuonna 1987 vertaisarvioidun, tieteidenvälisen julkaisun nimeltä Journal of Poetry Therapy, jonka toimitusta johti Nicholas Mazza. Suomi oli Yhdysvaltojen jälkeen seuraava maa, joka perusti kirjallisuusterapiayhdistyksen. Se tapahtui vuonna 1981. Psykologit Juhani Ihanus ja Heli Mertanen sekä kirjastonhoitaja Leena Sipponen olivat perustamassa yhdistystä. (Ihanus 2019, 86.)

Ensimmäisiä viitteitä lukemisen ja kirjoittamisen hoidollisesta vaikutuksesta on Karin Neuman-Rahnin toimittamassa mielisairaanhoidon oppikirjassa vuodelta 1924. Siinä Neuman-Rahn toteaa potilaiden iloitsevan lukemisesta, ja näin myös hoitajat voivat keskustella potilaiden kanssa heidän lukemastaan tekstistä (Ihanus 2009, 16).

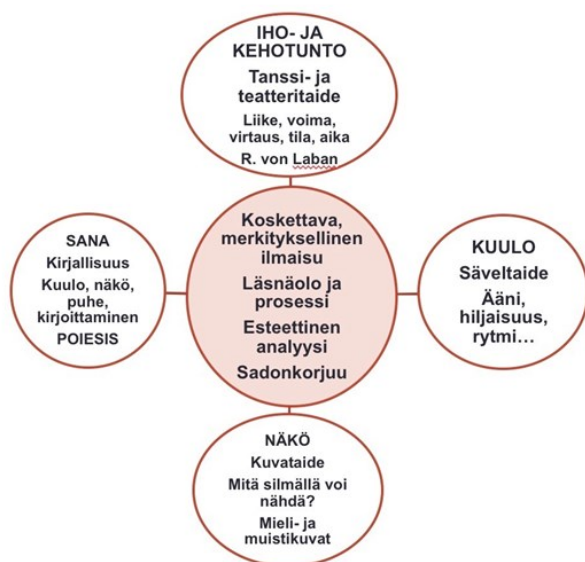
Suomessa termin biblioterapia mainitsi ensimmäisen kerran vuonna 1943 kirjastonhoitaja Mauno Kanninen. Sairaalassa toimivia kirjallisuusryhmiä perustettiin 1950-luvulla Nikkilän ja Hesperian sairaaloihin. Eeva-Riitta Hoagland perusti ensimmäisen runoterapiaryhmän kuitenkin vasta vuonna 1978 Helsingin Alppilan mielenterveys-toimistoon. (Ihanus 2009, 17.)

3.2 Mitä kirjallisuusterapia on?

Kirjallisuusterapia on yksi luovuus-, ilmaisu- ja taideterapioiden muoto kuvataide-, musiikki-, valokuva- sekä tanssi- ja liiketerapian rinnalla (kuvio 2). Taideterapian tavoitteet ovat terapeuttisia, eivät taiteellisia. Taide toimii taideterapiassa omien tunteiden tai ongelmien ilmaisun, tutkimisen tai jakamisen keinona. (Rankanen 2011, 24.)

Ihanuksen (2009, 22) mukaan kirjallisuusterapiaa on pidetty muiden ekspressiivisten terapiamuotojen tavoin sekä täydentävänä että itsenäisenä hoitomenetelmänä. Terapiamenetelmänä se tarjoaa vaihtoehtoisia kerronnallisia keinoja elämänmerkitysten etsimiseen. Se ei kuitenkaan tarjoa lupauksia parantavista ihmesanoista. Taideterapioiden yhteisiä piirteitä ovat aistipohjaisuus, luovuus, mielikuvitus, esteettinen fokus, toiminnallisuus ja taiteellinen ilmaisu (Maanmieli 2020).

”Terapeuttisuus voidaan kokea monella tasolla liittyen niin kehollisiin, aistisiin ja materiaalsiin elementteihin kuin tilaan, aikaan, ilmapiiriin, tunteisiin, ajatuksiin ja muistoihin.”²



KUVIO 2 Tienviittoa taideterapiaan (Lundahl 2020).

² Rankanen 2011, 26.

Kirjallisuusterapiassa on käytössä erilaisia jaotteluita. Ihanus (2019, 90) jakaa kirjallisuusterapian seuraavaan kolmeen alueeseen:

- kliininen tai psykoterapeuttinen kirjallisuusterapia
- kehityksellinen kirjallisuusterapia
- pedagoginen, erityispedagoginen tai psykoedukatiivinen kirjallisuusterapia.

Kirjallisuusterapiassa keskiössä on vuorovaikutuksellisuus joko ryhmässä tai yksilöterapiassa (Ihanus 2019, 94). Ihanuksen (2019, 103) mukaan kirjallisuusterapiassa osallistujan ja ohjaajan lisäksi kolmantena elementtinä ovat sanat tai teksti. Hän kutsuu kolmatta elementtiä siirtymäobjektiksi.

Linnainmaa (2005, 12) kuvaa kirjallisuusterapian olevan sateenvarjokäsite, joka pitää sisällään lukemista ja kirjoittamista. Se voi olla päiväkirjan kirjoittamista tai ryhmässä tapahtuvaa vuorovaikutuksellista lukemista tai kirjoittamista.

Arleen Hynes ja Mary Hynes-Berry (1994, 24) esittivät kirjallisuusterapeuttisen prosessin neljä päätavoitetta:

1. parantaa reagointikykyä stimuloimalla ja rikastamalla mielenkuvia
2. lisätä itsetuntemusta auttamalla yksilöitä arvostamaan omaa persoonallisuuttaan
3. lisätä tietoisuutta omista ihmissuhteistaan
4. parantaa todellisuuteen suuntautumista.

Hynesin ym. (1994, 17) mukaan kirjallisuusterapia käyttää kirjallisuutta terapeuttisen vuorovaikutuksen aikaansaamiseksi osallistujan ja ohjaajan välillä. Vuorovaikutteisessa kirjallisuusterapiassa koulutettu ohjaaja keskusteleo osallistujan kanssa ja auttaa tätä tunnistamaan tunteet, jotka kumpuavat valitusta kirjallisuudesta. Käytetty kirjallisuus voi olla painettua tekstiä, audiovisuaalista materiaalia tai osallistujan itse kirjoittamaa tekstiä.

Kosonen (2018) kuvaa kirjallisuusterapiaa vuorovaikutukselliseksi ohjatuksi työskentelyksi, jossa jaetaan tekstiä tai kirjallisuutta eri tarkoituksiin. Teksti voi olla itse tuotettua, valikoitua ja valmista tai suusanallista. Ohjatun työn tarkoituksena voi olla muun muassa itsetuntemus, kasvu/kasvatus/kehitys, suullinen ilmaisu, opetus, hoito ja parantaminen.

Kähmin (2015, 41) mukaan kirjallisuusterapian päämääränä ei ole luoda korkealaatuista tekstiä vaan omien tunteiden ja ajatusten käsitteleminen kirjoittamalla tai lukemalla. Hänen mukaansa tilanne on aina vuorovaikutteinen. Se tapahtuu kirjallisuusterapeutin kanssa, joko ryhmässä tai kahdestaan.

Kirjallisuusterapeuttiset tilanteet, joissa keskustellaan ja joissa tekstit toimivat siirtymäkohteina, ovat interaktiivisia. Tällöin puheenaiheina ovat osallistujien henkilökohtaiset aiheet ja merkitykset. Kyseiset tilanteet tarjoavat tilaisuuden ilmaista jotakin, mitä ei ehkä aikaisemmin ole ilmaistu. Antiikin Kreikan aikaan sana poiesis tarkoitti sellaisen näkyväksi tekemistä, jota ei ollut aikaisemmin nähty tai koettu. Jotta pystytään ilmaisemaan merkityksellisiä maailmoja, tarvitaan taitoa ja käsityötä. Kielen, jolla ilmaistaan itseä, ei tarvitse olla mitään tiettyä lajia tai genreä. Osallistujan kieli on aktiivista ja henkilökohtaista, ja se liittyy kirjoitetun ja puhutun kielen käsitelyyn. Kuvio 3 esittelee kirjallisuusterapian menettelytavat kirjallisuusterapeuttisissa tilanteissa. (Ihanus 2019, 94.)



KUVIO 3 Kirjallisuusterapeuttiset asemat/mallit (Ihanus 2019, 95).

Ihanus (2009, 25) kuvaa kirjallisuusterapeuttisen prosessin seuraavanlaisesti: Lukeminen/kirjoittaminen → Palaute toisilta → Samastuminen, tutkiminen, vastakkain asettuminen, tunteensiirto → Luovan fantasian ja kielen leikki → Henkilökohtaisen reflektion ja viestimisen lisääntyminen → Tilan avaaminen dialogisille merkitysneuvotteluille, oivalluksille ja ymmärtämisille → Oivalluksen ja ymmärtämisen sisäistäminen ja suhteuttaminen menneisyyteen, itseen ja ympäristöön → Uudelleen lukeminen / uudelleen kirjoittaminen sekä identiteetti- ja elämäntietomusten transformatio kohti tulevaisuutta.

Kertomukset voivat olla suuria, esimerkiksi elämäkertoja, tai pieniä, esimerkiksi joitakin tapahtumia. Sekä isot että pienet kertomukset ovat kirjallisuusterapiassa tutkimusten kohteina, ja niitä voidaan käyttää terapian metodeilla vuoropuheluna. Kirjallisuusterapian keinoin voi löytää tekstistä potentiaalia ja sellaisia sanoja, joita puhuja tai kirjoittaja ei itse ole tarkoituksellisesti kirjoittanut tekstiinsä. (Ihanus 2009, 25.)

Luodessaan kokemusmaailmojaan prosessiin osallistujat voivat avata muuttuvia näkökulmiaan muistikuviansa, ajatuksiinsa ja tunnetiloihinsa. Asiat, joista aikaisemmin on vaiettu – tyhjiys ja poissaolo – voivat herätä löydetyn kielen avulla. Kirjallisuusterapeutukseen prosessiin osallistuja saattaa löytää sanoja, jotka kertovat enemmän kuin kirjoittaja on alun perin edes tarkoittanut. (Ihanus 2009, 25.)

”...merkitysten ylimäärä viittaa kielen ennalta aavistamattomiin ymmärtämysyhteyksiin ja nautinnon mahdollisuuksiin.”³

Ihanuksen (1995, 172) mukaan sana, jota hän nimittää ”kolmanneksi elementiksi”, on keskeisintä kirjallisuusterapiassa, joka sisällytetään terapeutukseen vuorovaiikutussuhteeseen. Tämä sana, jota hän nimittää myös tekstuaaliseksi siirtymäobjektiksi, auttaa ihmistä irtautumaan ”monologeista dia- ja polylogeihin”. Tällöin ihminen voi kerronnallistaa ja limittää henkilökohtaisia ja yhteisöllisiä merkityksiä. Niistä muodostuu useita vaihtoehtoisia todellisuudentulkintoja.

Sosiaaliantropologi, tohtori Gillie Bolton on 25 vuoden ajan keskittynyt terapeutisen ja reflektiivisen kirjoittamisen kehittämiseen ja opettamiseen. Boltonin (2011, 17) mukaan taide ja mielikuvituksen luova käyttäminen erottavat ihmiset muista olioista. Hänen mukaansa luovuus on oppimisprosessi, joka voi vaikuttaa itseen ja omaan maailmankatsomukseen, koska se saavutetaan kokemuksen, tutkimusten ja ilmaisun kautta. Luovuutta ei saavuteta sääntöjen avulla.

Bolton (2011, 21) pitää kirjoittamista keskusteluna itsensä kanssa. Terapeutin kirjoittaminen voi auttaa lisäämään luovuutta. Se voi myös auttaa kaikissa elämän konflikteissa ja muutoksissa. Lisäksi kirjoittaminen voi kannustaa avaamaan sisäisiä patoja.

Ihanuksen (2019, 95) mukaan Bolton on tarjonnut useita käytännöllisiä ja inspiroivia harjoituksia ja ohjeita itsetutkiskeluun ja itsereflektoivaan luovaan kirjoittamiseen – myös ohjatuille ryhmille, työpajoille ja henkilökohtaisen kasvun muihin yhteyksiin. Ihanuksen mukaan kirjoitustehtävä itsessään ei ole pääasia, vaan mikä tahansa tehtävä voi olla portti näkemään ennennäkemätöntä, unohdettuja tai vaimennettuja henkilökohtaisia kokemuksia, ajatuksia, tunteita, muistoja, fantasioita, unia ja reflektointeja.

³ Ihanus 2009, 25.

Kirjallisuusterapian näkökulmasta kirjallisuuden tehtävät liittyvät erityisesti aiheisiin, jotka koskevat identiteettien kehittämistä, ihmisen ja ympäristön suhteita, elämäntapoja sekä eksistentiaalisia ja eettisiä kysymyksiä. Kirjallisuusterapia voi myös rikastuttaa ihmisen identiteettiä ja ihmissuhteita. Ihanuksen (2019, 87) mukaan sanat eivät ole vain analyyttistä ja älyllistä tietoa varten. Ne ovat myös siksi, että hyväksymme tietämyksemme rajat, ja siksi, että etsimme sensitiivisiä, välittäviä ja kunnioitavia suhteita, jotka perustuvat ihmisen potentiaaliin tutkimiseen.

Nykyisen neurotieteen mukaan ihmisen aivot ovat rakentuneet niin, että ne sopivat ihmettelyyn. Ihmisen ollessa utelias uudesta, epävarmasta ja jännittävästä haasteesta aivoihin vapautuu dopamiinia enemmän kuin tylsissä tilanteissa. Jos haaste on ihmiselle henkilökohtaisesti merkittävä, dopamiinia vapautuu vieläkin enemmän. Kirjallisuusterapian puitteissa osallistujilla on kielen ansiosta mahdollisuus yllätyä itsekkin mahtavilla asioilla. Ihanien tuntemusten kokeminen voi parantaa haavoja ja traumoja. Mikä tahansa sana voi olla kutsu kirjoittamaan, lukemaan ja puhumaan tapahtuneesta tai muistosta sekä luomaan uudenlaista tulevaisuutta. (Ihanus 2019, 89.)

Suvilehdon (2020, 36) mukaan kirjallisuusterapialla tarkoitetaan terapeuttista vuorovaikutusprosessia, jossa työskennellään itse tuotetun tekstin tai valmiin tekstin parissa.

Kirjallisuusterapiassa on erilaisia teoreettisia lähestymistapoja samalla tavalla kuin ekspressiivisissä, ns. taideterapian harjoittamisissa muodoissa. Ihanuksen (2019, 91) mukaan käytännöllisintä on sekoittaa teorioiden osia toisiinsa eklektisesti valikoiden. Tämä on hänen mielestään helpoimmin saatavilla oleva ratkaisu monien teorioiden keskellä. Kirjallisuusterapian alalla toimivilla on erilaisia koulutustaustoja, ja on mielenkiintoista selvittää, miten suomalaiset alalla toimivat kokevat toteuttavansa ja käyttävänsä eri taustateorioita.

Kirjallisuusterapian metodeja/ muotoja voi käyttää usealla tavalla: yksilöille tai ryhmille, eri-ikäisille sekä erilaisissa elämäntilanteissa oleville. Kirjallisuusterapiaa voi käyttää niin hoito-, sosiaali-, mielenterveys- kuin kuntoutustyössä, opetuksessa ja yhteisötyön lisäämisessä. Päiväkirjan kirjoittaminen, terapeuttinen tarinankerronta, narratiivinen, dialoginen ja dialektinen terapia, laulun sanojen kirjoittaminen, improvisaatioteatteri, dramatisointi, tarinoiden ja runojen esittäminen näyttämöllä sekä räppääminen ovat tuoneet kirjallisuusterapiaan uusia sävyjä. Useat ekspressiiviset menetelmät sopivat kirjallisuusterapiatyöhön. (Mazza 2016, 15.)

3.3 Kirjallisuusterapian osa-alueet

Mazza (2016, 17) esittää teoksessaan mallin, jonka mukaan kirjallisuusterapia voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen:

1. reseptinen/määrävä osa, johon sisältyy kirjallisuuden käyttöönotto käytännössä
2. ilmaisullinen/luova osa, johon sisältyy asiakkaan kirjoittaminen käytännössä
3. symbolinen/seremoniaalinen osa, joka sisältää metaforien, rituaalien ja tarinankerronnan käytön.

Lukeminen ja lukemisterapia kuuluvat Mazzan jaottelun mukaisesti osa-alueeseen, jossa on **reseptinen/määrävä osa**. Lukeminen auttaa ymmärtämään tunteita, antaa sanoja ja ilmaisuja sekä avartaa tietoisuuttamme. Lukeminen kehittää identiteettiä ja lisää sanavarastoa. Lukemisen myötä omien tunteiden sanallistaminen helpottuu, kun saamme lukiessamme sanoja omien ajatuksiemme viestimiseen. Kirjallisuusterapiassa lukeminen aktivoituu dialogiseksi lukemisprosessiksi. Lukuterapiassa olennaista ei ole se, mitä lajia luettava teksti edustaa, vaan se, että materiaali herättää lukijassa reaktioita. Aineistona voidaan käyttää myös tietokirjallisuutta tai asiatekstejä. Tämä voi auttaa lukijaa kokonaiskuvan hahmottamisessa tai näkökulman vaihdossa. (Kosonen 2017, 8–10.)

Lukeminen tarjoaa lukijalle mahdollisuuden asettautua toisen asemaan – nähdä asiat toisen silmin. Lukemisen kautta on mahdollista saada korvaava kokemus ja lukemiskokemuksen kautta tunne, ettei olekaan asian kanssa yksin. Lukemalla ja sisäistämällä muita maailmoja ja kokemuksia muokkaamme itseämme ja peilaamme olemistamme toisiin. (Kosonen 2017, 10.)

Kosonen (2019a, 7) kiteyttää lukemisen hyödyt neljään teesiin:

1. Lukeminen ei ole passiivista vaan aktiivista vastaanottamista.
2. Kun ihmiset lukevat, he luovat lukemastaan tekstistä teoksen suhteessa itseensä ja omaan yhteisöönsä.
3. Lukeminen on kattava henkinen ja somaattinen tapahtuma.
4. Lukeminen muuttaa, luo ja muokkaa lukijaa.

Lukeminen, keskustelu ja kirjoittaminen muodostavat kirjallisuusterapeuttisen lukutyön. Prosessi etenee synkronisesti sovitun ajan puitteissa ryhmän ja kirjallisuusterapiaohjaajan vuorovaikutuksessa. Parhaimmillaan kirjallisuusterapeuttisen prosessin vaiheet, eli tunnistaminen, tutkiminen, vertaaminen ja rinnastaminen sekä sovellus itseen, tapahtuvat myös fyysisesti. Kirjallisuusterapeuttisessa lukemisprosessissa kirjallisuus on joskus objekti, joskus työväline. Muina aikoina se on avustaja ja instrumentti. Kuitenkin se on koko ajan elävä todellisuus, mielenkiintoinen potentiaali, joka mahdollistaa tuntemaan jotakin erityistä, josta ei vielä ole konkreettisia sanoja. Parhaimmillaan tämä johdattaa ns. terapeuttiseen kolmanteen tilaan, ja terapeut-

tisen kasvun ja prosessin on mahdollista alkaa. Kirjallisuusterapiaohjaajalla on mahdollisuus hyödyntää lukumetodeja kasvuryhmissä, kirjallisuusterapeuttisissa luku-ryhmissä, monilla eri tavoin. (Kosonen 2019b, 52.)

Kirjallisuusterapeuttisesta työskentelystä voidaan joskus käyttää nimityksiä sa-tuterapia, sanataideterapia ja tarinaterapia. Lapset ja nuoret voivat kirjallisuustera-peuttisen prosessin mukaisesti tunnistaa sadussa tai tarinassa jotakin itselleen tuttua tai itseään koskettavaa tai kiinnostavaa. Tarkastelun vaiheessa lapsi tai nuori voi tut-kiskella, miten tarinan asia liittyy hänen omaan kokemusmaailmaansa ja elämäänsä. Rinnakkain asettamisen vaiheessa peilataan havaintoja sekä niiden taustalla olevaa kokemusta suhteessa muiden ryhmäläisten kokemuksiin tai havaintoihin. Ryhmän ohjaaja ohjaa keskustelua. Teksti voi toimia suojana: tarinan henkilöiden kautta ker-rotut tarinat suojaavat kertojaa, joka voi valita, kuinka kauan hän itse haluaa pysyä tekstin suojassa. Lapsen ollessa valmis hän voi siirtyä puhumaan omista asioistaan. (Mäki & Arvola 2009, 15.)

Runoterapiassa ytimenä on poeettinen kieli, joka viittaa ruumiiseen, ruumiilli-siin aistimuksiin ja laajoihin merkitysyhteyksiin. Poeettisen kielen voima tulee siitä, että sekä tekijän että lukijan kosketuspohja on monikerroksinen ja laaja-alainen. Ru-noterapiaryhmässä runon – oman tai toisen kirjoittaman – lukeminen voi olla lukkoja avaava kokemus. Prosessiin vaikuttavat myös muut ryhmän jäsenet ja ohjaaja sekä heidän reflektionsa ja kommenttinsa. (Mertanen 2002, 164.)

Yleisimmin käytetty runoterapiamenetelmä on runon lukeminen joko ryhmälle tai yksittäiselle henkilölle ja reaktioiden esiin houkuttelu. Ohjaajan on ennakoitava ja oltava valmis tutkailemaan asiakkaan reaktioita. Ennen prosessia ohjaajan tulisi tutkia omia reaktioitaan kyseiseen runoon ja vasta tämän jälkeen ottaa runo käyttöön sessi-oon. Runon esittely sessiossa olisi hyvä yhdistää kulloiseenkin aiheeseen ja dialogiin. Runo voi myös toimia ponnahduslautana ja johdattajana puhumaan tunteista, tavoit-teista ja arvoista. Runosta voi johtaa myös kysymyksiä, esimerkiksi ”mitä runo sinulle tarkoittaa” tai ”onko runossa kohtaa, joka puhuttelee sinua”. Osallistujia voi myös pyytää muokkaamaan runoa tai tekemään runoon oman lopun. (Mazza 2016, 18.)

Runojen persoonallisuus on se voima, joka kommunikoi suoraan ihmisen kanssa. Runojen aito ääni puhuu ihmisille reaaliajassa ja -tilassa. Sitä tapahtuu tunnetiloissa ja tärkeissä vaiheissa. Tiivis, lyyrinen ilmaisu ja tunnustava, henkilökohtainen ääni kiinnittävät lukijan huomion ja saavat sen pysymään siinä, koska runot puhuvat ais-teille, mielelle ja sydämelle. (Chavis 2011, 25.)

Kuvat ja kuvaannollinen kieli, rytmi ja äänet, resonanssi ja toisto vaikuttavat meihin, kun luemme runon. Runon rytmit vievät meidät älyllisyyden pinnan alle. Sa-malla tavalla kuin hengitys ja sydämen lyönnit pitävät meidät elossa, niin myös runon rytmi elollistaa sen sanoja. (Chavis 2011, 31.)

Kirjoittaminen kuuluu Mazzan (2016, 20) jaottelun mukaan **ilmaisulliseen/luovaan osaan**. Se toimii toimeenpanevana välineenä sekä lisää järjestäytymistä ja konkretiaa. Elämäkertakirjoittaminen on nimensä mukaisesti oman tarinan kirjoittamista. Elämäkertakirjoittamisessa omaan tarinaansa voi lisätä omat vanhempansa tai isovanhempansa. Malleja on monenlaisia. Niitä on kehitetty ohjaajien mukaan, siis samalla tavalla kuin kukin opettaja tai ohjaaja muutenkin opettaa oman kokemuksensa kautta. Elämäkerrallista kirjoittamista voi harjoittaa yksin tai ryhmässä. Moni metodi on kuitenkin suunniteltu ja antoisampi ryhmätyöskentelyn myötä. (Reinikainen 2009, 213.)

Elämänkaarikirjoitus on malli, jossa lasketaan seitsemän vuoden jaksoja ja kirjoitetaan niihin peilaten. Reinikainen (2009, 212) on kehittänyt tästä vielä metodin, jossa hän niputtanut neljä seitsemän vuoden jaksoa yhdeksi vuodeajaksi. Syntymästä 28. ikävuoteen on kevät, siitä 56. ikävuoteen kesä jne. Hänen mukaansa tämä metodi auttaa tuomaan ikäkausien tematiikkaa ja kasvuhaasteita paremmin esiin ja tarkkailtaviksi.

Päiväkirjan kirjoittaminen on kirjallisuusterapeuttinen metodi, jonka avulla tunteita ja ajatuksia voi ilmaista merkityksellisellä ja henkilökohtaisella tavalla. Päiväkirjan kirjoittaminen voi tarjota kirjoittajalle järjestäytymistä, kun hän yrittää selvittää ja tunnistaa omia vaikeita tunteitaan tai hankalia henkilökohtaisia asioitaan. Päiväkirja voi toimia alustana, jossa kirjoittaja voi peilata omia kokemuksiaan vapaasti. Se voi myös toimia järjestäytyneenä päiväkirjana, johon kirjataan omat tekemiset ja ajatukset tarkasti. Päiväkirjan kirjoittajalla on oikeus olla näyttämättä kirjoituksiaan muille näin halutessaan. (Mazza 2016, 21.)

Kosonen (2014b, 10) on luonut menetelmän, jonka pohjana on humanistisen omaelämäkertatutkimuksen, narratiivisen teorian ja terapian, luovan kirjoittamisen terapian, psykoterapeuttisen luovuuden ja kirjoittamisen tutkimuksen teorioita. Itseyden ja kirjoittamisen taidot ovat tämän menetelmän ytimessä. Kosonen kuvaa menetelmän keskiöksi käsitystä minuudesta, ihmisestä subjektina, joka on muutoksen keskellä elävänä, ajattelevana ja tuntevana. Ihmisen tuntoa kannattelee oman itsen ja elämän jatkuvuus. Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen voi auttaa vahvistamaan tätä jatkuvuuden tuntoa. Kosonen kutsuu menetelmää luovaksi omaelämäkerralliseksi kirjoittamiseksi.

Jatkuvuuden tunteemme vahvistamisen taustalla on Kososen (2014a, 104–105) mukaan muun muassa Antonio Damaksen ymmärrys omaelämäkerrallisesta muistista ja menneistä tapahtumista. Näistä johtuvista tunteista ja tunnoista syntyvät identiteetti tai omaelämäkerrallinen itse, kuten tarinat itsestä ja elämästä. Kerromme tarinaa itsestämme sekä itsellemme että muille, esimerkiksi Facebookissa.

Adamsin (2004) mukaan päiväkirj kirjoittamisessa terapeuttisen kirjoittamisen muotona käytetään luovaa, ekspressiivistä ja reflektointia kirjoittamista, joka helpottaa omia näkemyksiä tapahtuneesta sekä odottamattomista tunteista ja ajatuksista.

Myös tunteiden ja ajatusten tunnistaminen ja ilmaiseminen pysyvät näin hallitumassa kontekstissa. Kyseinen tapa kannustaa kirjoittajaa kommunikoimaan tunteidensa ja ajatuksiensa kanssa yksilöllisemmin. Samalla se lievittää estoja, jotka voisivat vaikuttaa ilmaisukyvyn heikkenemiseen. Päiväkirj kirjoittaminen mahdollistaa ymmärtämisen ja tarjoaa oivalluksia omaan elämänhistoriaan, nykyisen elämän tahtumiin ja ihmissuhteisiin. Se myös virittää henkilön joustavampaan integroimiseen muuttuviin ja mukautuviin käsityksiin omasta itsestään, muista ja ihmissuhteistaan. (Ihanus 2019, 98.)

Koronakriisi, niin kuin kriisit ylipäättään, on aiheuttanut sen, että ihmiset ovat alkaneet pitää päiväkirjaa. Kosonen kertoo Ylen uutisissa, että kriisin sattuessa ja pakottaessa pysähtymään ihminen kääntyy sisäänpäin, kun vastauksia ei ole ympäröivästä kulttuurista saatavilla. Kriisien aikana minä-muotoinen kirjoittaminen lisääntyy. (Mäkeläinen 2020.)

Kosonen (2014b, 10–12) korostaa omaelämäkerrallisen kirjoittamisen olevan luovan kirjoittamisen muoto. Koska itseä on vaikeaa, jopa mahdotonta, nähdä todellisena faktisena minänä, omaelämäkerrallisen kirjoittajan tehtävänä omaa tarinaansa kirjoittaessaan on muistaminen ja kuvittelemine, oman itsensä ja oman tarinansa luominen. Koska minä ei ole koskaan sama, kirjoittajan on mahdollista oppia itsestään jokin uusi puoli ja näin luoda itsensä uudelleen. Tämä on seikka, joka lisää kirjoittajan itsetuntemusta. Kyseistä mahdollisuutta voi käyttää hyväkseen kaikenlaisessa kirjoittamisessa ja myös kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä. (Kosonen 2014a, 102.)

Kosonen käyttää luovia kirjoitusharjoituksia omaelämäkerrallista kirjoittamista ohjattaessaan. Hän on todennut harjoitukset tuottoisammiksi kuin menetit, joissa aletaan kirjoittaa suoraan omaa elämäntarinaa. Kososen (2014b, 10–12) mukaan tavoitteena luovassa omaelämäkerrallisessa kirjoittamisessa on päästä tilaan, jota kutsutaan luovan reflektiivisyyden tilaksi. Tilaa on kutsuttu myös äärettömyydeksi tai ikuisuudeksi – tietoisesta ja tiedostamattoman mielen väliseksi tilaksi.

Brittiläinen Celia Hunt (2010) kutsuu omaa menetelmäänsä fiktiiviseksi omaelämäkerran kirjoittamiseksi. Kun kirjoittajat tietoisesti käyttävät fiktiivisiä tekniikoita kertoessaan elämäntarinaansa, he Huntin mielestä estävät omaelämäkerrallisen kirjoittamisen luontaisen pyrkimyksen totuuteen pääsemisestä. Huntin menetelmät auttavat tutkimaan varsinaisia totuuksia, jotka sijaitsevat tietoisesta mielen alla. Huntin mukaan tämä ei ole ainoa fiktiivisen omaelämäkerrallisen kirjoittamisen hyöty. Kirjoittamisessa käytetään kuvaannollisempaa kieltä kuin jokapäiväisessä elämässä ja myös kielen rytmi on erilainen. Kirjoittaminen edellyttää näyttämistä ja toimintojen kuvaamista, vie syvemmälle ja helpottaa saamaan yhteyden tunteisiin.

Huntin (2010) mukaan fiktiivinen omaelämäkertakirjoittaminen yhdistettynä semioottisiin ja vuorovaikutuksellisiin harjoituksiin on tehokas metodi. Niitä peräkkäin

harjoittamalla voidaan tutkia sekä omia että muiden jokapäiväisiä toimintatapoja. Toiminnan pitää tapahtua turvallisessa ja terapeuttisessa ympäristössä.

Kirjoittaminen monipuolistaa kokemuksia ja parantaa elämää. Kirjoitettaessa ajatukset ja teot voivat avautua ja selkiytyä. Päiväkirjan on mahdollista toimia terapeuttisena välineenä. Ajatusten ja tunteiden kirjoittamisessa on aina terapeutin ulottuvuus, ja se mahdollistaa itsen tutustumisen paremmin. Päiväkirjan pitäminen on vanha tapa: jo luolien seinistä on löytynyt merkkejä päiväkirjan pitämisestä. Päiväkirja voi auttaa meitä löytämään vastauksen kysymykseen ”kuka minä olen”. (Pietiläinen 2008, 151–153.)

Metaforien käyttö kuuluu jaottelun mukaan **symboliseen/seremoniaaliseen osaan**. Metaforat ovat symboleita tai kuvauksia tunteista, teoista ja uskomuksista. Mazzan (2016, 24) mukaan ulkoisen ja sisäisen todellisuuden voi johdattaa metaforien käytön kautta. Hän käyttää esimerkkiä ”elämäni on kuin vuoristorata”. Myös rituaalit, joita näkee antropologian ja sosiologian vanhoissa piirustuksissa, osoittavat niiden voiman. Rituaalit auttavat esimerkiksi avioeroissa tai kuoleman kohdatessa. Surun kohdannut voi tunnistaa menneisyyden ja siirtyä elämässä eteenpäin. Rituaalina voi käyttää kirjeen kirjoittamista jollekin, joka ei ole enää tavoitettavissa, ja kirjoittamisen jälkeen kirjeen voi polttaa. Tarinankerronta (storytelling) on keino, jota voi käyttää usealla tavalla terapeutteisesti. Asiakas voi itse kertoa tai kuunnella tarinaa, joka voi olla faktaan tai fiktion pohjautuva. Tarinoissa ihmiset ovat keskiössä: he kertovat tarinoita kokemuksistaan, perheestään, työstään ja vapaa-ajastaan.

Tarinallisuus kuuluu kaikkiin Mazzan luettelemiin kirjallisuusterapian osa-alueisiin – niin luettuihin teksteihin, kirjoittamiseen kuin metaforiin ja rituaaleihin. Ihanuksen (2019, 171) mukaan tarinat antavat muotoa ja ainetta henkilön olemassaoloon. Henkilö on se tarina, jota hän kertoo. Narratiivien avulla ihminen pyrkii lisäämään johdonmukaisuutta ja jatkuvuutta omassa elämässään. Narratiiveihin, jotka rakentuvat ja integroivat itseä ja persoonallisuutta, liittyy haavoja, epäjohdonmukaisuutta ja jatkuvuuden tunteen katkoksia.

Narratiivisen psykologian alueella on jo kauan tiedetty, että ihmisille on tärkeää ymmärtää oman elämänsä tapahtumia asettamalla ne tarinan kaltaiseen muotoon. Ihmiset alkavat oppia ja hallita tarinankerrontaa jo varhaislapsuudesta lähtien. Mancuson ja Sarbinin (1998) mukaan kyky havainnollistaa syy-yhteyksiä ja muodostaa tarinoita on lapsuuden oleellinen tehtävä, joka auttaa kehittämään yhtenäistä tunne-elämää. Tämä taito on niin kriittinen, että sen hallitsemisella voi olla vaikutuksia jopa terveyteen. (Pennebaker & Seagal 1999, 1244.)

Itsen määrittely – self-making – on Brunerin (2004, 4) mukaan narratiivista taidetta. Vaikka sitä rajoittaa enemmän muisti kuin fiktio, se on levottomasti rakennettu asia, johon palaamme joka hetki. Itsemme määrittely tapahtuu sekä ulkoa- että sisältäpäin. Sisältäpäin tulevat muisti, tunteet, ideat, uskomukset ja subjektiivisuus. Osa

sisäisistä alueista on synnynnäisiä ja lajikohtaisia, kuten jatkuvuuden tunne ajasta ja paikasta sekä posturaalinen tunne itsestämme. Iso osa itsemme määrittelemisestä tulee kuitenkin ulkoapäin. Se perustuu toisten ihmisten arvioihin ja lukemattomiin odotuksiin, joita olemme poimineet kulttuuristamme – jopa järjettömästi.

Asiakas voi kuunnella tarinoita tai kehittää niitä itse. Tarinat voivat perustua todellisuuteen tai mielikuvitukseen. Mazzan (2016, 25) mukaan East ja Roll (2015) ovat esittäneet voimaannuttavan metodin, jossa naiset, jotka olivat kärsineet erilaisista traumaista, kertoivat kokemuksistaan ja keskustelivat henkilökohtaisista asioistaan. Naiset kokivat samanlaisia tuntemuksia ja motivoituivat tekemään asioihin muutoksia. Ryhmä, jossa oli 6–12 jäsentä, tapasi 90 minuutin ajan. Istuntojen kulku oli tarkkaan suunniteltu: Ensin esiteltiin ohjeet istunnolle ja seuraavaksi aihe ja sen pääkysymykset. Kolmanneksi refleктоitiin ja keskusteltiin temasta, sitten tehtiin toimintasuunnitelma ja viimeiseksi vuorossa oli istunnon lopetus. Naiset, jotka osallistuivat istuntoon, saivat äänen asioilleen. He tunsivat saaneensa tukea ja lisää itseluottamusta sekä oppineensa johtamistaitoja.

Pennebaker ja Ramírez-Esparza (2007, 249) ovat tutkineet, voivatko hyvät tarinat edesauttaa hyvää terveyttä. Aihe on heidän mielestään kulttuurisidonnainen uskomus. Vaikka kirjoittamisen ja terveyden välisestä positiivisesta vaikutuksesta on paljon tutkimuksia, on vain vähän todisteita siitä, että hyvät narraatiot liittyisivät terveyden muutoksiin. Tutkimustulokset kuitenkin osoittavat, että positiiviset tunteet ja muutokset pronominiikäytössä korreloivat harvempien lääkärisikäyntien kanssa. Nämä kieliopilliset asiat eivät kuitenkaan tarkoita sitä, että narratiivit olisivat parempia.

4 KYSELYTUTKIMUKSEN VASTAUSTEN ANALYYSI

4.1 Kyselylomake

Tutkielmani tavoitteena oli selvittää, millaisia toimijoita Suomessa on kirjallisuusterapian alalla sekä mitä suuntauksia tai taustateorioita kirjallisuusterapian parissa työskentelevät käyttävät työssään. Kyselylomakkeessa kysymyksiä oli 17, joista keskityn tässä analyysissä viiteen. SurveyMonkeyn sivuston mukaan sain kyselyyn 48 vastausta.

Suomen kirjallisuusterapiayhdistyksen jäseneksi on mahdollista liittyä, vaikka ei toimitukseen alalla. Näin ollen myös kyselyyn pystyi vastaamaan kuka tahansa. Yhdistyksen Facebook-sivujen kautta myös henkilöt, jotka eivät työskentele alalla tai eivät ole opiskelleet kirjallisuusterapiaa, pystyivät vastaamaan kyselyyn. Kahdeksan vastaajaa ei ollut opiskellut kirjallisuusterapiaa, joten jätin heidän vastauslomakkeensa huomioimatta analysoidessani tuloksia. Tutkittavia kyselylomakkeita jäi siis 40.

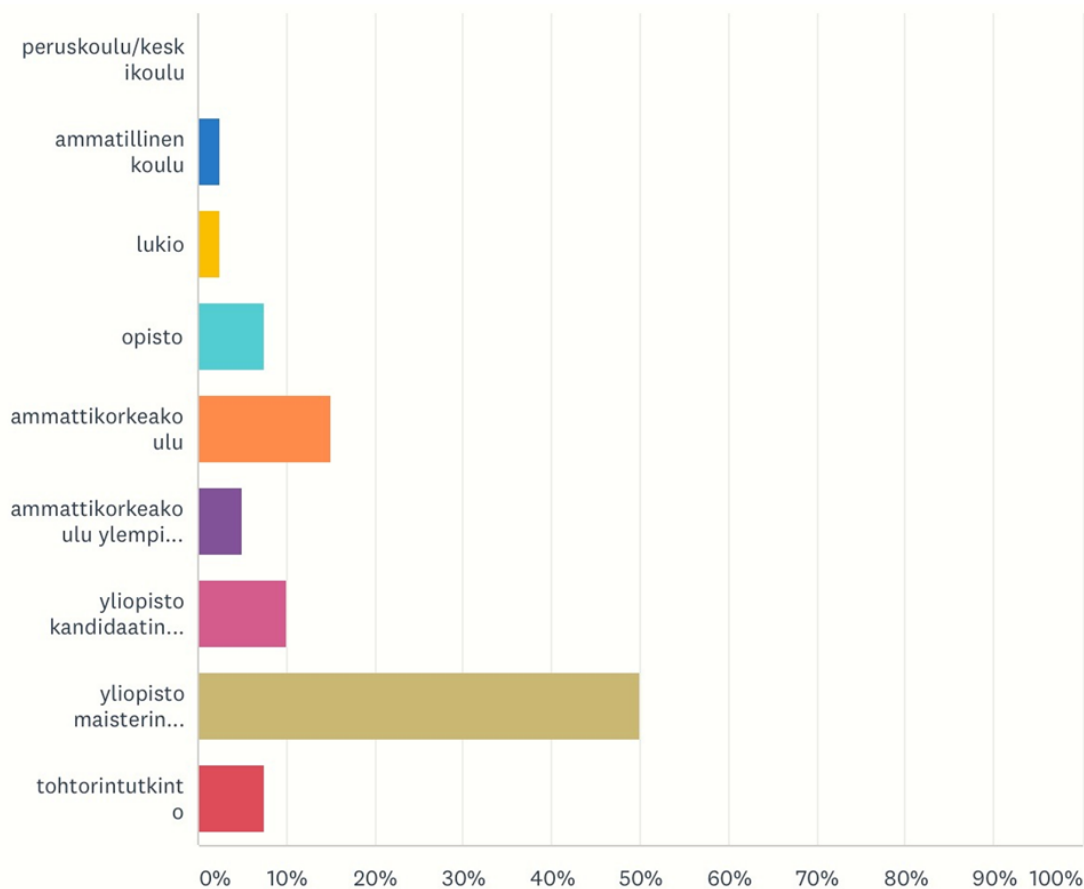
Kolmas kyselyyn vastannut henkilö huomasi, että kysymyksiin, joissa oli useampi valmis vastausvaihtoehto, ei pystynyt laittamaan rastia ruutuun kuin pelkästään yhteen kohtaan. Onnekseni kävin aktiivisesti katsomassa vastauksia heti, kun kysely aukesi. Meninkin saman tien korjaamaan kysymyksen niin, että siihen pystyi laittamaan useamman rastin. Koska tämä ei ollut pääkysymykseni, en kokenut, että minun olisi pitänyt poistaa kolmen ensimmäisen vastaajan lomakkeet. Olin kyllä testauttanut lomakkeen, mutta tämä ongelma ei ollut tullut esiin. Testivastaajilla ei ilmeisesti ollut ollut tarvetta laittaa rastia useampaan kohtaan. Lukuun ottamatta tätä seikkaa kysymyksiin vastaaminen sujui ongelmitta.

Ensimmäiset kysymykset liittyivät taustatietoihin eli ns. demografisiin tietoihin – peruskysymyksiin vastaajien taustoista. Valitsin seuraavat kysymykset, koska ajattelin niiden antavan yhdessä tiiviin tietopakettin alalla toimivista henkilöistä:

- Koulutustausta (ylin tutkinto)?
- Mitä taustateorioita tai suuntauksia painostat kirjallisuusterapiatyössäsi?
- Mikä on pohjakoulutuksesi ala?
- Organisaatio tai yritys, jonka kautta tarjoat kirjallisuusterapiaa?
- Kirjallisuusterapiaan liittyvät palvelut?

4.2 Koulutustausta

Tähän kysymykseen vastasivat kaikki tutkittavat. Suurin osa vastaajista, 50 prosenttia (20 henkilöä), on suorittanut maisterin tutkinnon. Selvästi pienempänä ryhmänä ovat ammattikorkeakoulun suorittaneet: 15 prosenttia (6 henkilöä). Vastaajista 10 prosenttia (4 henkilöä) on suorittanut kandidaatin tutkinnon ja 7,5 prosenttia (3 henkilöä) opistotasaisen tutkinnon. Seuraavana tulee tohtorintutkinto, jonka on suorittanut 7,14 prosenttia (3 henkilöä). Ammattikorkeakoulun ylemmän tutkinnon on suorittanut 5 prosenttia (2 henkilöä). Korkeimpana koulutuksenaan ammatillisen koulun on suorittanut 4,76 prosenttia (1 henkilö) ja lukion 2,38 prosenttia (1 henkilö). (Kuvio 4.)



KUVIO 4 Vastausten jakautuminen kysymyksessä "Koulutustausta (ylin tutkinto)?".

4.3 Taustateoriat ja suuntaukset

Kun aloin tutkia taustateoria- ja suuntauskysymyksen vastauksia, ymmärsin konkreettisesti, kuinka haastavaa minun olisi koota vastauksista analyysia. Kysymyksen asettelu oli kyllä aiheuttanut keskustelua jo suunnitteluvaiheessa. Ensimmäinen ohjaajani Risto Niemi-Pynttäre oli ehdottanut, että laittaisin avoimen kysymyksen sijaan valmiita vaihtoehtoja. Sain kuitenkin yhdistyksestä palautetta, että avoin kysymys olisi parempi, sillä näin vastaukset olisivat totuudenmukaisempia. Yhdistys halusi tietää, mitä taustateorioita henkilöt kokevat toteuttavansa, vaikka samalla tiedostikin, että taustateorioiden ollessa kirjavia tähän kysymykseen voi tulla vain muutamia vastauksia.

Kyselyyn osallistujat vastasivat kyseiseen kysymykseen hyvin erilaisilla tyyleillä. Osa vastasi yhdellä sanalla, toiset sekoittaen suuntauksia ja osa useamman rivin verran. Tässä vastauskohdassa oli siis tilaa kirjoittaa niin laajasti kuin vastaajalla oli tarvetta.

Seitsemän vastaajaa vastasi ”ratkaisukeskeisyys”. Kolme näistä vastaajista oli li-
sännyt kohtaan myös muita teorioita.

Kolme vastaajaa kirjoitti vastaukseksi narratiivisuuden. Kolme heistä myös yh-
disti siihen muita terapioidia.

Kaksi mainitsi kognitiivisuuden, ja heistä kaksi yhdisti teorioita.

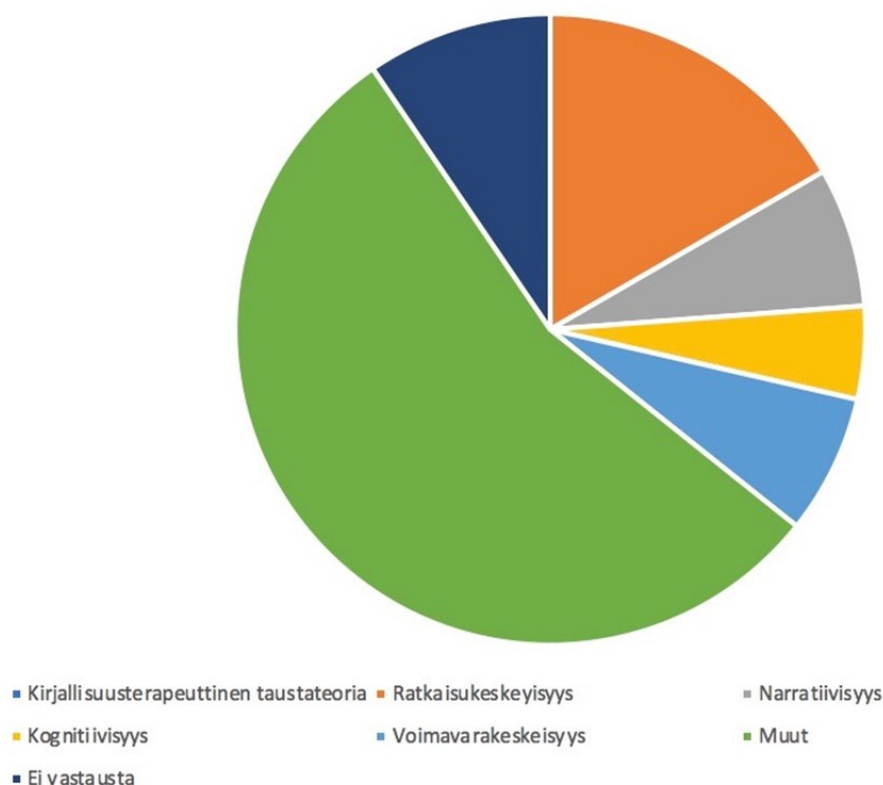
Kolme vastasi voimavarakeskeisyys. Heistä yksi lisäsi siihen muita teorioita.

Vastauksista löytyi muun muassa seuraavia yksittäisiä teorioita:

- integratiivinen
- luontokirjoittaminen
- sanallistaminen
- elämäkerrallinen
- humanistinen
- ekspressiivinen
- reflektointi
- psykodynaaminen
- positiivinen psykologia
- satujen parantava vaikutus
- Jungin teorioita.

Neljä jätti kokonaan vastaamatta kysymykseen taustateoriasta tai suuntauksesta.

Yksi vastaaja kertoi, ettei saanut koulutuksesta vankkaa perustaa taustateori-
oista. (Kuvio 5.)



KUVIO 5 Vastausten jakautuminen kysymyksessä "Mitä taustateorioita tai suuntauksia painotat kirjallisuusterapiatyössäsi?".

Tarkastelen, mitä vastaajat ovat kirjoittaneet muihin kysymyksiin. Samalla avaan sitä, miten tai missä yhteydessä osa vastaajista käyttää kirjallisuusterapiaa.

Ratkaisukeskeisyyden vastanneista yksi kertoi käyttävänsä kirjallisuusterapiaa osana psykoterapiaa. Toinen vastaaja kertoi uraohjauspsykologina käyttävänsä kirjallisuusterapeuttisia harjoituksia. Kolmas vastaajista kertoi ohjaavansa kirjallisuusterapeuttisia ryhmiä, ja yksi vastaaja lisäsi vastaukseensa luovan kirjoittamisen. Ratkaisukeskeisyyden vastanneet olivat suurin joukko, joka vastasi samanaiheisella vastauksella.

Yksi **kognitiivisuuden** vastannut kertoi tarjoavansa kirjallisuusterapiaa osana psykoterapiaa. Toinen kognitiivista taustateoriaa käyttävä kertoi hyödyntävänsä kirjallisuusterapiaa hoidollisen ryhmän kanssa. Hän myös mainitsi hämmästelevänsä ryhmäläistensä luovuutta ja lisäsi toimivansa ryhmässä itse vain mahdollistajana.

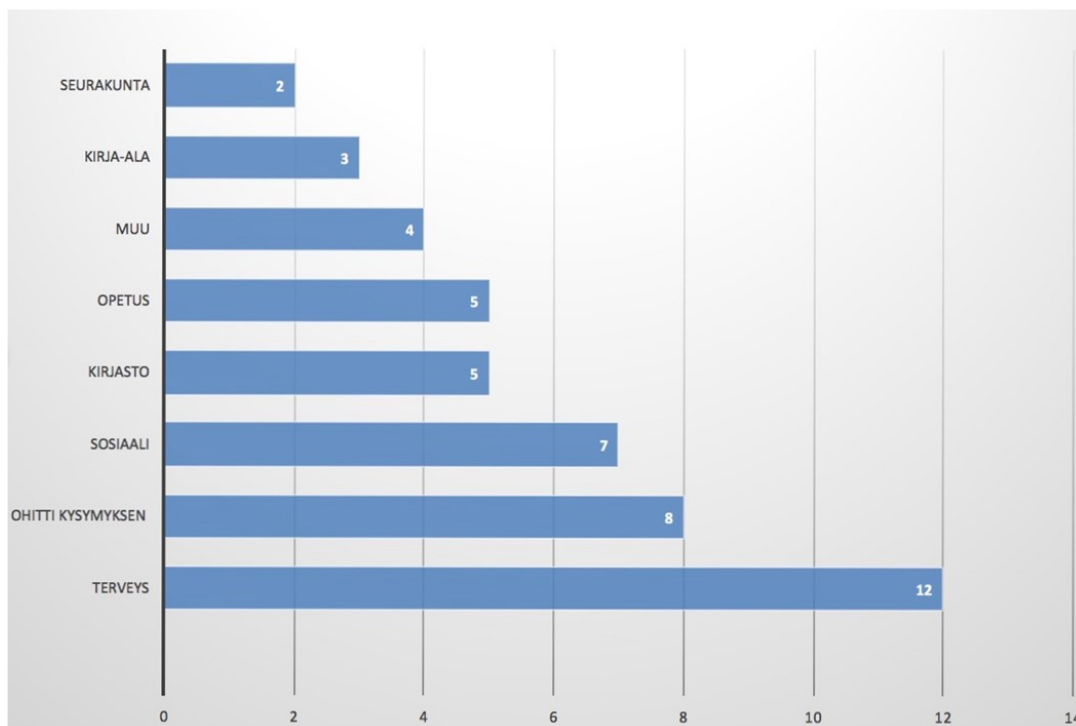
Narratiivinen terapia oli vastauksena kolmen vastaajan lomakkeessa. Yksi vastaajista kertoi käyttävänsä kirjallisuusterapiaa psykoterapiavastaanotollaan osana tarjoamaansa terapiaa. Toinen vastaaja kertoi käyttävänsä terapiaa elämäkerrallisten ja eläkkeelle siirtyneiden ryhmien kanssa. Yksi vastaaja taas käyttää sitä toimiessaan opettajana valinnaisainekurssilla.

Voimavarakeskeisyyden mainitsi kolme vastaajaa. Yksi voimavarakeskeisyyttä harjoittava kertoo kirjallisuusterapian olevan yksi lisäelementti terapiatyöskentelyssä.

Kyseinen vastaaja on lisännyt vastaukseensa positiivisen psykologian, minäpysyvyyden, kiintymissuhdeteorian ja taakkasiirtymän. Voimavarakeskeisyyden mainitsi myös vastaaja, joka tarjoaa kirjallisuusterapiaa sekä yksilöille että ryhmille järjestöjen kautta.

4.4 Pohjakoulutuksen ala

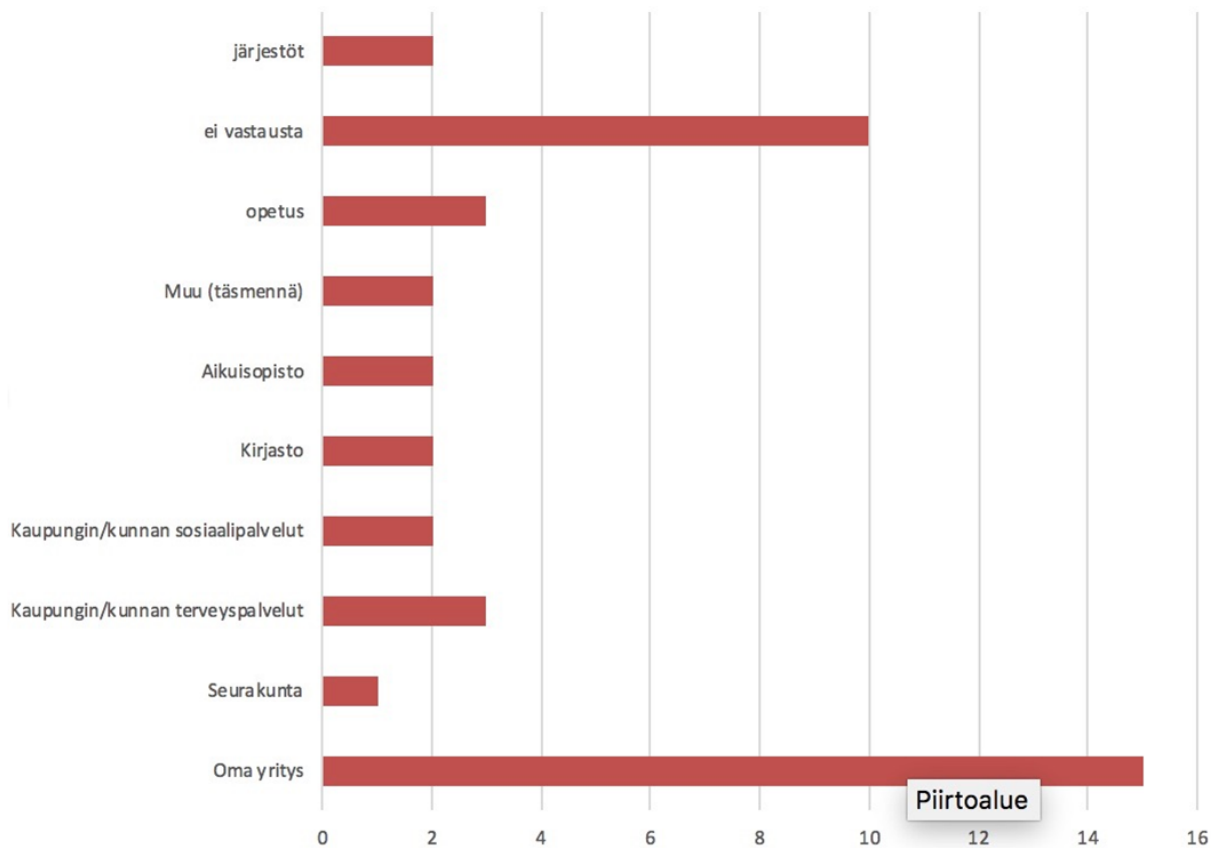
Tässä kysymyksessä oli valmiita vastausvaihtoehtoja. Siinä oli kuitenkin mahdollista vastata useaan kohtaan tai kirjoittaa kohtaan "muu" jokin muu ala, mikäli oikea ala ei löydy vaihtoehtoista. Osa vastaajista oli vastannut kahteen kohtaan. Vastaajien pohjakoulutusta kysyttäessä suurin joukko, 12 henkilöä, vastasi terveystalan. Toiseksi suurin joukko, 8 henkilöä, ohitti kysymyksen. Sosiaalialan vastasi 7 henkilöä. Kirjastoalan vastasi 5 henkilöä, samoin kuin opetusalan. Kirja-alan (kustantaminen/kirjailija/toimittaja) vastasi 3 henkilöä. Kohtaan "muu" vastasi 4 henkilöä, ja tämä kohtahan piti sisällään yksittäisiä aloja. Seurakunta-alan vastasi 2 henkilöä. (Kuvio 6.)



KUVIO 6 Vastausten jakautuminen kysymyksessä "Mikä on pohjakoulutuksesi ala?".

4.5 Organisaatio

Suurin joukko, 15 henkilöä, kertoi tarjoavansa kirjallisuusterapiaa oman yrityksensä kautta. 10 henkilöä ohitti kysymyksen tai vastasi "ei mikään". Seuraavina ryhminä tulevat opetus (3 henkilöä), kaupungin/kunnan terveystalvelut (3 henkilöä) ja kirjasto (2 henkilöä). 2 henkilöä on vastannut kohtaan muu. Tässä kysymyksessä oli mahdollisuus vastata useampaan kohtaan. Kaksi vastaajaa kertoi tarjoavansa kirjallisuusterapiaa kahden organisaation kautta. (Kuvio 7.)



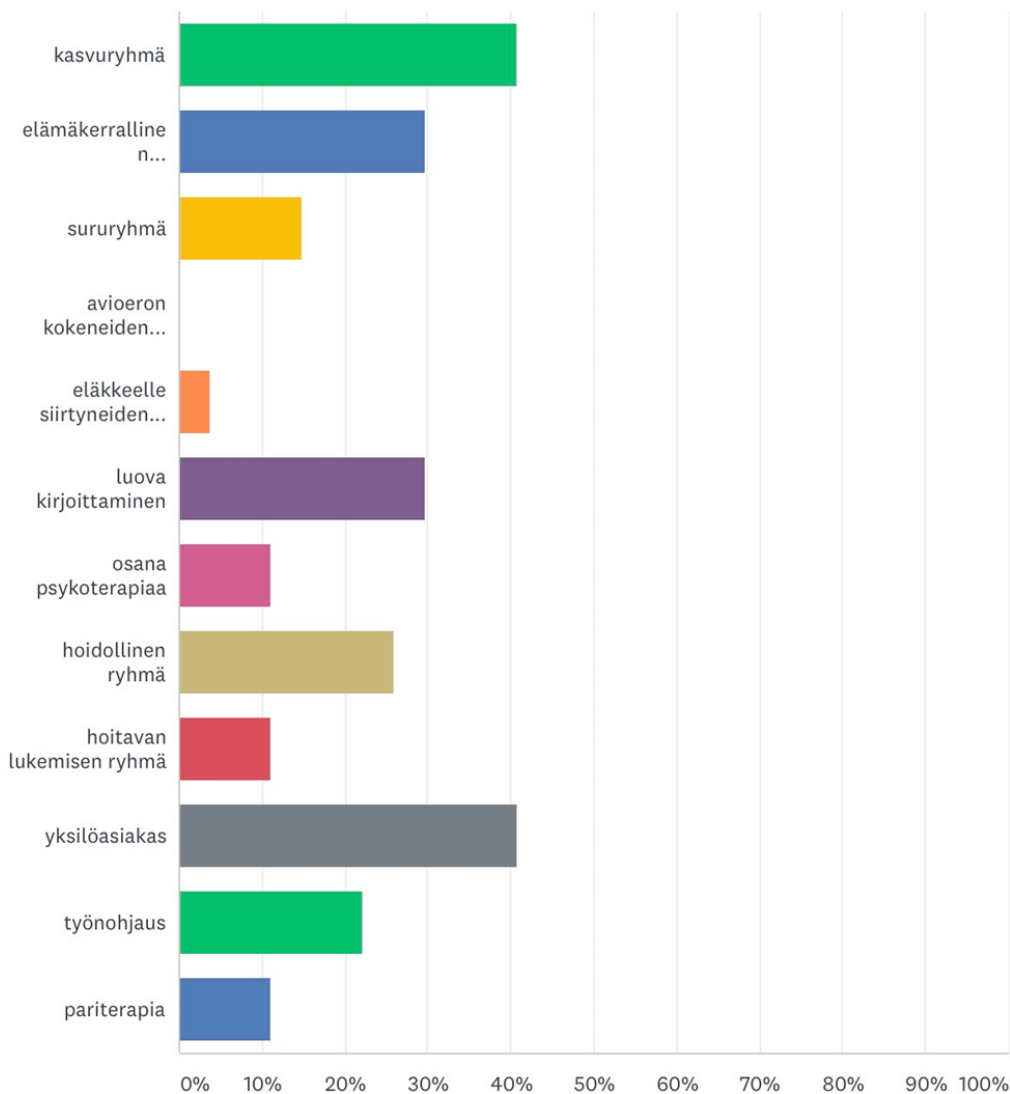
KUVIO 7 Vastausten jakautuminen kysymyksessä "Organisaatio tai yritys, jonka kautta tarjoat kirjallisuusterapiaa?".

4.6 Kirjallisuusterapiaan liittyvät palvelut

31 vastaajaa (77,5 %) vastasi kysymykseen kirjallisuusterapiaan liittyvistä palveluista. 9 vastaajaa (22,5 %) ohitti tämän kysymyksen. Kasvuryhmät- ja yksilöasiakas-vaihtoehdot olivat suurimpina ryhminä: 11 vastaajaa oli rastittanut nämä vaihtoehdot. Elämäkerrallinen kirjoittaminen ja luova kirjoittaminen olivat samankokoisia ryhmiä:

8 vastaajaa oli rastittanut ne vastaukseksi. Hoidollisen ryhmän oli vastannut 7 vastaajaa. Työnohjaus-kohdan oli rastittanut 6 vastaajaa (22,2 %). Sururyhmän oli rastittanut 4 vastaajaa (14,81 %). 3 henkilöä (11,1 % vastaajista) oli rastittanut kohdat osana psykoterapiaa, hoitavan lukemisen ryhmä ja pariterapia. 1 vastaaja oli rastittanut eläkkeelle siirtyneiden ryhmän. Lisäksi 11 vastaajaa oli antanut avoimeen kohtaan yksittäisiä palveluita, jotka eivät sopineet valmiiksi annettuihin kohtiin.

16 vastaajaa oli laittanut rastin useampaan kohtaan, 6 oli rastittanut kaksi kohtaa ja 3 oli rastittanut kolme kohtaa. Neljään kohtaan oli laittanut rastin 3 vastaajaa, viiteen kohtaan 2 vastaajaa ja kuuteen kohtaan 1 vastaaja. Lisäksi 1 vastaaja oli rastittanut seitsemän palvelua. (Kuvio 8.)



KUVIO 8 Vastausten jakautuminen kysymyksessä "Kirjallisuusterapiaan liittyvät palvelut?".

4.7 Havainnot analyysistä

Eskolan (2018, 403) mukaan laadullista tutkimusta tekevällä tutkijalla on tutkimusprosessinsa aikana hankalampia kohtia kuin määrällistä tutkimusta tekevällä. Aloittelevalta tutkijasta tutkimusprosessi saattaa tuntua mäkiseltä. Raportointivaihe ei ole yhtä selkeä kuin jakaumia tai keskilukuja käsiteltäessä. Aineiston analyysi on mäistä jyrkin. (Eskola 2018, 405.)

Eskolan toteamus kävi alussa toteen myös oman työskentelyni kohdalla taustateoriakysymyksen kohdalla. Kun tulostin kaikki vastauslomakkeet, lueskelin niitä ja tutustuin niihin, koin epätoivoa. Tartuin ensimmäisenä taustateoriakysymykseen ja ensilukemisen jälkeen en löytänyt samankaltaisuutta vastausten kesken, ja huolestuin, kuinka voin esittää vastaukset tiivistetysti, saati tehdä yhteenvetoa aiheesta. Toki etukäteissuunnittelu ja keskustelu tutkimuksen kysymyksistä olivat antaneet minulle osviittaa siitä, että teoriat ja suuntaukset voivat olla hankalia kysymyksiä jopa alan ihmisille itselleenkin. Pelko tämän tutkimuksen tyhjästä vastauksista oli kuitenkin turha: vain neljä ihmistä jätti vastaamatta taustateoriakysymykseen.

Vastaukset tuntuivat ensilukemalta olevan hyvin erilaisia. Aloin jaotella niitä, ja löysinkin samanaiheisia vastauksia. Kahdeksan samansuuntaista vastausta (ratkaisukeskeisyys) oli enimmäismäärä. Heti perässä tuli neljä (kognitiivisuus ja narratiivisuus), ja sen jälkeen vielä kolme (voimavarakeskeisyys).

Teemoittelin vastauksia useamman kerran ennen kuin päädyin lopulliseen jaotteluun. Vastaajat olivat vastanneet hyvin eri tyyleillä; jotkut kirjoittivat yhden sanan, toiset erottelivat pilkuilla eri teorioita, osa luetteloi useampia asioita ja jokunen kirjoitti pienen kappaleen verran. Viimeisessä versiossa olen siis erotellut teoriat siten, että jos vastaaja vastasi esimerkiksi kolme teoriaa, joiden joukossa oli narratiivisuus, merkitsin vastauksen narratiivisten ryhmään.

Taustateoriaa lukuun ottamatta muut kysymykset olikin helpompi koota yhteen. SurveyMonkey-palvelussa on toiminto, jolla voi koota vastaukset ja viedä tiedot Excel-tiedostoon. Kysymyksissäni oli kuitenkin aina avoin kohta muu. Se sekoitti koonnit, eivätkä vastaajien muu-kohtaan kirjoittamat vastaukset näkyneet niissä. Jokaisen kysymyksen kohdalla kävin kaikki haastattelut läpi ja kirjasin ylös myös muu-kohdat. Vein tulokset itse Excel-tiedostoon ja muutin ne diagrammeiksi tai pylväiköiksi.

5 HENKILÖKOHTAISET HAASTATTELUT

Valitsin tutkimukseeni henkilökohtaisesti haastateltavat henkilöt oman arvioni mukaan. Tarkoitukseni oli valita eri metodeihin ja aiheisiin painottuvia alan ihmisiä. Haastattelun tarkoituksena oli saada selville, mikä merkitys kirjallisuusterapialla on haastateltavan elämässä. Selvitin haastateltavan kokemuksia ja käytäntöjä sekä kuinka kauan hän on käyttänyt tiettyä menetelmää. (Ks. liite 1, Tutkittavan suostumus tutkimukseen osallistumisesta.) Hyvärisen (2017) mukaan kertomushaastattelu on strukturoimaton. Sitä voi kuvata tehtävänannoksi tai johdatukseksi.

Haastateltavista kaksi, Kirsi Virkkunen ja Heikki Savola, ovat kirjallisuusterapiaohjaajia. Silja Mäki puolestaan on kirjallisuusterapeutti

Koronatilanteen takia kaikki haastattelut tehtiin ennakkosuunnitelmista poiketen virtuaalisesti käyttäen Zoom- tai Teams-ohjelmia. Kaikille haastateltaville virtuaalinen kommunikointi oli tuttua jo ennestään, eli en usko etäyhteyden vaikuttaneen haastattelutilanteeseen. Kerroin aluksi tiivistetysti tutkimuksestani. Sitten pyysin haastateltavaa kertomaan, miten kirjallisuusterapia kietoutuu hänen elämäänsä ja historiaansa.

5.1 Silja Mäki

”Kun olin pieni, äiti luki minulle paljon satuja. Olin hiljainen, pieni ja arka lapsi. tarinat ja sadut ovat olleet alusta lähtien minulle tapa käsitellä ja työstää asioita. Astrid Lindgrenin Vaahteramäen Eemeli oli lempparini, jonka äiti luki varmaan tuhat kertaa aina uudelleen ja uudelleen. Siinä päähenkilö – rasavilli poika – oli täydellinen vastakohta minulle”, kertoo Silja Mäki.

Silja kertoo olevansa kiitollinen äidilleen, että tämä johdatti tyttärensä tarinoiden maailmaan. Silja uskoo satujen kuulemisen olevan hänelle omakohtainen ja varhainen

lähtökohta kirjallisuusterapian maailmaan. Koulussa kirjoittaminen oli Siljan lempiaine; se oli tapa ilmaista itseään läpi kouluvuosien. Siljan lähtiessä yliopistoon opiskelemaan vaihtoehtoina olivat suomen kieli ja kirjallisuus tai psykologia. Silja valitsi suomen kielen.

”Suomen kielen kautta kirjallisuusterapia on tullut vahvasti mukaan. Jos olisin mennyt opiskelemaan psykologiaa, olisivatko kirjoittaminen ja lukemispuoli kokonaan jääneet? Ehkä asiat ovat menneet niin kuin on pitänytkin.”

Ennen suomen kielen opettajaksi valmistumistaan Silja oli päätynyt päiväkotiin töihin. Hän kaipasi teoreettisten opintojensa rinnalle jotakin konkreettista. Päiväkodissa saikin tehdä sitä itseään: raakaa työtä. Siljan kontolla olivat erityistä tukea tarvitsevat lapset, ja hän lähti tekemään lasten kanssa kirjallisuusterapeuttista työskentelyä. Silja teki suomen kielen opettajan opintonsa valmiiksi, vaikka tiesi jo siinä vaiheessa, ettei se ole hänen juttunsa ja että hän haluaa mennä erityisopetuspuolelle. Hän opiskelikin laaja-alaisen erityisopettajan koulutuksen ja meni töihin erityisluokanopettajaksi 12 vuodeksi.

”Päädyn myös sanataideopetuksen maailmaan. Toimin Keravan ja Vantaan sanataidekouluissa. Melko haastavienkin oppilaiden erityisryhmät tulivat minun alueekseni. Oppilaina oli aika viljejäkin poikia, jotka hyppivät pitkin pöytiä ja sohvia. Siinä oli mielenkiintoista haastetta: miten saada heidät rauhoittumaan ja kiinnostumaan? Siinä kyllä onnistuinkin.”

Sanataidekouluaikaan Silja löysi kirjallisuusterapian. Siellä hän alkoi virallisemmin käyttää kirjallisuusterapian metodeja. Hän ohjasi erityisryhmiä eli oppilaita, joilla oli keskittymis- ja oppimisvaikeuksia, sekä kehitysvammaisia oppilaita. Tämän jälkeen Silja siirtyi ohjaamaan aikuisten kirjallisuusterapiaryhmiä Keravan sanataidekoulussa. Sitten hän siirtyi yksityiseksi toimijaksi.

Silja suoritti kirjallisuusterapiaopinnot Tampereen yliopiston täydennyskoulutuskeskuksessa samoihin aikoihin, vuosina 2000–2001, kuin hän siirtyi kouluun töihin. Hän alkoi käyttää oppimiaan metodeja opetuksessaan ja lähti kehittämään omanlaisiaan tapoja toteuttaa kirjallisuusterapiaa. Silja käytti käsinukkeja ja tarinankerrontaa niiden avulla: käsinukke kiertää piirissä ja asioita käsitellään käsinuken kautta. Tästä on kehittynyt kirjallisuusterapiaohjaajakoulutuksissakin lapsijaksossa opetettava menetelmä.

”Käytin käsinukkeja myös spontaanisti, jos huomasin, että luokka on levoton eikä jaksakaan keskittyä suunniteltuun opetussisältöön. Näihin vuosiin osuvat Jokelan ja Seinäjoen kouluampumiset, joita myös käsitelimme käsinukkien avulla. Oppilaat saivat tilaisuuden työstää asioita ja kertoa, mitä heillä oli mielen päällä niihin liittyen.”

Sadutus ja tarinankerronta on tärkeä keino äidinkielessä. Silja käytti metodia myös muissa aineissa. Satuja luettiin, niistä kirjoitettiin ja piirrettiin. Satuja myös esitettiin, ja niistä tehtiin näytelmiä kevätkuuhliin. Siljalle on jäänyt erityisesti mieleen

Ruma ankanpoikanen -satu, jonka hän uskoo olleen jokaisen luokkansa oppilaan tarina: hyljeksitystä reppanasta kehkeytyy itseensä uskova ihminen ja oppilas. Esitykset olivat oppilailta suuria oman itsen ylityksiä ja voimaantumistarinoita. Ne muuttivat joitakin näyttelijöitä niin, että heidän roolinsa koko luokka- ja kouluyhteisössä muuttui toisenlaiseksi.

”Näin koulumaailmassa kirjallisuusterapeuttiset menetelmät hienona mahdollisuutena, varsinkin erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden kanssa. Jos on oppimisen esteitä, tämä on lempeä ja luonteva keino, jolla pääsee käsittelemään asioita, jotta voisi sitten taas opiskella.”

Terapia ei kuulu kouluun, mutta Siljan mukaan terapeuttista sisältöä voi ujuttaa opetukseen kirjallisuusterapeuttisilla menetelmillä. Se on jopa välttämätöntä monen kohdalla, jotta oppiminen olisi mahdollista. Silja tietää monessa koulussa olevan sellaisen asenteen, että mitään terapiaan suuntaavaa ei saa tehdä. Siljalla oli esimiehenä rehtori, joka antoi hänelle täydet valtuudet, oli kiinnostunut ja arvosti hänen ammatitaitoaan.

Psykologian opiskelu tuli sittemmin Siljan elämään kirjallisuusterapia- ja psykoterapeuttiopintojen myötä. Silja työskentelee nykyään psykoterapeuttina ja käyttää myös kirjallisuusterapeutti-nimikettä.

”Osa asiakkaistani hakeutuu vastaanotolleni, koska he haluavat kirjallisuusterapiaa ja jo valmiiksi kirjoittavat paljon. Tarjoan kaikille asiakkailleni mahdollisuutta kokeilla kirjoittamista. Melkein kaikki haluavat. Osalle se jää osaksi työskentelyä, toisten kanssa se kulkee koko ajan mukana.”

Silja kertoo käyttävänsä sekä yleisesti käytössä olevia että itse kehittämiään menetelmiä. Menetelmä saattaa kehittyä samalla, kun sitä käytetään asiakkaan kanssa. Silja käyttää myös lukemisterapiaa: asiakas voi ehdottaa jotakin tekstiä tai Silja ehdottaa asiakkaalle sopivaa tekstiä. Silja kertoo myös lukevansa itse tekstejä ääneen asiakkailleen. Kirjoittaminen voi tapahtua spontaanisti istunnon aikana, mitä Silja pitää kirjallisuusterapian ytimenä. Tekstejä luetaan ääneen, tai sitten niistä keskustellaan yhdessä. Jotkut asiakkaat haluavat kirjoittaa kotona. Teksteistä kuitenkin keskustellaan aina tavattaessa: mikä tekstissä on herättänyt ja mihin teksti on kirjoittajaa vienyt. Siljan omia lempiaiheita ovat sadut ja myytit. Tekstit voivat kuitenkin olla jopa lehtiartikkeleita tai tietokirjoja.

”Kirjallisuusterapian menetelmistä / kirjallisuusterapiasta hyötyvät erityisesti sellaiset asiakkaat, joiden on vaikea ilmaista itseään sanallisesti. Kirjoittamalla pääsee tiedostamattoman rajoille, alueelle, josta voi tulla tärkeää tietoa.”

Symbolityöskentely toimii Siljan mielestä paremmin lukemisen ja kirjoittamisen avulla kuin vain puheen varassa. Kirjoittamisessa myös fyysinen puoli on tärkeää: saa jotakin aikaan ja tekee näkyväksi jotakin tärkeää. Tehdään näkyväksi ja todetaan, että

asia on käsitelty ja siitä voi päästää irti. Voi olla tärkeää, että teksti hävitetään konkreettisesti eli revitään tai poltetaan. Tämä auttaa pääsemään irti asiasta, joka on painanut ja vaivannut.

Silja käyttää miniatyyrihahmoja, esimerkiksi muumihahmoja tai anonyymeja patsashahmoja. Hahmoilla tehdään asetelmia pöydille, ja hahmot edustavat henkilöitä tai ilmiöitä. Silja on pitänyt jo vuosia kirjallisuusterapeuttisia ryhmiä vastaanotonsa rinnalla. Näissä ryhmissä luonto on vahvasti mukana, ja myös sadut kuuluvat tiettyjen kurssien teemaan. Luonnosta voi etsiä symboliikkaa ja sanoja omille tunteilleen ja asioilleen. Ryhmät kulkevat kasvuryhmän nimellä, samoin kuin Siljan yhteistyössä kollegoidensa kanssa järjestämät viikon kurssit Kreetalla sekä kirjoittaminenjooga- ja kirjoittaminen-tanssi-liiketerapiakurssit. Silja järjestää myös elämäkerrallisen kirjoittamisen kursseja, joissa on kirjallisuusterapeuttinen painotus.

”Kreetan-kurssilla lähtökohtana on antiikin Kreikan mytologia. Satu- ja myyttityöskentelyssäni lähdetään liikkeelle yhdestä sadusta, myytistä tai myyttisestä hahmosta, tutkitaan, mitä se herättää ja kirjoitetaan sen pohjalta. Uusimpana minulla on Kalevala-teemaiset ryhmät.”

Siljalle on ollut merkityksellistä toimia Suomen Kirjallisuusterapiayhdistyksessä tekemässä lehteä ensin toimitussihteerinä ja vuodesta 2008 alkaen päätoimittajana. Hän toimi vuosina 2003–2009 hallituksen puheenjohtajana, ja vuodesta 2009 lähtien hän on ollut varapuheenjohtaja. Hän pitää tärkeänä kirjallisuusterapian eteenpäin viemistä. Koulutusten johtajana toimiminen, suunnitteleminen ja järjestäminen sekä itse kouluttaminen ovat hänelle tärkeä osa elämää.

5.2 Kirsi Virkkunen

”Olen aina ollut kirjoittaja. Pienestä työstä asti kirjoitin runoja ja haaveilin, että minusta tulisi kirjailija”, kertoo kirjallisuusterapiaohjaaja Kirsi Virkkunen.

Elämä kuljetti Kirsin kuitenkin muille urille, kunnes nelikymppisenä liike-elämässä koettu uupumus vei hänet jälleen kirjoittamisen pariin. Lapset olivat vielä pieniä ja harrastivat paljon. Arjessa oli ”hässäkkää”. Kirjoittajakurssit olivat Kirsillemme paikka, jossa sai keskittyä juuri siihen, mistä sai eniten nautintoa.

”Osuin Eeva Lehtovuoren vetämälle työväenopiston elämänkaarikirjoittamisen kurssille. Eeva ehdotti minulle kirjallisuusterapiakoulutusta. Se oli ensimmäinen kerta, kun kuulin aiheesta jotakin”, kertoo Kirsi.

Hän opiskeli työnohjaajaksi ja valmentajaksi sekä jatkoi kirjoittamista erilaisilla kursseilla. Kirsi alkoi seurata kirjallisuusterapia-alaa, vaikka itse kurssille hakeutuminen veikin lähes 10 vuotta. Hän valmistui kirjallisuusterapiaohjaajaksi vuonna 2013

opiskeltuaan Lahdessa Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmeniassa Silja Mäen johtamassa koulutuksessa. Kirsi tunsu heti aiheen omakseen – hänestä tuntui kuin olisi tullut kotiin. Hän kertookin kirjallisuusterapian metodien lähteneen jo heti opiskeluaikoina ”sukeltamaan” hänen omiin töihinsä.

”Aloin heti käyttää kirjallisuusterapiaa osana työnohjauksia ja valmennuksia, niin yksilö- kuin ryhmäohjauksissa. Olin aloittanut yhteistyön psykoterapeutti, uniohjaaja Anne Lindholm-Kärjen kanssa. Aloitimme Unista runoiksi ja tarinoiksi -kurssin sekä muita unikirjoittamisen kursseja”, kertoo Kirsi.

Anne oli työskennellyt unien kanssa jo kymmeniä vuosia sekä kouluttanut uniohjaajia vuosituhannen alusta alkaen. Valmistuttuaan kirjallisuusterapiaohjaajaksi Kirsi alkoi opiskella myös taideterapiamenetelmiä. Yhdessä Annen kanssa hän kehitti uniohjaajakoulutusta ottaen luovia työtapoja vahvemmin ohjelmaan mukaan.

Kirsi kertoo saaneensa kirjallisuusterapiakoulutuksesta paljon metodeja, joita on voinut hyödyntää omassa työssään. Hän mainitsee esimerkiksi lauseen alku -menetelmän, jossa ohjaaja antaa lauseen alun ja asiakas kirjoittaa lauseen loppuun. Myös kirjemenetelmää Kirsi kertoo käyttäneensä, mutta eniten hän käyttää asiakkailleen itse muokkaamiaan menetelmiä.

”Ajattelen oppimisesta muutenkin, että kun oppi alkaa integroitua itseen – eli se, mitä olen oppinut ja mitä kokemusta olen saanut, se kaikki hiljainen tieto, mikä ihmisissä on – ne kaikki vaikuttavat, ja mietin, minkälaiset menetelmät voisivat sopia mihinkin tilanteeseen. Kaikki tämä yhdessä alkaa elää minussa, luon uudenlaisia ja erilaisia tapoja. Sitten en enää saakaan kiinni, minkä juuret ovat missäkin.”

Joillakin Kirsin menetelmillä on juurensa taideterapiassa, joillakin kognitiivisessa terapiassa tai ratkaisukeskeisessä ajattelussa, joillakin kirjallisuusterapiassa. Hän kertoo harjoitusten kumpuavan hänen omasta ammattitaidostaan ja kokemuksestaan.

”Ajattelen, että kirjallisuusterapeuttinen menetelmä on se prosessi, miten ihmistä viritetään kuulemaan itseään kirjoittaen. Jos kirjoitetaan vaikka runoja, palataan niihin, reflektoidaan kirjoittamisen kokemusta ja tuodaan tekstiä tähän hetkeen, oman elämän yhteyteen. Prosessi on samanlainen kuin taideterapiassa eli virittäytyään, unohdetaan akuutti kysymys tai huoli, siirrytään taidetyöskentelyyn ja annetaan mennä. Taidetyöskentelyn valmistuttua aletaan katsoa prosessia ja tehtyä työtä sekä pohtia, mitä se tarkoittaa itselle. Tutkimisen kohteena on aina kirjallisuusterapeuttinen tai luovuusterapeuttinen prosessi, ei yksin luova tuotos”, kertoo Kirsi.

Kirsi kertoo pitäneensä jo ennen taideterapiaopintojaan ohjaussessioissaan mukana esimerkiksi nappeja, leluja ja kuvia eli jotakin ekstraa, joka saa ihmisen virittäytymään kirjoittamiseen. Kirsi ei halua kategorisoida; hänen mukaansa kaikissa luovusmenetelmissä on sama idea – tavoitteena päästä kiinni implisiittiseen tietoon.

Hän uskoo alalla olevien ihmisten käyttävän paljon itse muokkaamiaan metodeja, koska kirjallisuusterapiassa ei ole yhtä ainoaa taustateoriaa.

Kirsi Virkkunen ja Anne Lindholm-Kärki ovat yhdessä luoneet tietoisuuskirjoittamisen metodin, jota he käyttävät myös työskennellessään unien kanssa. Prosessi on myös kirjallisuusterapeutittinen. Ensin hiljennytään, rentoudutaan meditoiden tai esimerkiksi kuunnellen ääneen luettua tekstiä. Tietoisuuskirjoittamisessa käytetään hyväksi aivotiedettä. Rentoutumisen tarkoitus on virittää aivot beta-aalloilta alfa-aalloille ja tästä vielä theta-aalloille eli laskea neuronien aktiivisuutta ja näin päästä kiinni tiedostamattomaan mieleen. Ihmisen aivot ovat theta-aaltojen taajuudella, kun ollaan syvän meditaation tilassa tai siirrytään valvetilasta uneen ja unesta valvetilaan. Theta-aaltojen aikana tietoisuus, mielikuvitus ja intuitio toimivat, ja näin kirjoittaja voi päästä lähemmäksi tietoa, jota ei tiedä tietävänsä. Meditaation jälkeen aletaan kirjoittaa tietoisuudenvirtakirjoittamista. Lopuksi kirjoittaja lukee kirjoittamansa tekstin ja kiteyttää siitä esiin nousseen viisauden.

Kirsin ja Annen unitietoisuuskirjoittamisen prosessissa käytetään myös meditaatiota ja virittäydytään omien unien maailmaan. Kirsi ja Anne ohjaavat tietoisuus- ja unitietoisuuskirjoittamisen ryhmiä. Heidän mielestään yhdessä kirjoittaminen antaa työskentelylle voimaa. Myös säännöllisyys ja rutiinit auttavat tietoisuuskirjoittamisen juurruttamisessa ihmisen elämään.

”Olen myös käyttänyt draamallisia tai ilmaisun metodeja. Minulla saattaa asiakkaalle mennessäni olla mukana liidut tai värikynät ja paperia. Joidenkin asiakkaiden kanssa käytetään vain taiteen keinoja, joilla paneudutaan työasioihin. Olen pitänyt eriteemaisia kursseja ja työpajoja, esimerkiksi kirjallisuusterapiaa työssä väsyneille ja taideterapiaa työuupumuksen näkökulmasta”, kertoo Kirsi.

Kirsille kirjoittaminen on tapa kuunnella itseään ja luoda yhteys syvemmälle kuin vain ajatteluun. Jos henkilö jää vain ajattelun tasolle, sillä voi jopa vahingoittaa itseään. Ajattelulla voi aiheuttaa tunteita, jotka eivät johda eteenpäin. Aamuöisin mieleen voi hiipiä tuskaisia ajatuksia – voi tulla tunne, että mistään ei tule mitään. Kirjoittamalla voi Kirsin mukaan hiljentää mielen ja päästä pintaa syvemmälle. Kirsi kertoo voivansa päästä flow-tilaan silloin, kun on aikaa ja mahdollisuus fokuoittaa, vaikka kirjoittaisi asiatekstiäkin. Kun Kirsi antaa asiakkailleen kirjoittamisen impulsseja ja pyytää heitä kirjoittamaan, he saattavat saada vastauksia, joita eivät ole itse oivalta- neet puhuessaan haasteistaan. Kirsin mukaan kirjoittaminen on itsensä kuuntelemisen väline, joka tuottaa uusia näkökulmia ja saattaa yllättää kirjoittajan.

”Yritän olla läsnäoleva ja intuitiivinen. En suunnittele harjoituksia etukäteen, sillä enhän voi tietää etukäteen asiakkaani mielentilaa. Kun asiakas rauhoittuu, tekee jotakin luovaa ja näin pääsee liminaalitilaan, se on juuri se vaihe, kun hän pääsee kiinni sanattomaan – implisiittiseen – tietoon ja saa yhteyden itseensä. Se on tila, josta

ihmisen tieto ja viisaus tulevat. Ne eivät tule aivojen etuotsalohkosta vaan jostakin muualta.”

5.3 Heikki Savola

”Opin lukemaan noin neljän vanhana ja hoksasin jossakin vaiheessa, että on ihmisiä, jotka kirjoittavat kirjoja työkseen. Halusin tulla itsekin kirjailijaksi – en miksi tahansa kirjailijaksi vaan maailmankuuluksi kirjailijaksi”, kertoo Heikki Savola.

Kirjoittaminen on aina ollut läsnä Heikki Savolan elämässä. Hän kertoo ajautuneensa toimittajan töihin. Lukioaikoina Heikki perusti oman lehden, ja lukion jälkeen hän kävi Otavan Opiston tiedottamisen ja viestinnän kurssin tarkoituksenaan jatkaa opintojaan yliopistossa. Ovet eivät sillä kertaa auenneet. Toimittajan työ vei kuitenkin mukanaan.

”Se oli sitä maailmanaikaa, että töitä oli tarjolla enemmän kuin nyt. Pääsin heti töihin, ja niitähän on sitten riittänyt”, kertoo Heikki.

Heikki oli osakkaana ja päätoimittajana paikallisessa Karkkilainen-lehdessä, ja työtä tehtiin pienellä porukalla. Heikki huomasi jossakin vaiheessa vuosituhannen vaihteessa rutiinihommien, jotka ennen oli tehty vartissa, vievän kohtuuttoman paljon aikaa. Väsymys vaikutti muihinkin kuin työasioihin, ja Heikki tajusi kyseessä olevan työuupumuksen. Hän meni terveyskeskukseen, ja lääkäri antoi kahden viikon sairausloman. Heikki tajusi heti, ettei kahden viikon lepo auta hänen uupumuksessaan; toki hän ehkä voisi saada unirytmensä sinä aikana parempaan kuntoon. Kahden viikon päästä Heikin tavatessa lääkärin uudestaan unirytmä oli hieman paremmassa kunnossa, mutta uupumukseen lepo ei ollut vielä auttanut. Lääkäri kysyi, haluaako Heikki tavata psykiatria. Koska Heikki ei ollut koskaan aiemmin ollut psykiatrin vastaanotolla, hän halusi toimittajan uteliaisuuden vuoksi tarttua tilaisuuteen.

Odottaessaan psykiatrin tapaamista Heikki jatkoi kirjoittamista. Psykiatri kysyi, mitä Heikki oli viime viikkoina tehnyt. Heikki kertoi kirjoittaneensa itsestään pois kaikkia mieleensä juolahtaneita ajatuksia. Psykiatri oli ihmetellyt Heikin kirjoittamisia ja jatkanut kyselemistä tämän vanhemmista ja muista taustoihin liittyvistä asioista.

”Kolmannella kerralla psykiatrille jutellessani huomasin, että hänhän nukkuu. Sehän oli hirvittävän loukkaavaa. Kyllä hän sitten havahtui, mutta sillä hetkellä päätin, että uudestaan en enää vastaanotolle mene.”

Heikki pohti, miten hän pääsisi eteenpäin, ja ymmärsi heti, että palaaminen samaan työhön ja samaan työtahtiin ei muuttaisi tilannetta. Hän alkoi järjestellä töitään uudestaan, kirjoitteli muistilistoja ja suunnitelmia. Kun suunnitelmat oli kirjattu selkeästi, Heikki pani ne toimeen ja jatkoi työntekoa suunnitelmiaan noudattaen. Noin viiden vuoden päästä työuupumuksesta hän törmäsi termiin kirjallisuusterapia. Hän

tajusi käyttäneensä kirjallisuusterapian itsehoidollisia metodeja koko uupumisjaksonsa ajan. Heikin diagnoosi oli keskivaikea masennus, vaikka hän kuvitteli olevansa vain väsynyt. Hän ymmärtää toipuneensa nopeammin juuri sen takia, että löysi väylän suodattaa asioita pois mielestään – kirjoittamisen.

”Kuullessani kirjallisuusterapiasta ja siitä, mitä kaikkea siihen liittyy, ajattelin aiheen olevan kiinnostava. Lopetin hetkeksi toimittajan työt ja perustin paperikaupan ja oman kustantamon. Kirjallisuusterapiaohjaajaopinnot jäivät vielä hautumaan muutamaksi vuodeksi, sillä ne menivät päällekkäin kirjamessujen kanssa.”

Heikki ymmärsi entistä selkeämmin kirjoittamisen olevan terapeuttista; ajatuksia saa jäsenneltyä ja ne näyttäytyvät konkreettisemmin. Hän on myös aina nauttinut kirjojen lukemisesta. Toisten kirjoittamista teksteistä saa ahaa-elämyksen.

”Joskus tulee tunne, että näinhän olen itsekin asian ajatellut, mutta en vain ole löytänyt ajatuksilleni sanoja.”

Heikistä on hienoa auttaa kirjoittavia ihmisiä toteuttamaan samat haaveet kuin hänellä itsellään on. Monta asiaa on loksahduttanut kohdalleen. Kirjailijoiden tukihenkilönä oleminen ja syvälliset keskustelut heidän kanssaan ovat olleet Heikille palkitsevia.

Heikki on sittemmin valmistunut kirjallisuusterapiaohjaajaksi ja sanataideohjaajaksi. Hän käyttää nykyään kirjallisuusterapiametodeja ohjattaessaan luovaa kirjoittamista Karkkilan työväenopistossa ja Hiiden Opistossa. Heikki kertoo opettaneensa kaikkien kirjallisuuden lajien kirjoittamista saduista romaaneihin. Elämäkertakirjoittamisessa osallistujat ovat iäkkäämpiä, ja monella on haave kirjoittaa joko omasta, vanhempien tai isovanhempien elämästä. Kirjoittajat saattavat huomata uusia asioita edellisten sukupolvien elämästä, ja näin ymmärrys myös omasta elämästä on saanut uusia näkökulmia. Heikki antaa osallistujille keinoja, miten muistaa vanhoja tapahtumia. Ihmisen muisti ei aina toimi järjestelmällisesti niin, että voisi suoraan alkaa kirjoittaa lapsuudesta. Kursseilla keskustellaan paljon ja luetaan toisten tekstejä. Jo tämä saattaa virkistää ja tuoda kirjoittajan omaankin muistiin samankaltaisia omia kokemuksia.

”Saatan johdattaa keskustelua eteenpäin sekä kysellä osallistujien tuntemuksia ja muistetuista tapahtumista johtuvia vaikutuksia myöhempään elämään. Osallistujat ovat palautteissaan kertoneet kirjoittamisen olleen terapeuttista, vaikka kurssin kuvauksessa ei olekaan puhuttu terapeuttisen kirjoittamisen termeistä.”

Heikki käyttää kaikilla kursseilla tajunnanvirtakirjoittamista. Hän on todennut sen hyväksi tavaksi aloittaa kirjoittamissessiot. Kirjoittaja lukee kirjoittamansa tekstin, josta poimitaan itselle tärkeitä tai sillä hetkellä merkityksellisiä kohtia. Heikki varioi tehtävää; siitä voi jatkaa vaikka runon tai muun uuden tekstin kirjoittamiseen. Tekstien reflektointi voi jatkua, ja samalla voi käydä yleistä keskustelua kirjoituksista.

Tajunnanvirtakirjoittaminen on Heikin mukaan erinomainen tapa saada aikaiseksi tekstimassa, jota voi käsitellä ja työstää eteenpäin. Luovilla kirjoittajilla on usein ideoita ja teemoja, mutta alkuun pääseminen voi tuntua haastavalta. Heikin mielestä tajunnanvirtakirjoittaminen sopii kaikenlaisille kirjoittajille. Metodi saattaa tuottaa yllätyksellisiäkin käänteitä ennalta suunniteltuihin juoniin. Hän pitää metodia tapana murtaa jää.

Heikki käyttää luovan kirjoittamisen kursseilla materiaalinaan myös unia. Kirjoittajat tuovat uniaan, ja niistä lähdetään kirjoittamaan tarinoita. Hän käyttää unia myös ongelmanratkaisemisessa. Illalla voi ajatella jotakin ongelmaa ja kirjoittaa siitä keveästi, sen jälkeen puuhata muita juttuja ja sitten käydä nukkumaan. Yöllä unet voivat tuoda vastauksia ja ratkaisuja pulmiin.

”Opiskelen tällä hetkellä ratkaisukeskeistä lyhytterapiaa. Terapiaan syventyminen alkoi kiinnostaa kirjallisuusterapiaopintojen jälkeen. Kirjallisuusterapialla, luovalla kirjoittamisella ja ratkaisukeskeisellä lyhytterapialla on yllättävän paljon yhteistä. Suunnitelmissani on kehittää niistä kokonaisuus, joka hyödyttäisi sekä terapian että luovan toiminnan tarpeita.”

Heikillä on myös arviointipalvelu. Hän arvioi käsikirjoituksia ja antaa neuvoja, mihin suuntaan tekstiä pitäisi viedä. Hän kysyy kirjoittajilta, mitä he haluavat antaa lukijalle. Hän saattaa myös neuvoa kaivamaan pinnan alla olevia teemoja näkyvämmiksi. Heikki on huomannut kirjallisuusterapiaopintojensa auttaneen ja tuoneen syvyyttä myös tähän työhön.

”Kirjoittamisella ei tarvitse olla suuria ja konkreettisia tavoitteita, vaikka minä itse aikoja sitten päätinkin, että minusta tulee maailmankuulu kirjoittaja. Olisihan se ihan kiva, mutta se ei ole mikään pakko. Voin vallan hyvin elää varsin hyvää elämää ilman sitäkin.”

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA LOPPUYHTEENVETO

Olen selvittänyt pro gradu -tutkielmassani, mitä ja minkälaisia toimijoita kentällä on sekä mitä terapiamuotoja Suomessa on tarjolla. Puolet tutkimukseni kohteena olevasta joukosta oli suorittanut korkeakoulututkinnon. Alalla olevat ovat siis suhteellisen korkeasti koulutettuja. Vain 2,38 prosenttia tutkitusta joukosta oli suorittanut lukion ylimpänä tutkintonaan.

Vastaajien pohjakoulutusta tutkiessani suurin ala, terveys, ei sinänsä yllättänyt minua. Myös sosiaaliala tuntui varsin luonnolliselta pohjakoulutusosalta kirjallisuusterapiatyöhön. Yllättävää tämän kysymyksen kohdalla oli kuitenkin se, että kahdeksan henkilöä ohitti kysymyksen. Olisin luullut, että tähän olisi ollut helppo vastata. Onko näillä henkilöillä useampi koulutus ja he eivät osanneet päättää, mikä heidän pohjakoulutuksensa kyseiseen alaan olisi? Vai olisiko kysymys pitänyt laittaa heti kyselylomakkeen alkuun eikä loppupäähän? Vai oliko kiinnostus kyselyyn jo loppunut tässä vaiheessa?

Vastaajista suurin osa kertoi tarjoavansa kirjallisuusterapiaa oman yrityksensä kautta. Tämä tieto ei yllättänyt minua. Olisi tietenkin suotavaa koko kansakunnan puolesta, että kirjallisuusterapiaa saataisiin myös kuntien ja kaupunkien sosiaali- ja terveyspalveluihin. Kyselyn mukaan kirjallisuusterapiaa on tällä hetkellä tarjolla aikuisopistoissa ja kirjastoissa saman verran, mikä on tietenkin positiivista. Opetuksen osuus kyselyssä näyttää suurelta, mutta suhteutettaessa koulujen määrää kirjastoihin ja aikuisopistoihin voidaan huomata, että kirjallisuusterapian tarjoaminen opetuksessa on vielä määrällisesti absoluuttisesti pienempää.

Kirjallisuusterapiaan liittyvissä palveluissa kasvuryhmät ja yksilöasiakkaat nousivat suosituimmiksi. Niin kuin johdannossa totesin, ihmiset ovat alkaneet kiinnittää enemmän huomiota omaan hyvinvointiinsa ja kehittymiseensä – se tuntuu olevan selkeä trendi, jonka huomaa seuraamalla mediaa ja somea. Se mielestäni selittää kasvuryhmien suosion. Olen itsekin kiinnostunut kasvuryhmien ohjaamisesta tulevaisuu-

nessa. Olen tämän vuoden (2020) helmikuussa saanut päätökseen myös vuoden kestäneen life coach -koulutuksen, ja näen paljon yhtäläisyyksiä näissä kahdessa lajissa. Niiden metodeja voisi yhdistää sujuvasti. Mielenkiintoista oli myös huomata tämän kysymyksen kohdalla, kuinka tämän kysymyksen 31 vastaajasta 16 tarjosi useampaa kuin yhtä palvelua. Tämä kertoo mielestäni, että kirjallisuusterapeuttisia metodeja on mahdollista muokata itselle mielekkään aiheen mukaan.

Haastattelin kolmea alalla toimivaa, kirjallisuusterapiaa työssään käyttävää henkilöä. Haastateltavien kertoessa työstään esiin nousivat kirjallisuusterapian ydinasiat. Silja Mäki kertoi, kuinka sadut ja tarinat olivat hänellä jo hiljaisena ja arkana lapsena tapa käsitellä ja työstää asioita. Kirjoittaminen, joka oli Siljan lempiaine koulussa, oli hänelle keino ilmaista itseään. Kun Silja meni päiväkotiin töihin opiskeluaikanaan, hän käytti jo siellä tietämättään kirjallisuusterapeuttisia metodeja intuitiollaan. Koska hän itse oli kokenut sadut ja tarinat merkityksellisiksi, hän osasi siirtää käytännön oppinsa omaan työhönsä. Opiskeltuaan kirjallisuusterapiaohjaajaksi hän lähti kehittämään omia metodejaan käyttämällä käsinukkeja ja tarinankerrontaa nukkejen kautta. Satujen ja myyttien käytön lisäksi hän kuljettaa luontoa – itselleen rakasta aihetta – mukanaan omissa kirjallisuusterapeuttisissa ryhmissään. Silja korostikin, että lähtökohtana kirjallisuusterapiassa on työskentely omasta viitekehyksestä. Hän myös mainitsi kirjallisuusterapian olevan käytännön menetelmä.

Samansuuntaisesti kertoi myös Kirsi Virkkunen, jonka mukaan harjoitukset nousevat omasta ammattitaidosta ja kokemuksesta. Kirsi Virkkunen on kirjoittanut lapsuudestaan asti runoja, ja hän myös haaveili kirjoittajan urasta. Opiskeltuaan kirjallisuusterapiaohjaajaksi hän alkoi soveltaa kirjallisuusterapiaa omaan työnohjaajan ja valmentajan työhönsä. Unista kiinnostunut Kirsi alkoi pitää uniin ja runoihin liittyviä kursseja yhteistyössä uniohjaaja-psykoterapeutti Lindholm-Kärjen kanssa. Kirsi kertoi käyttävänsä joitakin koulutuksessa oppimiaan metodeja mutta pääasiassa hänen itsensä kehittämiä menetelmiä. Hän kertoikin ihmisen hiljaisen tiedon – opin ja kokemuksen – opettaneen hänet siihen, että hän tietää, mikä menetelmä sopii mihinkin tilanteeseen. Virkkusen ja Lindholm-Kärjen yhdessä luoma tietoisuuskirjoittaminen onkin hyvä esimerkki siitä, miten heidän yhteistä kokemustaan, ammattihistoriaansa ja neurotiedettä yhdistelemällä voi luoda uutta. Virkkunen on itse kokenut liike-elämän uupumuksen ja pitää kursseja myös työuupumuksen näkökulmasta. Hän kertoi, kuinka valitsee harjoitteet asiakastilanteissa asiakkaan mielentilan mukaan. Hän itse ei voi tietää tilannetta etukäteen.

Haastateltavista myös Heikki Savola yhdistää omia osaamisalueitaan työssään. Savola ymmärsi itse käyttäneensä kirjoittamista parantavana keinona uuvuttuaan työssään, ja näin hän kiinnostui kirjallisuusterapiasta. Savola on oppinut työnsä kautta kirja-arviointeja tehdessään, kuinka lukeminen ja toisten tekstit antavat sanat omille sanoittamattomille tunteille. Arviointeja tehdessään Savola saattaa kaivaa esille

kirjoittajan pinnan alla, tekstin sisällä, olevia asioita ja kysyä kirjoittajalta, mitä tämä haluaa antaa lukijalle tuotoksellaan. Hän koki kirjallisuusterapian opiskelun antaneen hänelle työkaluja tähänkin ammattialueeseen. Savola käyttää kirjallisuusterapeuttisia metodeja omilla kirjoittamisen kursseillaan. Hän koki kirjoittajien hyötyvän metodeista, vaikka kurssi ei kulkisikaan kirjallisuusterapian nimellä. Mielen ja muistin avaaminen erilaisilla kirjoitusharjoituksilla virittää kirjoittajan syvempään tilaan ja antaa uusia näkökulmia elämään. Heikki suunnitteli yhdistävänsä työhönsä vielä lyhytterapiaopinnoistaan saatavia menetelmiä ja tekevänsä näistä kokonaisuuden.

Kuten myös haastatteleman alan ammattilaiset kertovat ja luvussa 3.2 kävi ilmi, Ihanus (2019, 94) painottaa kirjallisuusterapian keskittyvän käytäntöön. Nimenomaan vuorovaikutuksellisuus on Ihanuksen mukaansa kirjallisuusterapiassa oleellista. Kirjallisuusterapian taustalla on erilaisia teorioita. Luvussa 3.2 kirjoitan, kuinka Ihanuksen (2019, 91) mukaan teorioiden sekoittaminen valikoiden onkin käytännöllisintä useiden teorioiden keskellä. Näin ollen kirjallisuusterapiaa opiskelleet eivät todennäköisesti itsekään enää tiedä eivätkä muista, mistä heidän oppimansa tai kehittelemänsä metodit juontavat juurensa.

Yksi nettikyselyn vastaajista kertoi, ettei saanut koulutuksesta riittävän vankkaa perustaa. Voin hyvin kuvitella myös tämän tilanteen. Kun työskentelytapojen olisi tarkoitus virrata oman osaamisen ja koulutuksen yhdistelmästä, epäilemättä pelkkä koulutus ja sen teoriat eivät riitä vaativampaan alalla toimimiseen. Vastaajilla on myös hyvin erilaisia taustoja. Kaikki kirjallisuusterapiaa tarjoavat tai käyttävät eivät kuulu yhdistykseen eivätkä todennäköisesti myöskään sen Facebook-ryhmään. Tutkimus ei siis ole tavoittanut kaikkia alalla olevia.

Kirjallisuusterapiayhdistyksessä epäiltiin, saanko vastauksia taustateoriakysymykseen. Olen kuitenkin tyytyväinen vastausten määrään: 36 vastausta 40:stä on mielestäni hyvä vastausprosentti kyseiseen kysymykseen.

Olen itse aloittanut kirjallisuusterapiaohjaajaopinnot tänä syksynä. Niinpä minun on vielä vaikea sanoa, kuinka paljon tulemme oppimaan taustateorioista. Tämän tutkielman tehtyäni kuitenkin ymmärrän, ettei sillä ole itse kirjallisuusterapeuttisen prosessin kannalta varsinaista merkitystä. Tietenkin on aina mahdollista lukea ja opiskella itse lisää sitä, mikä tuntuu kutsuvalta ja hyödylliseltä omassa työssä.

Alkuperäinen suunnitelmani oli saada tutkielmani valmiiksi keväällä 2020. Työtilanteeni vuoksi myöhästyin siitä kuitenkin hieman, ja loppurutistus siirtyi syksyyn. Samalla myös ohjaajani vaihtui Risto Niemi-Pynttäristä Karoliina Maanmieleksi. Myös se oli varsin opettavainen kokemus, sillä sain huomata, kuinka eri tavalla saman laitoksen lehtorit ohjeistavat samaa työtä. Niin kirjallisuusterapiassa kuin millä tahansa alalla henkilön oma historia – koulutus, työkokemus ja elämäkokemus – muokkaa hänen tapaansa nähdä maailma sekä tulkita ja ymmärtää sitä. Ohjaajavaihdoksen myötä olinkin ajoittain hakoteillä – tunsin kadottaneeni työni punaisen langan.

Kompuroituani ja menetettyäni välillä uskon tämän valmistumiseen ja koottuani itseni uudelleen aloin kuitenkin löytää uutta polkua. Ajattelin tämän olevan taas uuden opin paikka. Muutaman viikon stressipiikin aikana sain mielestäni nopealla aikataululla muokattua tutkielmaani lähes täysin uuteen suuntaan. Tämä työ näyttää hyvin erilaiselta kuin keväällä jo lähes valmiiksi kuvittelemanani tutkielma oli. Näen toki myös sen, että tutkielmani on huomattavasti informatiivisempi nyt kuin keväällä, kun kuvittelin sen olevan lähes valmis.

Eskolan ym. (1998, 211) mukaan laadullisessa tutkimuksessa voidaan asettaa kysymys tutkimusprosessin luotettavuudesta. Laadullisissa tutkimuksissa voi käydä niin, että siinä olevat, itseä kiinnostavat asiat tuntuvat todenmukaisilta. Tai sitten päinvastoin herää epäily, onko asia kuitenkaan juuri niin kuin tutkimuksessa on käynyt ilmi. Koska itse olen kirjallisuusterapia-alalla, minulla on tarve esittää tutkimukseni edullisessa valossa ja olenkin etsinyt aineistoa, joka puoltaa kirjallisuusterapian käyttöä. Tämä voi vaikuttaa tutkimukseni luotettavuutta arvioitaessa.

Olen selvittänyt kirjallisuusterapiakentän nykytilaa, ja uskon kirjallisuusterapian lisääntyvään kiinnostukseen. Ihmisten tarve kirjoittaa ja selvittää sekä maailman että omia tilanteita on mielestäni hyvä pohja ja ponnahduslauta myös kirjallisuusterapeuttisten menetelmien kasvulle. Tarve ymmärtää asioita laajemmin sekä halu pohdita omia ja muiden tekemisiä ja tarkastella omia juuria ja tapoja toimia ovat asioita, joita kirjoittaminen voi selventää. Tapahtuu kirjoittaminen sitten ohjatusti, terapeutin tai ohjaajan kanssa tai itsenäisenä tehtävänantona ohjaajalta, keskiössä on juuri kirjallisuusterapeuttinen prosessi, kirjallisuusterapian ydin. Ihmiset ovat kiinnostuneita hyvinvoinnista, sekä omastaan että muiden. Tämän olemme saaneet kokea myös tänä korona-aikana. Ihmiset haluavat auttaa, käydä kaupassa riskiryhmäläisille ja osoittaa tukeaan hoitohenkilökunnalle. Kaikki tämä osoittaa halun hyvän levittämiseen – on luontevampaa olla muille hyvä, kun itselläkin on hyvä olla.

Ihanuksen (2019, 143) mukaan kirjallisuusterapian tulevaisuutta ei voi ennustaa. Hänen mukaansa sen idiomit ja ilmaisut ovat täynnä yllätyksiä ja kunnioitusta edistämällä käsityksiä tyhjentyttämisestä kielen ja mielen virtauksista.

Nettiyhteisöissä rajat yksityisyyden ja julkisuuden välillä hämärtyvät. Ihmisen oma identiteetti tai käsitys virtuaalisesta itsestä on laajentunut aikaisemmasta. Internetissä ihminen voi markkinoida, hallinnoida, säädellä ja esittää eri tavalla kuin vuorovaikutteisessa tilanteessa, samaan aikaan koko maailmalle. Tässä ei Ihanuksen (2019, 93) mukaan ole kyse ainoastaan tiedon jakamisesta vaan jatkuvasta identiteetin rakentamisesta, muokkaamisesta ja purkamisesta. Verkkososiaalisuus, refleksiivisyys, hypertekstuaalisuus sekä erilliset digitaalisen kirjoittamisen muodot, kuten bloggaaminen ja vloggaaminen, tarjoavat sekä uusia haasteita että mahdollisuuksia kirjallisuusterapian laajentumiseen.

Mazzan (2018) mukaan runouden luominen ja jakaminen, äänen antaminen sortuille, on tehokas vastarinnan, sosiaalisen oikeudenmukaisuuden ja henkisyiden puolustamisen muoto. Runous vangitsee historian, joka toimii oppituntina ja inspiraationa tuleville sukupolville. On hyvä muistuttaa historioitsijoita kirjallisuusterapian paikasta, tarinoiden kertomisesta ja tosiasioiden välittämisestä syvällisesti, merkityksellisesti ja sydän mukana. Kirjallisuusterapia puhuu ihmiskunnallemme, vahvuuksillemme ja sitoutumisellemme. Kirjallisuusterapian vastaanottavaa, ilmeikästä ja symbolista muotoa voidaan hyödyntää kliinisessä käytännössä, koulutuksessa ja yhteisöaktiivisissa. Kirjallisuusterapeuttista RES-mallia voidaan käyttää perustana, kun puhutaan kielen, symbolien ja tarinoiden voimasta ihmisoikeuksia edistettäessä. Tämä on Mazzan mukaan runollinen kehoitus toimia rauhan ja oikeudenmukaisuuden puolesta.

Ihanus (2019, 91) arvioi seuraavan monitieteisen kumppanin kirjallisuusterapialle olevan neurotieteen. Neurotiede on laajentanut kenttäänsä sisällyttäen siihen affektiivisen ja sosiokulttuurisen näkökulman sekä aivojen kuvantamisen tutkimuksen lukemisessa ja kirjoittamisessa.

Teini-ikäisen tyttären äitinä minua huolettaa lasten ja nuoren lukutaito – ennen kaikkea se, miten lapsia ja nuoria saisi innostettua lukemaan. Vanhempien lasteni (22- ja 25-vuotiaat) kohdalla tätä huolta ei ollut: lapseni lukivat ilman pakottamista ja vieläpä mielellään. Lisääntyvä kännykkään tuijottaminen kilpailee mielestäni juuri kirjojen kanssa. Se, voisiko kirjallisuusterapian metodien vieminen kouluun saada lapsia ja nuoria innostumaan kirjoista ja tekstistä, olisi mielenkiintoinen jatkotutkimuksen aihe.

Tutkielmani on opettanut minulle paljon. Olen oppinut ennen kaikkea sen, kuinka vähän vielä tiedän kirjallisuusterapiasta. Ala on moninainen, ja siitä on haastavaa saada kokonaiskäsitystä juuri sen käytännönläheisyyden ja kirjallisuusterapiaa tarjoavan oman henkilökohtaisen panoksen vuoksi. Toivon kuitenkin tutkielmani antavan kuvan alan kentän tilanteesta. Toivon myös siitä olevan hyötyä alasta kiinnostuneille ja alaa kehitettäessä.

7 LUOVA OSUUS - UNIPÄIVÄKIRJA

Sigmund Freudilla ja Carl Gustav Jungilla on ollut suuri vaikutus unien tulkintaan. Freud syventyi omiin uniinsa tehdessään itseanalyysia jo vuonna 1885. Vuonna 1933 hän antoi uniteorialle erityisaseman psykoanalyysin historiaan. Freud kirjoitti: "Analyysi on astunut psykoterapeuttisesta menetelmästä syvyyspsykologiaksi." Jung taas korosti unien käsittelyssä luovaa ja ongelmia ratkaisevaa puolta. Jungin mukaan unissa on monipuolisia ominaisuuksia: ne voivat tarjota neuvoja ja luovaa ongelmanratkaisua, ennakoida tulevaisuutta sekä ilmaista pelkoa. Hänen mukaansa unet voivat tasapainottaa persoonallisuutta kannatellen yhteyttä tiedostamattoman ja tietoisien välillä. Jung vertasi unta teatteriin: "Unennäkijä on näyttämö, näyttelijä, kuiskaaja, ohjaaja, kirjailija, yleisö ja kriitikko." (Ihanus 2012, 47–72.)

Yhdysvaltalainen psykiatri Montague Ullman (1916–2008) tutki ja opetti kolme vuosikymmentä unia ja veti uniryhmiä. Kirjassaan hän (2006) viittaa usein Freudiin ja Jungiin, heidän teorioihinsa ja heidän luomiinsa arkkityyppeihin, vaikka painottaa aina unennäkijän omaa kokemusta ja kompetenssia tämän tulkittessa omia uniaan. Ullman kehitti oman työskentelytapansa, jossa unia käydään läpi ryhmässä. Kolme unen sisällön osaa muodostavat Ullmanin (2006, 5) mukaan olennaisen yhtenäisyyden: unen merkitys välittömässä tilanteessa, menneisyydestä tulevan tiedon yhdistäminen ja tämän tiedon luotettavuus. Näiden kolmen yhdistäminen voi toimia parantavana välineenä.

Lehtovuori (2008, 176) pitää unia ja niiden tarkastelua suotuisana. "Ihmismielen pinnanalaiset tuotokset" ovat hänen mukaansa hyödyllistä materiaalia kirjallisuusterapeuttisessa toiminnassa. Omiin uniin tutustuminen auttaa ymmärtämään omaa psyykkistä prosessia. Lehtovuoren (2008, 187) mukaan unipäiväkirjan kirjoittaminen antaa perustavanlaatuisen apuvälineen itsensä ymmärtämiselle. Unia voi käyttää kirjoitusharjoituksissa kirjallisuusterapeuttisesta näkökulmasta käsin.

Myös luovassa ilmaisussa päästetään irti tietoisesta ajattelemisen kontrollista ja sallitaan sisäisen tunteen purkautua rajoittamattomasti esimerkiksi sanoiksi, säveliksi

tai miksi tahansa taiteen lajiksi. Samalla tavalla kuin luovaa työtä tehtäessä koko ulkoinen maailma katoaa ympäriltä, uutta aineistoa, liikettä, kuvaa tai tekstiä prosessoituu piilotajunnan tuotoksena. (Lehtovuori 2008, 177–179.)

Unet voivat myös antaa vastauksia kysymyksiin (Pietiläinen 2008, 156). Lehtovuoren (2008, 177) mielestä unet ovat rikasta materiaalia kirjoitusharjoituksiin. Unilla on hänen mukaansa myös välitön yhteys piilotajuntaan eli tiedostamattomaan. Samalla unet ovat osoitus luovasta kapasiteetista.

Monien luovien ihmisten, sekä tieteen että taiteen parissa toimivien, unimaailma on rikas. Muun muassa fyysikko Niels Bohr, kuvataiteilija Salvador Dali sekä kirjailijat Mika Waltari ja Märta Tikkanen ovat kertoneet unien tuoneen aineksia heidän töihinsä. (Lehtovuori 2008, 180.)

Tutkielmani taiteellinen osuus koostuu unipäiväkirjastani (liite 2). Olen pienestä työstä lähtien ihmetellyt ja pohtinut uniani mutta vasta aikuisiällä tarttunut niihin Anne Lindholm-Kärjen ja Kirsi Virkkusen inspiroimana. Olen käynyt nyt toista vuotta heidän ohjaamassaan unitietoisuuskirjoittamisen ryhmässä. Aloitin unien kirjoittamisen järjestelmällisesti syyskuussa 2019. Aiemmin olin kirjoittanut uniani ylös vain satunnaisesti. Ensin halusin tutkia, tuleeko tutkielman tekeminen uniini. Sitten mietin, mikä tutkimukseni kohde olisi, jos tutkielman tekeminen ei tulekaan uniini. Keskusteltuani ja jaettuani pohdintojani henkilöiden kanssa, jotka harrastavat unien maailmaa tai ovat kiinnostuneita siitä, päädyin kirjoittamaan taiteelliseen osuuteeni unia, jotka näin prosessini aikana. Tallensin uneni muistikirjaan. Kirjoitin unen ylös aamulla heti ensimmäisenä sängystä noustuani niin kuin sen muistin. Annoin unelle otsikon, ja tein muistikirjani viimeisille sivuille sisällysluettelon unistani päivämäärän ja unen otsikon mukaan. Näin Lindholm-Kärki ja Virkkunen neuvovat tekemään.

En liittänyt taiteelliseen osuuteen omaa unityöskentelyäni, vaan pidin sen puhtaasti unipäiväkirjana. En myöskään kirjoittanut kaikkia syksystä asti näkemiäni unia puhtaaksi tähän osuuteen. Toiset unet jäivät mieleeni niin keveinä, että olen saattanut kirjoittaa niistä vain joitakin sanoja. Toki sisällytin tähän osuuteen myös niitä, mutta yritin kirjoittaa puhtaaksi mahdollisimman erityyppisiä ja -pituisia unia.

Olin ajatellut laittaa tutkielmani unipäiväkirjan osuuden salaiseksi. Omien unien paljastaminen muille tuntui ajatuksena samalta kuin itsensä riisuminen julkisella paikalla. Lukijathan pääsisivät sisimpääni ja saisivat tietää, mitä ajatuksissani oikeasti liikkuu, tai vielä pahempaa: mitä siellä ei liiku. Näin ajattelin siis aluksi. Professori Tuomo Lahdelman lukuvuonna 2019–2020 ohjaamassa Kirjoittamisen pajassa osallistujien tuli kuitenkin esittää muille osa tutkielmansa taiteellisesta osuudesta. Minun tapauksessani se siis tarkoitti omien uniieni näyttämistä muille kurssilaisille. Uniieni paljastaminen ja paljastuminen olisivat siis väistämättä edessäni.

Aloitin heti itseni psyykkaamisen. Minun osuuteni olisi vasta keväällä, maaliskuussa. Olin tietoisesti painanut asiaa pois mielestäni, mutta kun tuon pakollisen kiuisan päivämäärä alkoi lähestyä, tajusin, että minulla ei ole vaihtoehtoja. Tosin olen muutenkin viime vuosina pyrkinyt ottamaan harppauksia omien mukavuusrajojeni ulkopuolelle, joten tämä sopisi hyvin kyseiseen linjaukseen. Unet piti siis näyttää ryhmäläisille.

Uneni saivat aikaan paljon keskustelua. Joku yritti kääntää niitä mahdollisten elämäntapahtumien tulkinnoiksi, toiset taas löysivät osasta niistä lyriikkaa, juonenkäänteitä ja jopa valmiita henkilöhahmoja mahdollisiin tuleviin tuotoksiin. Useat unet ovat sekavia; asiat ovat epäjärjestyksessä tai kadoksissa. Tästä on helppo tulkita jonkin asian olevan kiemurassa unennäkijän varsinaisessa elämässä. Sellaistahan ihmiselämä on – kukaan ei selviä siitä ilman haavoja tai vastuksia. Ymmärsin unieni olevan hyvin perinteisiä; ne voisivat olla kenen tahansa. Ulkopuolisille unet eivät kertoisi minusta mitään. Vain minä itse voin ymmärtää unieni maailman.

Peltomäki (2012, 6) kirjoittaa pro gradu -tutkielmassaan huomanneensa unipäiväkirjan kirjoittamisen syventäneen omaa itsetuntemustaan ja vaikuttaneen myönteisesti luovaan kirjoittamiseen. Tunteiden käsitteleminen on helpottunut, elämä on rikastunut ja unien kokemukset ovat laajentuneet kirjoittamisen myötä.

Kirjoitan itse paljon asiatekstejä, joissa luovuudella ei aina ole sijaa. Siksi toivon unipäiväkirjan pitämisen ruokkivan luovuuttani ja tuovan vastapainoa arjen joskus rutiininomaisiin ja valmiiksi konseptoituihin töihin.

Tutustuminen ja paneutuminen omiin uniin on avannut minulle uuden maailman. Olen ymmärtänyt, miten huonosti olen aikaisemmin ymmärtänyt itseäni ja sitä, miten toimin tässä maailmassa. Aikaisemmin olen yrittänyt järkeistää asioita ja toimia niin, että olen voinut perustella ne itselleni ja muille. Olen myös usein tivannut muilta rationaalisia syitä heidän tekemisiinsä.

Tutustuttuani tietoisuuskirjoittamiseen ymmärrykseni ihmisestä ja ennen kaikkea aivojen fysiologisesta toiminnasta on avartunut. Se, miten teemme päätöksiä ja valintoja elämässämme, ei perustu vain opittuun tietoon ja kokemukseen.

”Koko lajimme historia ja tulevaisuus on syöpyntä lähtemättömästi aivojemme mikroskooppisen pieniin kytkentöihin.”⁴

Unien kautta voi päästä lähemmäksi sitä piilossa olevaa sisäistä tietoa, jonka perusteella ihminen tekee päätöksiä. Kun kiinnittää huomiota tähän tietoon ja ottaa tämän sisäisen tuntemuksen käyttöönsä, voi auttaa ihmisiä ymmärtämään paremmin sekä itseään että muita ja tekemään parempia ratkaisuja ja valintoja elämässä – ennen

⁴ Eagleton 2018, 7.

kaikkea elämään oman näköistään elämää. Stanfordin yliopiston professori ja aivotutkija David Eagleton (2018, 8) toteaa ihmisten olevan oman todellisuutensa vankeja. Olemme niin vankeja, ettemme edes ymmärrä sitä.

LÄHTEET

- Bolton, Gillie (2011) *Write yourself. Creative writing and personal development*. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers. Saatavilla: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.jyu.fi/ehost/detail/detail?vid=0&sid=64757b7e-82f9-4df0-9608-ab0e8b14a217%40sessionmgr103&bdata=JnNpdGU9ZWWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=388043&db=nlebk>.
- Bruner, Jerome (2004) *The narrative creation of self*. Teoksessa Angus, Lynne E. & McLeod, John (toim.) *The Handbook of Narrative and Psychotherapy*. Sage Publishing. Saatavilla: <http://methods.sagepub.com.ezproxy.jyu.fi/book/the-handbook-of-narrative-and-psychotherapy/d3.xml>.
- Chavis, Geri G. (2011) *Poetry and story therapy. The healing power of creative expression*. Lontoo, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Eagleton, David (2018) *Aivot. Ihmisen tarina*. Jyväskylä: Atena.
- Eskola, Jari (2018) *Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta*. Teoksessa Valli, Raine (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha (1998) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena (2009) *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula (2007) *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Hunt, Celia (2010) *Therapeutic effects of writing fictional autobiography*. *Life Writing* 7, 231–244. Saatavilla: <https://www.tandfonline.com.ezproxy.jyu.fi/doi/full/10.1080/14484528.2010.514142?scroll=top&needAccess=true>.
- Hynes, Arleen & Hynes-Berry, Mary (1994) *Biblio/poetry therapy. The interactive process. A handbook*. Minnesota: St. Cloud.
- Hyvärinen, Matti (2010) *Haastattelukertomuksen analyysi*. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna, Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino. Saatavilla: <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789517685023>.
- Hyvärinen, Matti (2017) *Kertomushaastattelu*. Teoksessa Hyvärinen, Matti, Nikander, Pirjo & Ruusuvuori, Johanna (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Jyväskylä: Vastapaino. Saatavilla: <https://www.ellibslibrary.com/book/9789517686112>.
- Hyvärinen, Matti & Löyttyniemi, Varpu (2005) *Kerronnallinen haastattelu*. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (toim.) *Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus* (189–222). Tampere: Vastapaino.
- Hämeen kesäyliopisto (2020) *Kirjallisuusterapia henkilökohtaisen kasvun välineenä. Johdatus kirjallisuusterapiaan*. Saatavilla:

- <https://hameenkesayliopisto.fi/koulutus/2720/kirjallisuusterapia-henkilokohtaisen-kasvun-valineena-johdatus-kirjallisuusterapiaan/>.
- Ihanus, Juhani (1995) Toinen. Kirjoituksia psyykestä, halusta ja taiteista. Jyväskylä: Gummerus.
- Ihanus, Juhani (2002) Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu.
- Ihanus, Juhani (2009) Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim.
- Ihanus, Juhani (2012) Unien tulkinnan vastaanotosta ja uudelleentulkinnasta. *Psykoterapia* 31 (1), 47–72. Saatavilla: <http://www.psykoterapialehti.fi/tekstit/ihanus112.htm>.
- Ihanus, Juhani (2019) Transformative words. Writing otherness and identities. New York: Nova Science Publishers.
- Jääskeläinen, Miisa (2002) Sana kerrallaan. Johdatus luovaan kirjoittamiseen. Helsinki: WSOY.
- Kakkuri-Knuuttila, Marja-Liisa & Heinlahti, Kaisa (2006) Mitä on tutkimus? Helsinki: Gaudeamus.
- Kosonen, Päivi (2014a) Luova omaelämäkerrallinen kirjoittaminen. Teoksessa Karjula, Emilia (toim.) *Kirjoittamisen taide ja taito* (97–114). Jyväskylä: Atena.
- Kosonen, Päivi (2014b) Matkalla luovaan omaelämäkerralliseen kirjoittamiseen – itsetuntemuksen ja kirjoittamisen iloon. *Kirjallisuusterapia* 1, 9–12.
- Kosonen, Päivi (2017) Kohti hoitavaa lukemista. *Kirjallisuusterapia* 2, 4–10.
- Kosonen, Päivi (2018) Johdatus kirjallisuusterapiaan. Luentodiat. Turun kesäyliopisto.
- Kosonen, Päivi (2019a) Towards therapeutic reading. Part II. The interactive process of reading. *Scriptum* 1. Saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/63041/scriptum119Kosonen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Kosonen, Päivi (2019b) Towards therapeutic reading. Part III. Forms of shared reading. *Scriptum* 2. Saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/65979/scriptum219.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Kähmi, Karoliina (2015) Kirjoittaminen on tie minuun, minusta sinuun. Ryhmämuotoinen kirjoittaminen ja metaforien merkitys psykoosia sairastavien kirjallisuusterapiassa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. *Scriptum Creative Research Journal*. Vol. 2. Saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/46592/978-951-39-6252-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Lehtovuori, Eeva (2008) Unimaailman mahdollisuudet. Teoksessa Mäki, Silja & Linnainmaa, Terhikki (toim.) *Hoivasanat. Opas kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: Duodecim.
- Levin, Len (2013) Bibliotherapy. Tracing the roots of a moral therapy movement in the United States from the early nineteenth century to the present. *Journal of the Medical Library Association* 1010 (2), 89–91. Saatavilla: <https://search-proquest->

- com.ezproxy.jyu.fi/docview/1491274212/fulltextPDF/47C77A2885074D87PQ/1?accountid=11774.
- Linnainmaa, Terhikki (2005) Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Mäki, Silja & Linnainmaa, Terhikki (toim.) *Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: Duodecim.
- Lundahl, Raija (2020) Luentodiat. Kirjallisuusterapiaohjaajakoulutus. Jyväskylän kesäyliopisto.
- Maanmieli, Karoliina (2020) Luentodiat. Kirjallisuusterapiaohjaajakoulutus. Jyväskylän kesäyliopisto.
- Mazza, Nicholas (2016) *Poetry therapy. Theory and practice*. Toinen painos. New York: Routledge. Saatavilla: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/jyvaskyla-ebooks/reader.action?docID=4568612>.
- Mazza, Nicholas (2018) No place for indifference. *Poetry therapy and empowerment in clinical, educational, and community practice. Journal of Poetry Therapy*, 203–208. Saatavilla: <https://www-tandfonline-com.ezproxy.jyu.fi/doi/full/10.1080/08893675.2018.1505248>.
- Mertanen, Heli (2002) Poeettinen kieli ja runoterapia. Teoksessa Ihanus, Juhani (toim.) *Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu.
- Mäkeläinen, Niina (2020) Pidätkö koronapäiväkirjaa? Kirjoittaminen on katastrofinhallintaa ja kurkotus tulevaisuuteen. Saatavilla: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/04/16/pidatko-koronapaivakirjaa-kirjoittaminen-on-katastrofinhallintaa-ja-kurkotus>.
- Mäki, Silja & Arvola, Pirjo (2009) Mitä lasten ja nuorten kirjallisuusterapia on? Teoksessa Mäki, Silja & Arvola, Pirjo (toim.) *Satu kantaa lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 1* (12–21). Helsinki: Duodecim.
- Nikander, Pirjo (2010) Laadullisten aineistojen litterointi, kääntäminen ja validiteetti. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna, Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino. Saatavilla: <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789517685023>.
- Peltomäki, Pirja (2012) Unipäiväkirjan kirjoittamisesta. Unipäiväkirjan narraatiot ja tarinallisuus kirjoittamisen näkökulmasta. Pro gradu. Jyväskylän yliopisto.
- Pennebaker, James W. (1997) *Opening up. The healing power of expressing emotions*. New York, Lontoo: The Guilford Press.
- Pennebaker, James W. & Beall, Sandra K. (1986) Confronting a traumatic event. Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology* 95 (3), 274–281.
- Pennebaker, James W. & Ramírez-Esparza, Nairán (2007) Do good stories produce good health? Exploring words, language, and culture. Teoksessa Bamberg, Michael (toim.) *Narrative. State of the art*. Amsterdam: John Benjamins Publishing. Saatavilla: http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.jyu.fi/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlymtfXzIyOTg1MF9fQU41?sid=1cf725e8-6631-48ac-98cb-a9ee52509f4d@sessionmgr103&vid=0&format=EB&lpid=lp_249&rid=0.

- Pennebaker, James W. & Seagal, Janel D. (1999) Forming a story. The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology* 55 (10), 1243–1254. Saatavilla: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.58.8591&rep=rep1&type=pdf>.
- Pietiläinen, Katri (2008) Päiväkirja mielen avaajana ja persoonallisen kasvun välineenä. Teoksessa Mäki, Silja & Linnainmaa, Terhikki (toim.) *Hoivasanat. Opas kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: Duodecim.
- Rankanen, Mimmi (2011) Jaettuja maisemia. Taideterapian tiedon- ja taidonalaajäsentämässä. *Synnyt* 3/2011, 17–40. Saatavilla: http://arted.uiah.fi/synnyt/3_2011/rankanen.pdf.
- Reinikainen, Pepi (2009) Elämänkaarikirjoituksen dialogia. Teoksessa Ihanus, Juhani (toim.) *Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen* (212–231). Helsinki: Duodecim.
- Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry (2020) Kirjallisuusterapian koulutuspolku -kuva.
- Suvilehto, Pirjo (2020) Oi ihana satu. Lasten ja nuorten kirjallisuusterapia. Helsinki: Avain.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2009) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Ullman, Montague (2006) *Appreciating dreams a group approach*. New York: Cosimo Books.

LIITTEET

LIITE 1

Tutkittavan suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Tutkijan yhteystiedot

Nina Nygård

Hopeasalmentie 9 as 2, 00570 Helsinki

0405761590

nina@follywood.fi

Tutkimuksen taustatiedot

Tutkimuksen taustaorganisaatio:

Jyväskylän yliopisto

Valmistuva opinnäytetyö:

Musiikin, taiteen ja kulttuuritutkimuksen laitoksen kirjoittamisen oppiaineen pro gradu.

Milloin tutkimus tehdään?

Kevätlukukausi - syyslukukausi 2020

Tutkimusaineiston säilyttäminen

Tutkimuksen vastuullinen tutkija vastaa tutkimusaineiston turvallisesta säilyttämisestä.

Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja merkitys

Kuvaus tutkimuksen sisällöstä ja mikä on tutkimuksen tarkoitus ja tavoite?

Tarkoituksena on tutkia mitä kirjallisuusterapeutit ja kirjallisuusterapiaa työssään käyttävät henkilöt käyttävät taustateorian, mitä metodeja he käyttävät ja alan tilanteesta Suomessa.

Mikä on tutkimuksen merkitys?

Saada lisää tietoa kirjallisuusterapian kentästä Suomessa.

Tutkimusmenettely:

Haastattelututkimus/kerronnallinen haastattelu

Mitä mitataan?

Haastattelulla selvitetään miten alalla työskentelevät käyttävät kirjallisuusterapiaa työssään.

Miten ja mihin tutkimustuloksia aiotaan käyttää?

Opinnäytetyöt tallennetaan yliopiston tietokantaan, josta ne on sähköisesti luettavissa sekä yliopiston kirjastoihin.

Tutkittavien oikeudet

Osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista.

Tutkittavan suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Olen perehtynyt tämän tutkimuksen tarkoitukseen ja sisältöön, tutkittaville aiheutuviin mahdollisiin haittoihin sekä tutkittavien oikeuksiin ja vakuutusturvaan. Haastattelussa kertomaani saa käyttää tutkimusaineistona.

Päiväys

Tutkittavan allekirjoitus

Päiväys

Tutkijan allekirjoitus