

*Johanna Holopainen, Karoliina Maanmieli ja
Sari Kortesoja*

Kohti traumainformoidun kirjallisuusterapian käytäntöä

Tämän artikkelin tarkoituksena on lisätä tietoisuutta traumainformoidun työtteen menetelmistä ja toimintatavoista, joita voidaan hyödyntää kirjallisuusterapiaryhmien toiminnassa. Traumatietoisuus ja sen lisääntyminen edistävät turvallista ja suvaitsevaista vuorovaikutusta. Tutkimukset ovat osoittaneet kirjallisuusterapian olevan toimiva keino traumatyöskentelyssä kaiken ikäisten kanssa. Lisäksi traumainformoitu työtapa ja kirjallisuusterapeuttisen toiminnan periaatteet tukevat ja täydentävät toisiaan. Esittelemme traumainformoitujen työtapojen ilmenemistä kuvaamalla kahta eri kirjallisuusterapiaryhmää. Monikansallisena toteutunut Heroines-hanke (2021) ilmentää turvallisen toimintaympäristön luomista, osallistujien kokemuksia ja mahdollisuuden ilmaista itseään kirjoittamisen keinoin. Rintasyöpää sairastavien kirjoittajaryhmän kuvauksessa nousee puolestaan esiin etäännyttäminen kirjoittamisen keinona. Tarkastelemme rintasyövästä kirjoittavien teksteistä esiin nostettujen metaforien hyödyntämistä runotyöskentelyssä ja personifointia kirjoittamismenetelmänä. Traumainformoidun toiminnan keskiössä on uudelleen traumatisoitumisen ehkäiseminen.

Tällöin keskeisessä roolissa traumainformoidussa toiminnassa on ohjaaja, joka toimillaan luo ja ylläpitää turvallista toimintaympäristöä. Artikkelissa haluamme nostaa esiin käytännönläheisiä ja kirjallisuusterapiaryhmien ohjaajia hyödyntäviä näkökulmia traumainformoiduista työtavoista. Liitteenä Karoliina Haverisen kirjoittama katsaus Heroines-antologiaan.

Asiasanat: traumat, kirjallisuusterapia, kirjoittajapiirit, ryhmäohjaus, turvallisuus

JOHDANTO

Traumainformoitu¹ työote on lähestymistapa, jossa ymmärretään trauman kokonaisvaltaiset vaikutukset ja otetaan ne huomioon ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Tavoitteena on luoda sellaisia toimintaympäristöjä, joissa paraneminen ja toipuminen mahdollistuvat. Traumainformoitua työotetta käyttävät henkilöt tunnistavat traumaoireet ja tiedostavat trauman vaikutukset ihmisen elämässä. Ensimmäinen vaihe traumainformoidussa työskentelyssä on varmistaa, että yksilön fyysiseen ja henkiseen turvallisuuteen kiinnitetään huomiota traumatisoitumisen välttämiseksi. (Sarvela & Auvinen 2020.)

Tässä artikkelissa pohdimme, miten traumainformoitua työotetta voidaan hyödyntää kirjallisuusterapia- ja kirjoit-

¹ Termi traumainformoitu (trauma-informed) on vakiintunut kansainväliseen käsitteistöön. Sitä ei pidä käsittää suorana synonyymina usein käytetyille termeille traumatietoinen ja traumasensitiivinen, vaan pikemmin niiden päämääränä: traumainformoidussa järjestelmässä kaikki hoitoon osallistuvat osapuolet toimivat traumatietoisesti.

tajaryhmien ohjaamisessa. Kaikki artikkelin kolme kirjoittajaa ovat saaneet kirjallisuusterapiaohjaajan koulutuksen ja perehtyneet traumainformoituun työtapaan. Yksi tämän artikkelin kirjoittajista, FT Karoliina Maanmieli, kiinnostui joitakin vuosia sitten traumainformoidusta työtoteesta, jota Suomessa on edistänyt erityisesti Kati Sarvela Iloa ja toivoa-verkostonsa kanssa. Maanmieli on ollut aktiivisesti mukana verkoston sekä traumainformoitujen kirjallisuusterapiakäytäntöjen kehittämisessä.

Ensin luomme yleiskatsauksen traumainformoidun kirjallisuusterapian käytäntöihin ja aiheesta tehtyyn tutkimukseen. Tämän osion kirjoittaja on HuK Sari Kortesoja. Hän on kiinnostunut kirjallisuusterapian mahdollisuuksista muun muassa työhyvinvoinnin lisäämisessä ja tekee parhaillaan pro gradu -tutkimusta Jyväskylän yliopiston Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitokselle traumainformoidun kirjallisuusterapian hyödyntämisestä työuupumuksen ennaltaehkäisyssä. Yleisesittelyn jälkeen lähestymme aihetta kahden ryhmän ohjaamisen tapausesimerkkien kautta.

Artikkelin kolmannessa osiossa kuvaamme traumainformoitujen periaatteiden mukaan rakennettua Heroines-hankkeen (Heroines-hanke 2021) naisten 32 kertaa kokoontunutta kirjallisuusterapiaryhmää, jossa Maanmieli toimi toisena ohjaajana. Ryhmä oli suunnattu erityisesti lähisuhdeväkivaltaa tai mielenterveyden haasteita kokeneille, syrjäseudulla asuville naisille. Ryhmätoiminnan kokonaisvaikutusta ja osallistujapalautetta tutkitaan parhaillaan hankkeessa mukana olevan brittiläisen Metanoia-yhdistyksen toimesta. Tässä artikkelissa ryhmätoimintaa lähestytään käytännönläheisesti ja kuvailen, eikä kyseessä ole tutkimusraportti.

Neljännessä osiossa tarkastelemme FM Johanna Holo-

paisen ohjaaman rintasyövän sairastaneiden naisten kirjoittajaryhmän kahdessa tapaamisessa tuotettuja tekstejä, joissa toisessa keskityttiin runotyöskentelyyn ja toisessa tuotettiin tarinallisia tekstejä personifikaatiota hyödyntäen. Lisäksi kuvaamme traumainformoitujen käytäntöjen toteutumista rintasyövän sairastaneiden naisten terapeutin kirjoittajaryhmän toiminnassa. Tämä artikkeli on osa Holopaisen väitöstutkimusta, jossa hän tarkastelee rintasyövän sairastaneiden naisten terapeutista kirjoittajaryhmää ja sen kokoon- tumisissa kirjoitettuja tekstejä. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää kirjoittamisen hyödyllisyyttä somaattisen sairauden kokemusten käsittelyssä ja kirjoittajaryhmässä toimimisen hyötyjä.

TRAUMAINFORMOIDUN KIRJALLISUUSTERAPIAN
TAUSTAA

*Kirjallisuusterapian, trauman ja traumainformoidun työ-
otteen määritelmää*

Kirjallisuusterapia on vuorovaikutusprosessi, jossa pyritään itsetuntemuksen lisäämiseen käyttämällä valmiita tekstejä tai kirjoittamalla itse. Myös itsehoidollisella kirjoittamisella, kuten päiväkirjan tai blogin kirjoittamisella, voi olla tervehdyttävä ja terapeutin vaikutus, mutta varsinaisessa kirjallisuusterapiassa kyse on aina vuorovaikutuksellisesta suhteesta, jota harjoitetaan koulutetun ohjaajan johdolla ryhmä- tai yksilöterapiatilanteissa. Prosessissa vaikuttavat kolme tekijää: aihe tai teema eli tekstit, ohjaaja sekä yksilöohjattava tai ryhmän jäsenet. Kirjallisuusterapiaryhmät voivat toimia

kasvuryhminä tai hoidollisina ryhminä osana muuta hoitoa ja terapiaa. (Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys 2021.) Ohjaajien merkitys on keskeinen turvallisen toiminnan ja sen edellytysten mahdollistajana. Optimaalinen ryhmäkoko on kirjallisuusterapiaryhmissä yleensä 4–12. Isommissa ryhmissä on hyvä olla kaksi ohjaajaa, jotta on mahdollista tehdä muistiinpanoja ja kiinnittää riittävästi huomiota kaikkiin osallistujiin.

Dosentti Juhani Ihanuksen (2019, 103–105) mukaan kirjallisuusterapiaprosessissa tunteet, ajatukset ja merkitykset siirtyvät sana- tai tekstimuodossa sekä osallistujien välillä että osallistujien ja ohjaajan välillä. Kirjallisuusterapia-termin alta löytyy paljon erilaisia suuntauksia, esimerkiksi runoterapia, satuterapia, kirjoittamis- ja lukemisterapia. Yhteistä kaikille on kirjoitettujen sanojen käyttö, itse tuottaen tai valmiita tekstejä hyödyntäen. Tekstejä hyödynnetään eri tavoin riippuen ryhmän ja/tai yksilön teemasta ja tarpeesta sekä ohjaajan kokemuksesta ja suuntauksesta. Tässä artikkelissa esittelemisämme tapausesimerkeissä korostuvat runouden terapeutin käyttö sekä kirjoittamis- ja lukemisterapia.

Psykkisen trauman aiheuttaa arkipäivän stressistä selkeästi poikkeava yksittäinen tai pitkittynyt tapahtuma, johon liittyy vakava uhka elämälle tai fyysiselle koskemattomuudelle. Useimmat ihmiset altistuvat elämänsä aikana psykkiselle traumalle, sillä sitä voi aiheuttaa mikä tahansa normaalista poikkeava tapahtuma, kuten onnettomuustilanne, vakava sairastuminen tai läheisen kuolema. Psykkinen joustavuus eli resilienssi määrittelee, miten ihminen pystyy käsittelemään tapahtuman. Trauma voi myös vaikuttaa kerrallaan suureen joukkoon ihmisiä, esimerkiksi sotatilanteessa tai luonnonmullistuksissa. (Henriksson & Lönnqvist 2019,

357–359.) Meneillään olevasta koronapandemiasta puhutaan myös koko väestön traumana.

Trauma-asiantuntija Bessel Van der Kolk (2020) mukaan trauma ei ole vain menneisyyden tapahtuma, vaan näkyy myös jälkenä henkilön mielessä, aivoissa ja kehossa (Sarvela 2020a, 14). Traumatapahtumat voivat olla myös vaikeasti tunnistettavia ja muodostua tavalliseksi osaksi arkea. Kun ihminen kohtaa useampia traumaattisia tapahtumia tai ne kestävät pitkään, syntyy kompleksista traumatisoitumista. Näin voi tapahtua, jos esimerkiksi elää turvattomissa olosuhteissa tai kohtaa väkivaltaa tai laiminlyöntiä kiintymyssuhteissa. Erityisen vahingollisia ovat lapsuuden ajan haitalliset kokemukset (ACE = Adversed Childhood Experiences). (Pelkonen & Sarvela 2021, 97–107.)

Traumainformoitu työote nojaa traumapsykoterapeutissa ajattelussakin sijaa saaneeseen Stephen W. Porgesin *polyvagaaliteoriaan*. Trauman muistijälki on pitkä (vrt. van der Kolk 2020), ja ihmisen autonominen hermosto työskentelee koko ajan potentiaalisia uhkatekijöitä arvioiden. Autonominen hermosto jakautuu sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon. Traumatisoituneella sympaattinen hermosto on aktivoitunut, mikä näkyy ”Pakene tai taistele”-tilana – myös silloin, kun uhkaa ei ole lähellä. Polyvagaaliteoria jakaa parasympaattisen hermoston kahteen osaan: vagushermon vatsanpuoleinen osa aktivoituu turvalliseksi koetussa tilanteessa ja selänpuoleinen puolestaan reagoi vaaraan lamaantumalla. Traumainformoiduilla menetelmillä pyritään vahvistamaan autonomisen hermoston säätelykykyä ja kasvattamaan turvan tilaa. (Pelkonen & Sarvela 2020, 107–115.) Tässä toimivat hyvin luovat terapeutitiset menetelmät, kuten kirjallisuusterapia, jonka avulla traumakokemusta voi rauhallisesti

tunnustellen siirtää kehollisesta muistista kielelliseen muistiin (Maanmieli 2020, 125–126).

Traumainformoitu työote ei tarkoita traumaspesifejä palveluita, joissa hoidetaan traumaoireita tai varsinaista traumatisoivaa kokemusta esimerkiksi traumapsykoterapian avulla. Se sopii kuitenkin traumataustaisille, ja on hyödyllinen kaikille. Traumainformoidun työotteen tarkoituksena on tiedostaa traumojen rooli ihmisen elämässä ja tunnistaa syyt käyttäytymisen taustalla. Sitä käyttävä ohjaaja osaa huomioida osallistujan traumataustan ja sen myötä välttää uudelleen traumatisoimista tai traumaoireiden pahentamista. (Heroinen 2021.) Yksi keskeisimpiä traumainformoitujen mallien kehittäjiä, yhdysvaltalainen SAMSHA (Substance, Abuse and Mental Health Administration), on määritellyt lähestymistavan peruseriaateiksi turvallisuuden, luottamuksen ja läpinäkyvyyden, vertaistuen, yhteistyön ja vastavuoroisuuden, voimaantumisen ja valinnanvapauden sekä kulttuuri-, historia- ja sukupuolisensitiivisyyden (SAMSHA 2014).

Kirjallisuusterapia on luonnostaan traumasensitiivinen menetelmä

Kirjallisuusterapia on jo itsessään traumasensitiivinen menetelmä, sillä ”ihmisellä on luontainen kyky olla kirjoittamatta sellaista, mitä hän ei ole valmis käsittelemään” (Maanmieli 2020, 125–126). Traumainformoidulle työotteelle keskeiset, turvallisuuteen liittyvät asiat, kuten metaforien suojaava vaikutus ja turvallinen ryhmä, korostuivat myös Maanmielen (Kähmi 2015) väitöstutkimuksessa kroonista psykoosia sairastavien kirjallisuusterapiaryhmän toiminnasta. (Kähmi

2015, ks. myös Maanmieli & Ihanus 2021.) Kirjallisuuste-
rapeuttisessa työskentelyssä sanat johdattavat monologista
vuoropuheluun, jakamaan yksilöllisiä ja kollektiivisiä koke-
muksia ja tapahtumia. Puhumalla, lukemalla ja kirjoitta-
malla etsimme yhteyttä itseemme, toisiimme ja suurempiin
yhteisöihin. (Ihanus 2019, 103–105.) Ohjaajan rooli on tär-
keä, sillä vain luottamuksellisessa olotilassa ihminen uskaltaa
ilmaista vapaasti itseään ja tunteitaan. Luottamuksellisen il-
mapiirin syntyyn auttavat tutustuminen ryhmän muihin jä-
seniin sekä yhteisten sääntöjen ja luottamussopimuksen luo-
minen.

Terapeuttisessa ryhmässä reflektoidaan paitsi omia, myös
muiden kirjoituksia ja sanomisia. Myös sanattomalla viestin-
nällä on merkityksensä. Ohjaaja huolehtii, että kaikki saavat
riittävästi aikaa ja että palaute on kannustavaa ja empaattista.
Kirjallisuusterapiassa korostetaan, että minkäänlaisia kauno-
kirjallisia tavoitteita ei ole. Etusijalla ovat tekstien synnyt-
tämät tunteet ja oivallukset. On myös tärkeää tuoda esille
vapaaehtoisuus sekä kirjoittamisen että omien tekstien jaka-
misen suhteen. Jakamiseen kannattaa kuitenkin kannustaa.
Kun rohkaistuu jakamaan omia tekstejään voi kokea olevan-
sa tärkeä. ”Joku kuuntelee. Minulla on merkitystä.”

Villi, säännöistä vapaa runon kieli sopii erityisen hyvin te-
rapeuttiseen työskentelyyn. Ihanus (2019, 59–60) kirjoittaa,
että runo värähtelee eri tasoilla, eri tiloissa, eri ajoissa. Ru-
nossa aistimme terästyvät ja liukenevat toisiinsa. ”We listen
to the poem in which our senses sharpen and dissolve into
one another.” (mt. s. 59) Runomuotoisille teksteille on tyy-
pillistä, että niissä käytetään runsaasti metaforia, joiden avul-
la vaikeita asioita voi käsitellä turvallisesti ja sopivan etäältä.
Poettinen metafora voi olla silta tunteen ja ajatuksen välillä;

se voi koskettaa jotain syvällä sisällämme, liikauttaa pintaamme (Ihanus 2019, 60; Maanmieli & Ihanus 2021).

Yhdysvaltalainen taideterapeutti Bruce L. Moon käyttää termiä *terapeuttinen metafora*, joka voi olla tarina, vertauskuva, taideteos, ääni, liike tai muu metaforinen kuva. Metaforien avulla löytää uusia näkökulmia, ja ne voi tulkita haluamallaan tavalla. Metaforat ovat myös turvallisia, sillä kuulija voi huomioida vain sen, minkä on valmis vastaanotamaan. Elämykselliset metaforat voivat tarjota koskettavia ja mieleenpainuvia kokemuksia, ja niiden avulla terapeutin on mahdollista välttää liikaa ohjailua. (Moon 2017, 8–11; Maanmieli & Ihanus 2021.) Palaamme metaforien terapeuttiseen käyttöön myöhemmin tässä artikkelissa rintasyövän sairastaneiden naisten ryhmän kuvauksessa.

Traumainformoituja käytäntöjä kirjallisuusterapiassa

Traumaattinen tapahtuma saa ihmisen turvallisuudentunteen järkkymään ja hallinnantunteen katoamaan. Traumojen vaikutuksen tiedostaminen tekee ihmissuhdetyöstä hedelmällisempää. On tärkeää, että auttaja on käsitellyt myös omat traumansa ja saa tukea sekä työnohjausta. Traumainformoitu työote tarjoaa työkaluja ammattilaisten omaan jakamiseen. Eri puolilla maailmaa, esimerkiksi Yhdysvalloissa, Skotlannissa sekä Suomessa luoduille kulttuurisensitiivisille traumainformoiduille malleille on suurimmalle osalle yhteistä ihmisten turvallisuuden kokemuksen lisääminen. Traumainformoiduilla menetelmillä turvallisuuden tunnetta syvennetään entisestään esimerkiksi psykiatri Sandra Bloomin turvapaikkamallin mukaisesti varmistamalla fyysinen,

psykologinen, sosiaalinen ja moraalinen turvallisuus (Bloom & Fallager 2013; Sarvela 2020b, 35–38). Kyseinen malli toimi pohjana myös myöhemmin tässä artikkelissa esiteltävässä Heroines-hankkeessa.

Turvallisuus, luottamus ja myötätunto ovat keskiössä kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä. Kirjallisuusterapian yleiset käytännöt luovat niille vankan pohjan. Traumainformoidussa kirjallisuusterapiassa ohjaaja kiinnittää entistäkin syvemmin huomiota turvallisuuden tunteen varmistamiseen. Tässä auttavat rutiinit ja tapaamisten selkeästi strukturoitu rakenne: helposti ymmärrettävät teemat, luottamusta luova alkutehtävä, lyhyet kirjoitusajat, sopivat tauot ja tapaamisen kokoava lopputehtävä. Ohjaajan tulee kuunnella osallistujien tuntemuksia herkästi, korostaa vapaaehtoisuutta ja tarjota vaihtoehtoja. Joskus piirtäminen voi kirjoittamisen sijaan tuntua osallistujasta paremmalta, joskus joku aihe voi olla liian vaikea työstettäväksi juuri sillä hetkellä. Myös hiljaisuus kertoo paljon. (Heroines 2021; Maanmieli 2020, 129–131.)

Terapeuttinen kirjoittaminen ohjatussa ryhmässä on turvallinen tapa käsitellä traumaa. Sanojen purkaminen paperille on usein itsessään katartista, mutta kirjoitetun tunteenpurkauksen jatkokäsittely edistää terapeuttista vaikutusta. Kun käsitellään traumaattista tapahtumaa, on sen etäännyttävän, esimerkiksi metaforaa hyödyntävän, käsittelyn avulla mahdollista integroida ja hyväksyä kokemus osaksi omaa historiaa. Tämä säästää psyykkistä energiaa ja helpottaa trauman mahdollisten laukaisijoiden kohtaamista tulevaisuudessa. (Lindquist 2009, 81.)

Pennebakerin tutkimuksista traumatietoiseen työskentelyyn

Traumainformoitua työotetta hyödynnetään jo jonkin verran erilaisissa taide- ja ilmaisuterapioissa, mutta varsinaisesta traumainformoidusta kirjallisuusterapiasta on vain vähän tutkimustietoa. Kuten edellä esitettiin, kirjallisuusterapia on kuitenkin jo peruseriaatteiltaan traumasensitiivinen menetelmä, ja tässä luvussa esittelemme muutamia esimerkkejä kirjallisuusterapian käytöstä traumatyöskentelyssä.

Kirjoittamisen terveyshyötyjä on tutkittu enemmän 1980-luvulta alkaen, kun psykologi James W. Pennebaker työryhmineen ensimmäisenä yhdisti tutkimukseen elementtejä ekspressiivisestä, reflektioivasta ja terapeutisesta kirjoittamisesta. Tutkimustulokset osoittivat, että traumaattisista ja stressaavista elämäkokemuksista kirjoittaminen voi edistää sekä henkistä että fyysistä terveyttä. Pennebakerin tutkimuksissa ei kuitenkaan ollut kyseessä vuorovaikutuksellinen kirjallisuusterapia, vaan itsehoidollinen terapeutinen kirjoittaminen, sillä osallistujat kirjoittivat ohjeiden mukaisesti itseksensä laboratorio-oloissa. (Ihanus 2019, 113–115; Pennebaker & Smyth 2016; Malchiodi 2020, 270–271.)

Maanmieli (Kähmi 2015) tutki väitöskirjassaan ryhmämuotoista kirjoittamista ja metaforien merkitystä skitsofreniaa sairastavien kirjallisuusterapiassa. Ryhmä kokoontui vuoden ajan yhteensä 36 kertaa. Alun perin 11 osallistujasta seitsemän jatkoi loppuun asti. Kielelliset häiriöt ovat skitsofrenialle tyypillisiä: joillekin metaforat ovat haasteellisia, ja ne ymmärretään kirjaimellisesti, toiset käyttävät sekä puhuessa että kirjoittaessa runollista kieltä esimerkiksi itsekehitettyjä

metaforia ja neologismeja lisäillen. Tässä tutkimuksessa korostuivat traumainformoidulle työotteelle ominaiset, turvallisuuteen liittyvät asiat. Väitöstutkimuksen keskeisin tulos oli, että tutkittavalle kroonista psykoosia sairastaville tarjotulle kirjallisuusterapiaryhmälle erityisen merkittäviksi osoittautuivat taiteen, erityisesti metaforisen viestinnän suojaava vaikutus, säännöllinen kokoontuminen sekä turvallinen ryhmä. (Kähmi 2015, ks. myös Maanmieli & Ihanus 2021.)

Tutkimusten mukaan kirjallisuusterapia toimii myös traumatisoituneiden lasten ja nuorten kanssa työskennellessä. Esimerkiksi professori De Vriesin ym. (2017) kirjallisuuskatsaus osoitti, että kirjallisuusterapia vähensi 3–18-vuotiaiden tutkittavien traumaoireita huomattavasti ja auttoi selviytymään elämänmuutoksissa. Positiivisia vaikutuksia näkyi muun muassa tunteiden ilmaisussa, käytöksessä ja kommunikoinnissa. Väitöskirjatutkija Nurit Betzalelin ja professori Zipora Shechtmanin (2017) tutkimuksessa supersankaritarinoita hyödyntävä kirjallisuusterapia puolestaan vähensi 7–17-vuotiaiden ryhmäkodissa asuvien lasten ja nuorten ahdistuneisuutta, väkivaltaista käyttäytymistä ja aggressiivisuutta sekä sai tulevaisuuden näyttämään valoisammalta. Supersankarihahmojen kautta osallistujilla oli mahdollisuus keskustella tunteistaan ja tarkastella niitä etäältä turvallisessa ilmapiiressä. (Betzalel & Shechtman 2017.) Traumainformoituun työotteeseen soveltuvia piirteitä tutkimuksissa ovat esimerkiksi turvallisuuden tunteen ja ohjaajan roolin tärkeys. Tapaamisten selkeä rakenne luo turvallisuutta ja auttaa myös ohjaajaa etenemään oikealla tavalla. Erityisen tärkeää on huomioida lapsen tai nuoren tila, kognitiiviset kyvyt ja valmius sekä kulttuurinen tausta (De Vries ym. 2017).

Traumainformoitu kirjallisuusterapia on vielä suhteellisen

tuntematon käsite, mutta psykologi ja taideterapeutti Cathy A. Malchiodi on jo vuosikymmeniä käyttänyt erilaisia taidemuotoja apuna traumaattisten kokemusten sanoittamisessa. Malchiodin luoma *traumainformoitu ilmaisuterapia* (trauma-informed expressive arts therapy) tarkastelee kehon, mielen ja aivojen roolia hoitoprosessissa yhdistäen traumainformoidut käytännöt ja taideterapian. Hän korostaa, että itseään voi ilmaista monella tavalla ja ilmaisuterapian tarkoitus onkin löytää jokaiselle ominainen tapa viestiä traumaattisista kokemuksistaan korjaavalla tavalla (Malchiodi 2020, 35). Malchiodin kulttuurisensitiivinen malli tarjoaa terapiatyötä tekeville käytännön työkaluja, ja potilas on aktiivinen osa omaa toipumisprosessiaan. Malli jakautuu neljään, kulttuuriset ominaisuudet huomioivaan osaan: liike, ääni, tarinankerronta ja hiljaisuus (movement, sound, storytelling, silence). Liikeosioon kuuluu esimerkiksi tanssi, joka on useiden sosiokulttuuristen ja antropologisten selvitysten mukaan toiminut kautta aikojen voimauttavana paitsi yksilö- myös yhteisötasolla. Ääniosioon puolestaan kuuluvat laulamisen ja soittamisen lisäksi myös esimerkiksi kuuntelu ja rukoilu. Tarinankerrontaan luetaan muun muassa draama ja luova kirjoittaminen sekä runot. Kirjoitettujen ja puhuttujen sanojen lisäksi tarinoita voidaan kertoa monilla luovilla tavoilla: piirtämällä, valokuvilla, symboleilla jne. (mt. 60–61.) Neljännen osan, hiljaisuuden, myötä korostuu, miten luovilla ilmaisutavoilla voi hiljentää mielen ja säännellä kehoa. Hiljaisuus ei ole pelkästään mindfulnessia, meditaatiota tai joogaa. Myös taiteesta nauttiminen esimerkiksi museoissa pitää sisällään keskittymistä ja hiljaisuutta. (mt., 61–62.) Eri ilmaisumuodot voivat liittyä useampaan osioon, kuten jooga sekä liike- että hiljaisuusosioon tai tanssi sekä liike- että musiikkiosioon.

Malchiodin mukaan traumainformoitu ilmaisuterapia tarjoaa monimuotoisuutensa ansiosta turvallisia toipumiskeinoja ihmisten erilaisuuden huomioiden. (Malchiodi 2020.) Seuraavaksi kuvailemme kahta kirjallisuusterapiaryhmää, joissa on hyödynnetty traumainformoitua työtettä.

HEROINES-HANKE

Mikä on Heroines-hanke?

Vuonna 2019 Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys kutsuttiin mukaan espanjalaisen Intras-järjestön kaksivuotiseen Heroines-hankkeeseen (Heroines 2021). Heroines-hankkeen neljässä pilottimaassa, Sloveniassa, Espanjassa, Suomessa ja Kreikassa järjestettävissä kirjallisuusterapiaryhmissä kohdeyryhmänä olivat syrjäseuduilla asuvat naiset, joilla on taustallaan traumaattisia elämäkokemuksia, esimerkiksi lähisuhdeväkivaltaa. Heroines-ryhmien ohjaamisessa päätettiin käyttää traumainformoitua työtettä.

Maanmieli otti hoitaakseen Suomen osahankkeen projektikoordinaattorin tehtävät ja alkoi suunnitella hankkeen osallistujajärjestöjen koulutusta, jossa niiden työntekijät perehdytettäisiin kirjallisuusterapeuttisiin menetelmiin sekä pilottiryhmiä, joissa kehitettävää uutta työtettä päästäisiin kokeilemaan käytännössä. Koulutus toteutettiin kesällä ja syksyllä 2020 verkkovälitteisesti.

Suomessa hankkeeseen liittyvä pilottiryhmä alkoi kokoon-tua Pieksämäellä vuoden 2020 lokakuussa ja jatkui toukokuun 2021 loppuun. Sitä ohjasivat Karoliina Maanmieli ja Katri Kluukeri. Ryhmä muodostui sen seitsemälle osallistujalle

merkittäväksi elämänlaadun parantajaksi. Ryhmäprosessin päätteeksi osallistujien teksteistä koottiin antologia. Hankkeen lopuksi syyskuussa 2021 järjestettiin lisäksi Lapinlahden Lähteellä taidenäyttely, jossa oli esillä osallistujien tekstien inspiroimia ammattitaiteilijoiden teoksia. Pilottiryhmistä saatujen kokemusten pohjalta on laadittu kaikkien saatavilla oleva ohjausopas, roolimallikokoelma sekä 32 istunnon ohjaussuunnitelmat (Heroines 2021). Niiden tavoitteena on luoda Heroines-ryhmistä pysyvä työkalu sosiaali- ja terveysalalle.

Heroines-ryhmien suunnittelu ja teoreettinen tausta

Pilottiryhmien suunnittelussa hyödynnettiin traumainformoitua lähestymistapaa siten, että otettiin huomioon trauman kokonaisvaltaiset vaikutukset ja pyrittiin luomaan sellaisia toimintaympäristöjä, joissa paraneminen ja toipuminen mahdollistuisivat. Lähestymistapa perustui viiteen, erilaisista traumainformoiduista järjestelmistä koottuun periaatteeeseen: **turvallisuuteen, valinnanvapauteen, yhteistyöhön, luottamukseen ja voimaantumiseen** (vrt. Sarvela 2020, 32–47). Heroines-ryhmien tarkoituksena ei ole hoitaa trauman oireita tai asioita, jotka liittyvät lähisuhdeväkivaltaan, hyväksikäyttöön tai mihin tahansa muuhun traumatisoivaan kokemukseen, vaan pikemminkin tarjota sellaista tukea, joka on helposti saatavilla ja sopii myös traumataustaisille henkilöille. Koulutimme pilottiryhmien ohjaajat paitsi kirjallisuusterapiamenetelmien käyttöön, myös tunnistamaan traumaoireita ja tiedostamaan, millainen rooli traumalla voi olla ihmisen elämässä. Painotimme myös ohjaajan oman työnohjauksen ja oman jaksamisen tukemisen tärkeyttä.

Ensimmäinen vaihe traumainformoidussa työskentelyssä on varmistaa, että yksilön fyysiseen ja henkiseen turvallisuuteen kiinnitetään huomiota traumatisoitumisen välttämiseksi. Mikä tahansa tilanne tai ympäristö, joka muistuttaa kirjaimellisesti tai symbolisesti yksilön traumasta, voi olla uudelleen traumatisoiva, ja siten laukaista vaikeita tunteita ja reaktioita, jotka liittyvät alkuperäiseen traumaan. Uudelleen traumatisoitumista voi tapahtua myös silloin, kun ollaan yhteydessä henkilöihin, joilla on historiallisia, sukupolvien välisiä ja/tai kulttuurisia traumakokemuksia. (Sarvela 2020, 24.)

Heroines-ryhmien ohjaajien koulutuksessa korostettiin, että ohjaajan on tärkeää sallia kaikkien osallistujien äänien kuuluminen ja olla varovainen esittäessään omia mielipiteitään. Ryhmissä harjoitettava terapeutin kirjoittaminen perustuu kokemukselliseen lähestymistapaan, jossa yksittäisen osallistujan oma kokemus, sen kunnioittaminen ja kuunteleminen ovat ensiarvoisen tärkeitä asioita. Kun kokee tulevansa itse kuulluksi, se mahdollistaa myös toisten tarinoiden kuuntelemisen ja kuulemisen. Barthes (1977) on todennut, että kirjoittaminen paljastaa aina enemmän kuin mitä kirjoittaja tietoisesti tarkoittaa paljastaa. Tämä korostuu kirjallisuusterapiassa, joka Ihanuksen (2009, 25) mukaan etsii kielien potentiaalia sanoa enemmän kuin tietoisesti tarkoitetaan sanoa – näin syntyy uusia merkityksiä, yhteyksiä ja näkökulmia sanojen, muistojen ja tunteiden välille. Kirjoittaminen tuo esiin kirjoitettujen sanojen lisäksi itse kirjoittamistekoon liittyviä ideoita ja näkökulmia. Lisäksi ryhmissä kuullaan toisten tarinoita ja opitaan niistä:

”Kun kuuntelet toisen tarinaa, etsit siitä paljon enemmän, kuin jos mietit vaan omia asioita. Se opettaa niin paljon pa-

remmin, mitä tulee toisilta.” (Heroines-ryhmähaastattelu 30.5.2021)

Tällä on merkitystä myös yhteiskunnallisesti: kirjoittajaryhmä on tehokas tapa osallistua oman tarinan kertomiseen sekä oman, marginaaliin jääneen, äänen kuuluville saamiseen ja hallitsevien kertomusten muuttamiseen. Jos omat kokemukset ovat ristiriidassa ulkomaailman kanssa, voi terapeuttisen kirjoittamisen ryhmä auttaa rakentamaan positiivista identiteettiä, valtaannuttaa eli lisätä tunnetta siitä, että ihminen itse on elämänsä ohjaksissa sekä auttaa näin löytämään elämälle merkitystä ja tarkoitusta.

Ryhmien ohjaus pohjautui Sandra Bloomin *turvapaikkamalliin* (Bloom & Fallager 2013, Sarvela 2020 35–38), jossa turva rakentuu fyysisestä turvallisuudesta, psykologisesta turvallisuudesta, sosiaalisesta turvallisuudesta ja moraalista turvallisuudesta. Oppiminen ja kasvaminen edellyttävät turvan kokemusta. Tämä korostui Heroines-hankkeen kohderyhmässä, sillä ihmisille, jotka ovat joutuneet väkivallan ja hyväksikäytön uhreiksi, turvan kokemus on tavallistakin tärkeämpää. Väkivallan vahingoittamat ihmiset saattavat reagoida ympäristössä aistimiinsa uhkiin.

Heroines-ryhmissä haluttiin minimoida uhkan tuntua tuottavat asiat – esimerkiksi psykologisen turvallisuuden saavuttaminen oli ryhmissä keskeinen tavoite. Sillä tarkoitetaan kykyä suojella itseään sellaisilta tuhoavilta sisäisiltä ja muilta ihmisiltä tulevilta impulsseilta (sarkasmi, nolaukset, vahvat tunteenpurkaukset, julkinen nöyryytys tai syyttäminen), jotka voivat olla vahingollisia. Tämän kyvyn menettäminen on yksi vahingoittavimmista seurauksista, joka traumaattisilla kokemuksilla voi olla. Se ilmenee kyvyttömyytenä suojata

omia rajoja ja antaa muiden ihmisten toistuvasti rikkoa niitä.

Heroines-hankkeessa käytimme ryhmän ohjaamiseen perusohjeistusta, josta käytimme lyhennettä CARE (suom. hoiva). Se muodostuu seuraavista sanoista:

C (Circle of) Confidentiality (Luottamuksellisuus)

Ryhmän jäsenten kesken on korostettava luottamuksellisuutta ryhmässä jaettujen kokemusten, tekstien ja tarinoiden suhteen.

A Attention (Huomion kohdistaminen)

Tällä tarkoitetaan ensinnäkin huomion kohdistamista omaan itseen ja sitä, että ryhmän jäseniä autetaan tunnistamaan kehonsa viestit, jotka viestittävät, että he ovat poistumassa ”sietoikkunastaan” (Ogden, 2006). Näitä viestejä voivat olla esimerkiksi sykkeen nousu, hikoilu, halu paeta tai taistella (esim. aggressiiviset tunteet itseä, esineitä tai muita kohtaan), poissaolevuus tai ylenpalttinen imartelu (vrt. artikkelin alussa käsitelty polyvagaaliteoria). Näiden reaktioiden ymmärtäminen on hyödyllistä, kun osallistujia autetaan tunnistamaan, mitä asioita he pystyvät käsittelemään juuri tänään ja erottamaan, minkä aihealueiden käsittelyyn he saattavat tarvita tukea.

R Respect (Kunnioitus)

Tällä tarkoitetaan ennen kaikkea kunnioitusta itseä ja omaa kirjoitusta kohtaan. Terapeuttinen kirjoittaminen ei vaadi kieliopillisesti virheetöntä ilmaisua tai oikeinkirjoituksen tarkistusta, ja usein terapeuttisen kirjoituksen ryhmässä paperille kirjoitettuja sanoja ei sellaisenaan jaeta yksilöiden kesken; tämä edistää ilmaisun vapautta ja hiljentää ns. sisä-

sen kriitikkomme. Samalla tavoin on kunnioitettava muita ryhmän jäseniä ja heidän luovaa ilmaisuaan.

E Empathy (Empatia)

Kirjoitusryhmän osallistujilla voi olla hyvin vaihteleva tausta. Ohjaajan kyky hyväksyä osallistujat ja heidän luovat tuotoksensa taustoista riippumatta on tärkeää, ja se mallintaa hyväksyvää käyttäytymistä ja empatian osoittamista myös osallistujille.

Heroines-ryhmän toiminta ja traumainformoidut kirjoittamisen käytännöt

Pidimme ryhmässä tärkeänä, että jokainen ryhmän jäsen tuntisi olevansa ryhmässä luodun turvallisen kehysten tukema, ja saisi näin mahdollisuuden ilmaista myös vaikeita tai tuskallisia tunteita. Heroines-ryhmästä luotiin niin kutsuttu suljettu ryhmä, johon ei otettu uusia osallistujia enää toisen istunnon jälkeen. Ryhmälle luotiin selkeät säännöt ja sovittiin siitä, että ryhmän ohjaaja ja jäsenet sitoutuivat vaitioloon muita ryhmäläisiä koskevista asioista. Kuten yleensäkin kirjallisuusterapiaryhmissä, myös Heroines-ryhmissä kirjoittamisen ja keskusteluun osallistumisen vapaaehtoisuus on tärkeää.

Bloomin (Bloom & Fallager 2013) turvapaikkamalliin pohjautuvassa ryhmäprosessissa osallistujan fyysisen ja emotionaalisen turvallisuuden varmistaminen ryhmäprosessin aikana on turvallisen tilan luomisessa ensimmäinen tärkeä askel. Tässä on ensisijaista se, että osallistuja kokee ohjaajien olevan luotettavia. Bloomin turvapaikkamallin mukaan kaiken turvallisuuden peruspilarina on fyysinen turvallisuus,

jota ilman muita turvallisuuden muotoja on vaikea saavuttaa. Tämä tarkoittaa, että on luotava sellainen ympäristö, jossa ei ole fyysisen hyvinvoinnin uhkia, kuten voimakkaan aggression ilmauksia, seksuaalista häirintää tai itsetuhoista käytöstä. Tämän varmistaksemme punnitsimme jokaisen osallistujan soveltuvuutta ryhmään erikseen ja annoimme mahdollisuuden kokeilla ryhmässä käymistä kahden ensimmäisen istunnon ajan ennen ryhmään sitoutumista. Lisähaasteita fyysiselle turvallisuudelle muodosti ryhmäprosessin aikainen pandemia, joka sai osallistujissa aikaan turvattomuuden tunteita esim. maskien käytön ja turvavälien suhteen. Jouduimme myös perumaan kaksi istuntoa kokonaan pandemiatilanteen vaikeuduttua äkillisesti. Kun pandemiatilanne ohjaajien asuinkaupungissa vaikeutui, mutta säilyi ryhmän järjestämisspaikkakunnalla rauhallisena, jouduimme kahden istunnon kohdalla ohjaamaan fyysisesti kokoontunutta ryhmää Zoomin kautta. Tämä osoittautui varsin haastavaksi, koska emme ohjaajina nähneet mitä kokoontumistilassa tapahtui tai pystyneet havainnoimaan osallistujien kehonkieltä.

Etäohjauskokeilu osoitti psykologisen turvallisuuden suuren tarpeen Heroines-ryhmässä. Ihmiset, joilta on puuttunut psykologinen turvallisuus kasvuvuosiin, tarvitsevat apua tunnistaakseen muutoksen tarpeen omien rajojensa määrittelyssä. He hyötyvät ympäristöstä, joka opettaa ja mallintaa erilaista ajattelutapaa ja olemista maailmassa. Tämä liittyy myös sosiaaliseen turvallisuuteen, joka tarkoittaa sitä, että koemme olevamme turvassa muiden ihmisten kanssa. Ihmissuhteet voivat asettaa valtavia haasteita lapsuuden haitallisten kokemusten (ACE) uhreille. Trauman (erityisesti ihmissuhdetrauman) uhreilla on usein vakavia vaikeuksia kyvyssä ja halussa luottaa muihin ihmisiin. Kokemus on opettanut heil-

le, että ihmiset ovat vaarallisia ja pettävät usein luottamuksen. Sosiaalisesti täysin turvallinen tila on vaikeaa saavuttaa, mutta Heroines-hankkeessa siihen haluttiin pyrkiä, koska se maksimoi ihmisten emotionaalisen ja älyllisen toiminnan integroidulla tavalla. Etäyhteyksin emme pystyneet havainnoimaan tunneilmaisua ja huomioimaan toisten ryhmän jäsenten reaktioita siihen, emmekä siten myöskään osoittamaan, kuinka erilaiset tunneilmaisut voi ottaa rauhallisesti ja hyväksyvästi vastaan. Tämä etäkokeilu osoitti, miten tärkeää Heroines-ryhmästä on luoda psykologisesti turvallinen ympäristö, joka kannustaa itsesuojeluun, tarkkaan havainnointiin ja keskittymiseen, itsetuntemukseen, johdonmukaisuuteen, aloitteellisuuteen, uteliaisuuteen, huumoriin ja luovuuteen.

Neljäs turvallisuuden laji, moraalinen turva, oli sekin ryhmässä tärkeää. Moraalisesti turvallisessa ympäristössä omaa työtä tai toimintaa voi tehdä kokiensa olevansa toimissaan rehellinen. Tämän kokemuksen syntymistä kirjallisuusterapia-ryhmässä tukee se, että ohjaajien ilmaisemat arvot ja asenteet tukevat osallistujan ymmärrystä siitä, mikä on oikein. Tämä pohdinta on erityisen olennaista hyväksikäytön ja muun kaltoinkohtelun uhreille, koska heidän sisäiset eettiset järjestelmänsä ovat todennäköisesti muokkautuneet ristiriitaisiksi ja aiheuttavat heille jatkuvaa hämmennystä. Moraalisesti turvallinen ympäristö käy jatkuvaa taistelua rehellisyyden ja oikeudenmukaisuuden puolesta. Heroines-hankkeessa tätä pyrittiin edistämään antamalla marginaaliin jääneille naisille tilaisuus päästä näkyviin ja kuuluviin antologian ja taidenäytelyn kautta.

Ohjaajan tehtävänä Heroines-ryhmässä oli luoda turvallinen, luottamuksellinen tila, jossa jokainen osallistuja voi käsitellä traumaa omassa syvyydessä ja tahdissa. Heroi-

nes-ryhmissä koettiin suuria tunteita, joiden sietämistä ja vastaanottamista helpotti ohjaajien hyväksyvä läsnäolo. Tunteita toivat esiin niin kirjoitustehtävät kuin myös yhteenkuuluvuuden kokemus, turvalliselta ja empaattiselta tuntuvaan ryhmään kuuluminen. Osallistujille oli tärkeää, että tunteet hyväksyttiin ja ohjaajat osoittivat kaikenlaisten tunteiden olevan turvallisia.

”Minä olen varmaan ihan alusta asti ihmetellyt sitä luottamusta, mitä tässä on ollut. On uskallettu kuunnella, puhua, kertoa ja kysyä. Olemme luottaneet, että toiset ymmärtävät ja toiset haluavat ymmärtää. Varmaan ihan ensimmäisestä ker-rasta asti. En oikein ymmärrä, että miten se luottamus tuli alusta pitäen.” (Heroiner-ryhmähaastattelu 30.5.2021)

Heroiner-istuntojen aikana käytettiin paljon aikaa tunteiden tunnistamiseen, ilmaisemiseen ja niiden käsittelyyn. Tera-peuttinen kirjoittaminen voi tarjota turvallisen tilan tunteiden pohdinnalle. Tunteista ja reaktiotavoista kirjoittaminen on tehokas tapa ilmaista ja tutkia piilotettuja tunteita. Yleensä kirjoituksen tehtävänannosta, luonteesta tai käydyistä kes-kusteluista riippumatta vallitseva tunne ilmeni kirjoitetussa tekstissä.

Terapeuttisen vaikutuksen aikaansaamisessa etäisyyden säätely on tärkeää. Kerroimme aina edellisen istunnon lopus-sa tulevan viikon teeman, jotta osallistujilla oli mahdollisuus valmistautua tulevaan teemaan. Omaelämäkerrallisissa teh-tävissä vältimme yleensä istuntojen aikana keskittymistä vain tiettyyn ikään tai tiukkaan kronologiseen etenemiseen ja an-noimme osallistujien sen sijaan valita hetket, joista he halu-sivat kirjoittaa. Tähän poikkeuksen muodosti kaksi istuntoa,

joissa teemana olivat lapsuus ja lapsen oikeudet, joiden käsittelyä yksi osallistujista kertoikin jännittävänsä etukäteen. Tämä tieto oli meille ohjaajina arvokasta. Annoimme näillä istunnoilla vaihtoehtoisia tehtäviä niin, että ne mahdollistivat kirjoittamisen muustakin kuin omasta lapsuudesta, esimerkiksi lapsen oikeuksien toteutumisesta lähipiiristä tutun lapsen tai nuoren kohdalla. Vaihtoehtojen tarjoaminen onkin traumainformoidussa työskentelyssä tärkeää: on aina hyvä tarjota vaihtoehtoinen tehtävänanto ja esimerkiksi useita runoja tai käsittelytapoja. Jos osallistuja ei halunnut kirjoittaa lainkaan, tarjosimme sen sijaan mahdollisuutta piirtää, valokuvata tai kertoa ajatuksistaan sanallisesti.

Tapaamisten edetessä osallistujille kerrottiin mahdollisuudesta julkistaa kirjoituksensa antologiassa ja Heroines-hankkeen nettisivuilla. Heille oli myös mahdollisuus lykätä julkaisupäätöstä myöhemmäksi, julkaista tekstinsä nimimerkillä tai jättää tekstinsä kokonaan julkistamatta.

Ohjaajan tehtävänä oli myös huolehtia oikeudenmukaisuudesta ja varmistaa, että kaikki tulevat kuulluksi. Lisäksi ohjaaja voi vaikuttaa ryhmän ilmapiiriin esimerkiksi edistämällä kuuntelua kollektiivisten tehtävien avulla, jakamalla puheenvuoroja ja ennen kaikkea tuomalla istunnoille keveyttä, huumoria ja yllätyksiä (esim. uudentyyppisiä tehtäviä, uutta materiaalia), jotka on kehystetty rutiineilla (esim. toistuva motto, aloitus- ja loppukierrokset, kahvitauko). Itselleni oli varsinkin yksin ryhmää ohjatessani vaikeaa muistaa pitää tauko istunnon puolivälissä ja suunnitella istunnot niin, että alku- ja loppukierrokselle olisi aina riittävästi aikaa. Tämä oli haasteellista varsinkin silloin kun aikaa piti varata tiedotusasioille, taidenäyttelystä tai tekstiantologiasta keskustelulle tai palautelomakkeiden täyttämiseksi.

Osallistujat jakoivat ryhmässä traumaattisia muistojaan, joille pyrimme ohjaajina olemaan vastaanottavaisia, jotta osallistuja tuntisi tulleen kuulluksi. Emme kuitenkaan halunneet keskittyä liikaa traumamuistoihin, vaan tarjosimme osallistujille mahdollisuutta kirjoittaa aiheesta lisää kotona ja lähettää tekstinsä ohjaajille luettaviksi. Kaikki osallistujat eivät halunneet jakaa kirjoittamisen nostattamia kipeitä muistoja ääneen vaan halusivat mieluummin prosessoida niitä edelleen kirjoittamisen avulla. Kun jokin harjoitus sai aikaan traumaattisen muiston aktivoitumisen, annoimme mahdollisuuden etäisyyden ottamiselle korostamatta enää seuraavassa harjoituksessa esiin tullutta traumaa. Näissä tilanteissa etäännytimme raskasta aihetta esim. käyttämällä metaforisia runoja, kuvakortteja tai tarjoamalla rauhoittavia sanoja materiaaliksi. Pidimme kahvitauon ajankohdan joustavana niin, että se sopi kulloiseenkin tilanteeseen ja käytimme rauhoittavia ja positiivisia kortteja loppukierroksen kuvakortteina. COVID-19-pandemiasta johtuen tosin sekä kahvitauot että yhteisiin kortteihin koskeminen ja niiden ympärille kerääntyminen jouduttiin jättämään pois.

Ohjaussuunnitelmissa korostettiin henkilökohtaisiin vahvuuksiin keskittymistä sekä selviytymistaitojen kehittämistä. Yksi ohjauksen haaste on, että toisinaan yhden osallistujan kokemus voi olla ristiriidassa toisen osallistujan kokemuksen kanssa, mutta molemmat ovat päteviä. Ohjaajan on näissä tilanteissa validoitava molemmat kokemukset ja kannustettava ryhmän jäseniä tasapuolisesti. (Heroines 2021.) Parhaimmillaan tämä voi tuottaa oivalluksen kokemusten moninaisuudesta ja lisätä kunnioitusta toista yksilöä ja toisen kokemusta kohtaan. Heroines-ryhmän loppuhaastattelussa tätä kuvattiin näin:

”Vaikka me ollaan erilaisia, me arvostetaan toisiamme. Se on tosiaan rikkaus, että ollaan pystytty hyväksymään toisemme. Se on ollut siistiä katsoa.

Ilman vaatimuksia, tuomitsemista tai arvostelua.” (Heroines-ryhmähaastattelu 30.5.2021)

Metanoia-yhdistyksen tutkimusta Heroines-pilottikursseista ei ole vielä julkaistu. Alustavien tulosten mukaan palaute kaikista neljästä pilottikurssista on ollut todella positiivista. Osallistujat raportoivat itseluottamuksensa parantuneen ja kertoivat turvallisen ryhmän mahdollistaneen kipeistä asioista puhumisen ja vertaistuen saamisen. Ohjaajat havaitsivat ryhmien jäsenten toimintakyvyn kasvaneen ja toipumisprosessin edenneen. (Heroines-hanke 2021.)

RINTASYÖVÄN SAIRASTANEIDEN NAISTEN KIRJOITTAJARYHMÄ

Tutkimuksen aineisto ja sen analyysi

Rintasyövän sairastaneiden naisten kirjoittajaryhmä kokoon-tui 18 kertaa vuoden 2019 aikana, ja ryhmään osallistui aluksi kuusi henkilöä, joista neljä jatkoi koko sen keston ajan. Kaksi osallistujista jättäytyi pois kesätauon jälkeen. Tässä luvussa tarkastellaan ohjaamani kirjoittajaryhmän kahta kokoontumista ja niissä käytettyjä työskentelymenetelmiä. Tarkastelun kohteena olevissa kokoontumisissa kirjoittamisen lähtökohtana on etäännyttäminen, mikä traumainformoitujen käytänteiden mukaan on turvallinen ja hyödyllinen keino käsitellä traumaa ja siihen liittyviä tuntemuksia. (Maanmieli 2020, 131–132;

Heroines 2021.)

Kokosin rintasyövän sairastaneiden kirjoittajaryhmän yhteistyössä Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen ja Rintasyöpäyhdistyksen -Europa Donna Finland ry:n kanssa. Kirjoittajaryhmän suunnittelua ja toteutusta valvoivat väitöstyöni ohjaajat ja minulla oli mahdollisuus työnohjaukseen ryhmän toiminnan kuluessa. Tutkimuksesta kiinnostuneille osallistujille lähetin tiedotteen tutkimuksesta sähköpostitse, ja haastattelin kunkin osallistujan ennen ryhmän toiminnan aloittamista. Haastattelun tarkoituksena oli selventää terapeutin kirjoittajaryhmän toimintaa ja tutkimukseen liittyviä aineistonkeruutapoja. Pyysin tässä yhteydessä osallistujilta kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumiseen. Kirjoittajaryhmään osallistuneet palauttivat kokoontumisissa tuotetut tekstit nimimerkin turvin. Tutkimusaineistoa, joka koostuu haastatteluista, kirjoittajien teksteistä ja kirjoittamisprosessin itsearviointikyselystä käsittelee vain tutkija. Käsittelemme aineistoa arkaluonteisena, koska se saattaa sisältää tutkittaviin liittyviä terveystietoja, aineisto anonymisoidaan ennen julkaisua ja sitä säilytetään tietoturvasääntöjen mukaisesti tutkimuksen valmistumiseen saakka. Tässä artikkelissa analyysin kohteena ovat kirjoittajien kahdessa kokoontumisessa tuottamat tekstit, joita tarkastelen lähiluennan menetelmää hyödyntämällä.

Ryhmän toiminta perustui kirjallisuusterapeutisiin periaatteisiin ja toimintatapoihin. Terapeutisella kirjoittamisella viitataan tässä kirjoittamiseen, jonka avulla pyritään ymmärtämään haastavia elämäkokemuksia ja tuottamaan oivalluksia, lisäämään itsetuntemusta ja sijoittamaan koettu osaksi elämäntarinaa reflektointia hyödyntämällä (ks. esim. Linnainmaa 2005a, 11–13; Lindqvist 2009, 81). Tarkastelen osallistujien kirjoittamia runoja ja noston esiin niissä käytet-

tyjä metaforia. Runojen symboliikka ja metaforisuus etäännyttävät ja mahdollistavat haastavienkin asioiden käsittelyn. Runotyöskentelyssä voidaan saavuttaa kognitiivisia ja affektiivisia tajunnansisältöjä, koska runot mahdollistavat pääsyn ajatuksiin, muistikuviin ja tunteisiin. (Maanmieli & Ihanus 2021, 5–7.)

Toisena etäännyttämisen keinona käytin personifikaatiota, jota käytetään myös narratiivisessa terapiassa (vrt. White 2008). Runouden keinona tunnetun personifioinnin tavoitteena on kuvata eloton tai abstrakti asia elollisena tai henkilöllistä se (Ratia 2010, 134). Kirjoittajat kirjoittivat tarinallisia tekstejä rintasyövän lääkehoitoon liittyen ja personifikaatiota hyödyntämällä pyrimme kohteena olevan ongelman ulkoistamiseen. Australialainen narratiivisen terapian johtohahmo Michael White käytti asiakkaidensa kanssa ulkoistavien keskusteluiden menetelmää, jossa asiakkaan ongelmasta muodostetaan erillinen ongelma sen sijaan, että ihminen itse nähtäisiin ongelmana. Ulkoistaminen tuottaa uudenlaisen lähestymistavan ongelmaan tai haasteeseen, mikä auttaa ymmärtämään sitä paremmin. (White 2008, 29–30.)

Tarkastelen osallistujien kirjoittamaa aineistoa lähilukemalla sitä. Menetelmä perustuu aineiston huolelliseen lukemiseen ja läpikäymiseen useaan kertaan. Lähiluvun kautta on mahdollista tarkastella valikoidusti ja yksityiskohtaisesti tiettyä osaa aineistosta, ja se mahdollistaa tutkijan omien tulokintojen tarkastelun jokaisen lukukerran myötä. Sen avulla voidaan löytää temaattisia aineksia, joihin tutkijan tulkinnat perustuvat. (Pöysä 2015, 338–340.) Tulkintani tavoitteena on ymmärryksen lisääminen tutkimuskohteestani. Pöysän mukaan lähiluku on eräs tutkimuksen vaihe, jolloin voidaan tavoittaa jotakin arvokasta (2015, 355). Siksi lähiluku voidaan

nähdä osana väitöstutkimukseni metodologista strategiaa, joka johdattelee kohti aineiston laajempaa analyysiä.

Runotyöskentely ja metaforat

Runotyöskentelyyn keskittyvän kokoontumisen tarkoituksena oli tunnistaa ja nimetä tunteita ja ilmaista niitä runouden välityksellä. Kokoontumiseen osallistui neljä henkilöä, ja tapaaminen aloitettiin valitsemalla Piia Westerholmin suunnitteleman ja piirtämän korttipakan *Tunne-elämäkortti*, joka johdatteli kuulumisten vaihtoon. Kirjoittamaan ryhdyttäessä ohjeistin kirjoittajia käsittelemään niitä asioita ja tunteita, jotka tuntuivat tärkeimmiltä siinä hetkessä. Alkuun pääsemisen helpottamiseksi ja oman tekstin tuottamisen kynnystä madaltamaan kokosin runokollaasin teoksesta *Parantava runo* (Immeli ym. 1982). Materiaalin valintaa ohjasi ryhmän luonteen ja tavoitteiden huomioimisen lisäksi positiivisuus, samastuttavuus ja ajatusten herättäminen (vrt. Papunen 2002, 236).

Ensimmäisessä harjoituksessa kirjoittajat saivat valita kootuista runoista sopivia säkeitä ja koostaa niistä uuden runon. Koostamieni runojen kautta oli mahdollista havaita tunneaste koko runon, tietyn säkeen tai mielikuvan kanssa (Linnainmaa 2005b, 79). Toisessa harjoituksessa kirjoittajat saivat valita sanan, säkeen tai säkeistön ja kirjoittaa oman runonsa sen ympärille. Neljän osallistujan runoissa esiintyi Liisa Laukkarisen (Parantava runo -teoksessa s. 187) runon säe: ”Kun pelko on tulossa, menen sitä ovelle vastaan”. Runojen lähilukeminen osoitti, että materiaali toimi Maanmielen (Kähmi 2015, 242) luonnehdinnan mukaisesti peilinä ja ka-

talysaattorina tunteille, oivalluksille ja ajatuksille.

Toistuva aineiston lähiluenta tuotti tulkinnan, että pelkoa pyrittiin tavoittamaan ja luonnehtimaan runojen välityksellä. Pelkoa inhimillistettiin ja arkipäiväistettiin esimerkiksi näin:

”Siinä se taas istuu, / Olkapäällä, / Uskollinen kumppani, /
Pelko.” (Ninni)

”Pelko. Päästän sen sisään.” (Tepukka)

Runoissa näyttäytyy pelon hyväksymisen ja sen kohtaamisen ajatus samaan tapaan kuin muidenkin kirjoittajien runoissa yllä esitetyn Laukkarisen säkeen tavoin. Runojen monitasoisuus ja monitulkintaisuus mahdollistavat merkitysten muodostamisen itselle sopivalla tavalla (Lummaa 2010, 52–53), ja abstraktien tunteiden ilmaisu helpottuu symbolisen ja metaforisen ilmaisun kautta (Maanmieli 2020, 131).

Metafora on kielikuva, jossa asialle annetaan jokin muu kuin sille kuuluva nimi ja merkitykset muodostuvat, kun jokin asia ilmaistaan totutusta poikkeavalla tavalla, arkipäivän kieli ylittäen (Krappe 2010, 162). Terapeuttisessa merkityksessä metafora voidaan käsittää tutuksi, automatisoituneeksi kielikuvaksi tai uutta luovaksi ilmaisuksi (Maanmieli 2020, 133; Shafi 2010, 87–88). Poimin lähiluentani seurauksena lähemmin tarkasteltavaksi ”Emännän” runossa esiintyneen metaforan ”tuskani kiven”, joka poikkeaa arkikielestä ja esittää asian poikkeavalla tavalla (Krappe 2010, 146, 162). Emännän runossa esitetään kysymys, kuinka paljon vastaanottaja jaksaa kantaa?

”Minä lasken tuskani kiven / sormiesi päähän / Ettei se painaisi liaksi. / Kuinka paljon jaksat kantaa, / Työntää eteenpäin / Tätä surujen täyttämää ruumista / (Sinä jaksat)”
(Emäntä)

Tulkintani mukaan tuska on kova, raskas möykky surujen täyttämässä ruumiissa ja runon puhuja (runon minä) esittää huolensa tukijansa (runon sinä) jaksamiseen liittyen. Metaforat ovatkin oivallisia apuvälineitä uusien tunne- ja ajatusyhteyksien avaamiseen, asioiden yhdistelemiseen ja hajottamiseen sekä tarkastelukulmien laajentamiseen (Ihanus 2009, 28). Tutkimuksissa on todettu, että rintasyöpään sairastuneet murehtivat ja huolehtivat läheistensä jaksamisesta ja pärjäämisestä (ks. esim. Collie & Long 2005; Shaha & Bauer-Wu 2009). Myös tämän ryhmän keskusteluissa ja teksteissä sama huoli nousi esiin usean eri teeman ja työskentelytavan yhteydessä.

Tutut metaforat ovat puolestaan osa arki ajatteluumme (Krappe 2010, 146, 162), kuten Tepukan runon ”Menoa heikoille jälle” säe ilmentää. Tunteiden ja kokemusten ilmaisu metaforien kautta on luontevaa (Maanmieli 2020, 131–132), ja tulkitsen ”menon heikoille jälle” runon kontekstissa riskin ottamiseksi tai kulkemiseksi kohti tuntematonta, joka ei välttämättä ole henkilön oma valinta. Tepukan runosta voidaan lukea toinenkin metafora: ”Katsoa itseään peilistä”. Se voi tarkoittaa katseen kääntämistä itseensä, kohti omaa sisältä, kielikuvallisessa merkityksessä. Metaforien kautta pyritään vastaamaan Tepukan runon keskiössä olevaan pohdintaan siitä, mitä rohkeus on.

”Olla rohkea / Mitä se tarkoittaa? / Menoa heikoille jälle /
Katsoa itseään peilistä / Ja hyväksyä se / Mitä näkee / Oppia
elämään kivun / Kanssa” (Tepukka)

Runon rivien väliin kätkeytyvät elämän haasteet, joita runon puhujan peilikuva ja sen näkeminen kuvastavat. Elämä on jätännyt jälkensä, ja niiden näkeminen tuottaa kipua, jonka kanssa on opittava elämään. Runon samastuttavuus tulee esiin, koska siinä käytetään tuttuja metaforia eikä määritellä tarkemmin, mistä kipu aiheutuu. Kuka tahansa meistä voi ”peilin eteen astuessaan” nähdä ja lukea omaa historiaansa ja sen jättämiä jälkiä, jos rohkeutta riittää. Traumaattisten kokemusten synnyttämien tunteiden jäsentely runouden avulla tuottaa hallinnan tunteita (Linnainmaa 2005, 80) samalla, kun metaforat etäännyttävät tuskallisesta muistosta (Maanmieli 2020, 131).

Kokoontumisen tunnelmaa kevennettiin kolmannessa harjoituksessa, jossa pyysin kirjoittajia valitsemaan sen hetkistä tuntemusta kuvaavan kortin ja kirjoittamaan runon, jossa esiintyi väri keltainen. Käytin jo tuttuja Westerholmin Tunne-elämäkortteja. Keltainen esiintyi runoissa toivon ja ilon ilmentymänä, tipuna, aurinkona ja rakkaan läheisen autonä. Kokoontuminen päätettiin siihen, että jokainen kirjoitti runokollaasista valitsemansa runon säkeen paperille ja lahjoitti sen toiselle kirjoittajalle. Tapaamisen selkeä lopetus palautti arkiajatusten pariin, yhtä lailla kuin aloitus fokusoivat osallistujien huomion tilanteeseen. Kokoontumisten aloitukset ja lopetukset ovatkin keskeisessä asemassa turvallisuuden tunteen lisäämisessä ja osallistujien rauhoittamisessa (Maanmieli 2020, 131).

Kuhunkin harjoitukseen käytettiin 15–20 minuuttia ja työskentely sujui alkuun päästyään hyvin. Jokaisen harjoi-

tuksen jälkeen runon sai halutessaan lukea ääneen muille ja kaikissa keskusteluissa sai aina tuoda esiin myös kirjoittamiseen liittyviä tuntemuksia. Päätimme yhdessä pitää tauon ennen viimeistä harjoitusta. Pysin valitsemaan havainnollistavimmat esimerkit runotyöskentelymme hedelmistä, vaikka lähiluentaa olisi voinut jatkaa ja uusia tulkintoja olisi voinut esittää loputtomiin (Pöysä 2015, 340). Yllä olevat tekstit osoittavat, että runotyöskentelyn kautta on mahdollista ilmaista henkilökohtaisia tilanteita ja tuottaa merkityksiä ilman selittelyä. Vertauskuvia käytetäänkin narratiivisessa terapiassa sen mukaan, kuinka aiotaan muuttaa tai on jo muutettu suhdetta ongelmaan (White 2007, 37). Lisäksi metafora mahdollistaa kipeiden kokemusten käsittelyn turvallisuudessa ja luottamuksellisessa ryhmässä, mutta myös tiivistää tärkeimmät asiat (Kähmi 2015, 223).

Personifikaatio etäännyttämisen menetelmänä

Rintasyövän hoidon yksi osa-alueista on laajamittainen lääkehoito, joka sisältää mm. sytostaatit, kortisonin, kipuläkkeet, hormonit ja vitamiinit. Jo aiemmin kirjoittajaryhmän keskusteluissa oli noussut esiin, että osa läkehoidosta oli ollut varsin rankka kokemus ja, että lääkitys vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hoidettavan elämään ja arkeen.

White kuvaa, kuinka ulkoistavien keskustelujen kohteena on ongelma, joka erotetaan ihmisen identiteetistä sen sijaan, että ihminen on tarkastelun kohteena. Ulkoistavissa keskusteluissa pyritään luomaan ongelmasta oma erillinen olentonsa ja auttamaan metaforien avulla ihmisiä kohtaamaan elämässään ilmeneviä ongelmia. (White 2008, 13, 28–29.)

Whiten ajatusten innoittamana päätin valita personifikaation kirjoittamisen menetelmäksi, ja kirjoittajaryhmän koontumisen teemaksi valikoitui uudelleen rakentaa tarinaa suhteessa rintasyöpälääkitykseen ja sen kokemuksiin liittyen (sivuvaikutukset, merkitys, elämänhallinta). Personifikaatio on kielikuva, jossa elottomaan asiaan liitetään inhimillisiä ominaisuuksia. Se määritellään myös metaforan alalajiksi (vrt. antropomorfinen metafora²) (Lummaa 2010, 55).

Tavoitteena oli luoda lääkkeille inhimillinen hahmo ja tarkastella tämän toimia ja vaikutuksia suhteessa omaan elämään kirjoittamalla. Ongelman muodostuessa erilliseksi olennoksi identiteettiä rajoittavat ”totuudet” ja kielteiset ”tosiseikat” eivät enää rajoita ja voidaan havaita uudenlaisia vaihtoehtoja kohdata elämän hankaluuksia, purkaa kielteisiä johtopäätöksiä ja paljastaa niitä (White 2008, 31). Kirjoittaminen aloitettiin tekemällä lista lääkkeistä, joita osallistujat olivat saaneet rintasyöpähoitojen osana. Kävimme listoja läpi yhdessä keskustellen. Listat olivat toisiinsa verrattavia ja keskusteluja hallitsivat kortisoni ja sytostaatit, joiden sivuvaikutuksia kuvattiin voimakkaimmiksi. Emäntä kuvasi kortisonin vaikutuksia seuraavasti: ”Tuntuu, että silmätkin tipahti päästä, kun virtaa oli niin paljon.”

Toisessa vaiheessa pyysin kirjoittajia nimeämään ja kuvaamaan kunkin lääkkeen luonteenpiirteet. Sytostaatit nimettiin *Gandalf – pelastajaksi*, *Punaiseksi pahalaiseksi* ja *Selkäänpuu-*

2 Leech jakaa metaforat neljään käsitteelliseen luokkaan, joita ovat konkreettisoiva metafora (the Concretive Metaphor), animistinen metafora (the Animistic Metaphor), antropomorfinen metafora (the Humanizing (Antropomorphic) Metaphor) ja synestesinen metafora (the Synaesthetic Metaphor). Antropomorfinen metafora liittyy inhimillisiin piirteitä ei-inhimilliseen. (Leech 1969. *A Linguistic Guide to English Poetry*.)

kottajaksi. Kortisonia taas kutsuttiin *Pubeliaaksi hössöttäjäksi* ja *Hyperaktiiviseksi anorektiseksi Katariinaksi*. Palatessani uudelleen näihin teksteihin, muistan elävästi samanmieliset myötäilyt ja naurunpurskahdukset, kun osallistajat kuulivat mm. Toby-Mary-Sebastianin kuvauksen kortisonista:

”Sieltä niitä tulee, no niitä kortisoonipullia, keksejä, muussia, kiisseliä, kakkuja. Ei kerkee stop sanoa kun kädet on jo pullataikinassa vaikka silmät vasta uunipellillä.”

Kolmannessa vaiheessa he kirjoittivat lääkkeestä tarinan, jonka tuli kuvata, kuinka lääke saapui heidän elämäänsä, mitä se aiheutti ja miltä se heistä tuntui. Lähiluenta osoitti, että lääkkeiden merkitykset nousevat esiin parhaiten pidemmässä kuvauksissa, ja ne tavoitetaan inhimillisten kohtaamisten kautta. Emännän tekstissä Gandalf (sytostaatti) rinnastetaan sankariin, vaikka kohtaamisesta seuraa henkeä uhkaavia vastoinkäymisiä:

”Kun Gandalf saapui elämäni, tunsin ja tiesin, että tässä on pelastajani [––]”, ”Tapasin Gandalfin vielä toisen kerran. Tapaamisemme ei ollut pitkä. [..]”, ”Melkein heti kohdattuamme jälleen, punastuin ja haukoin henkeä. [..]”, ”Gandalf oli minulle liian raju. Silti tuo hahmo on pelastajani ja tulen muistamaan sitä aina tietyllä lämmöllä ja kiitollisuudella.”

Toby-Mary-Sebastianin tarinassa puolestaan Hyperaktiivinen anorektikko Katariina (kortisoni) kuvataan positiivisesti latautunein merkityksin, jossa aikaansaavuus on ajoittain tavoiteltava tila:

”Ylienerginen anorektikko kortisooni Katariina touhuu, tekee, taitaa ja voi hyvin. Se on kaunis, hoikka, iloinen, energinen, valon tuoja. Jokaisella pitäisi olla oma katariina aina silloin tällöin seurana.”

Tepukka kuvaa tekstissään toimiaan, mutta myös tapahtumia, kun kortisonin vaikutus loppuu:

”[...] Ja ystävät olivat kovilla, kun soitin heille. Minä, joka en pidä puhelimessa puhumisesta, saatoin puhua yli tunnin puhelua ja se oli todella minä, joka puhui [...] Mutta sitten kun kortisonipillerit piti lopettaa, putosin sängyn pohjalle ja olin siellä kolme päivää.”

Osallistujien kirjoittamista tarinoista voi havaita, että vaihtoehtotarina auttaa kertojaa palaamaan koettuihin elämyksiin, käyttämään mielikuvitusta, laajentamaan ajattelua ja antamaan asioille merkityksiä (White 2008, 63). Personifikaatio toimi menetelmänä ryhmän kanssa hienosti, ja sain kiitosta erilaisen lähestymistavan valitsemisesta. Tämän todistaa se, että jokainen onnistui kirjoittamaan vähintään yhden tarinan ja kirjoittaminen tuntui tarjoavan oivalluksia suhteessa läpikäytyihin kokemuksiin. Rankkojakin kokemuksia pysytettiin jakamaan ja käsittelemään varsin kepeässä ilmapiirissä. Osallistujat tavoittivat kirjoittamisen ilon vakavan aiheen puitteissa, ja näin käsitelystä kokemuksestakin muodostui siedettävämpi.

Keskeistä kokoontumisessa oli vuorovaikutuksellisuus ja kokemusten samankaltaisuus, mikä voimautti ja tiivisti ryhmää. Menetelmä itsessään herätti riemua, ja kaikilla oli jotain sanottavaa ja vertailtavaa. Havaintsin kuitenkin, että kovin

montaa kuvausta ja tarinaa kirjoittajat eivät jaksaneet intensiivisesti tehdä ja keskustelua riitti loputtomiin. Tulkintani mukaan menetelmä toimii, kun tavoitellaan yksittäiseen, selkeästi rajattavaan asiaan uudenlaista näkökulmaa. Kussakin vaiheessa kirjoittamiseen käytettiin aikaa 15–20 minuuttia, ja tarinoiden kirjoittamisen välissä pidimme jo asiaankuuluvan kahvitauon. Tapaamiseen osallistui kolme henkilöä. Kokoon tumisen alussa toteutettiin jo perinteiseen tapaan kuulumiskierros, joka orientoi osallistujat meneillään olevaan hetkeen. Lopuksi jokainen sai vielä jakaa kirjoittamisen aikana syntyneitä positiivisia tuntemuksia, joita hersyvistä keskustelusta tapaamisen mittaan oli havaittavissa.

Traumainformoidut käytännöt rintasyövän sairastaneiden kirjoittajaryhmässä

Rintasyöpädiagnoosin saaminen on traumaattinen kokemus, mikä aiheuttaa posttraumaattisen stressin oireita (O'Connor ym. 2011), jopa joka kolmas kärsii niistä (Leidenius ym. 2010). Rintasyövästä kirjoitettaessa onkin erityisen tärkeää huomioida traumainformoidun työtteen periaatteet ja soveltaa niitä ryhmän toiminnan ja tarpeiden mukaisesti. Kirjallisuusterapeuttisen toiminnan arvot (empatia, luottamuksellisuus, kunnioitus) ja tavat (suunnitellut kokoontumiset, koulutettu ohjaaja, vuorovaikutteisuus) kohtaavat traumainformoidun työtteen periaatteiden kanssa, joita ovat turvallisuus (safety), valinnan mahdollisuus (choice), yhteistyö (collaboration), luottamuksellisuus (trustworthiness) ja voimauttaminen (empowerness) (SAMSHA 2014; Heroines 2021).

Kirjallisuusterapiaohjaajakoulutuksesta sain valmiudet suunnitella ja toteuttaa rintasyövän sairastaneiden kirjoittajaryhmän tapaamiset. Edellä kuvattujen työtapojen muodostama kokoontumisten struktuuri (aloitus, harjoitukset ja niiden purku, tauot ja lopetus), sopivan materiaalin ja kirjoittamismenetelmien valinta sekä tekstien ja kirjoittamisen herättämien tuntemusten käsittely yhteisesti mahdollistivat turvallisen toimintaympäristön. Keskustelujen myötä tarjoutuva tuki omien kokemusten jakamisen myötä edesauttoi synnyttämään yhteisöllisyyden ja vertaistuen tuntemuksia, mikä voimautti osallistujia.

Yhdessä sovitut kokoontumisajat ja pelisäännöt, samaa kaavaa noudatteleva kokoontumisten kulku ja samat jäsenet koko toiminnan ajan (suljettu ryhmä) loivat turvallisen ympäristön. Mahdollisuus Keski-Suomen Syöpäsäätiön asiantuntijoiden tarjoamaan keskusteluapuun tarpeen tullen tuki toiminnan turvallista toteuttamista. Osallistujille ei kuitenkaan tarvinnut suositella hakeutumista keskusteluavun piiriin ryhmän toiminnan aikana. Ohjaajana omat kokemukseni kirjoittamistehtävistä, tietoisuus omista kipupisteistä ja ymmärrykseni rintasyövästä sairautena mahdollistivat osallistua turvallisen, luottamuksellisen ja vuorovaikutteisen ilmapiiirin kehittämisen.

Traumatietoisuuteni on lisääntynyt ryhmän ohjaamisen jälkeen ja myös traumainformoiduista käytänteistä on julkaistu uutta tietoa (esim. Heroines 2021). Tarkastellessani tämän valossa kirjoittajaryhmääni koskevia valintoja antaisin enemmän tilaa yhteistyölle ja pyrkisin suunnittelemaan kollektiivisempia kirjoitusharjoituksia. Kiinnittäisin myös huomiota siihen, kuinka tietoista reflektointia voisi tehostaa esim. yhtenä kirjoitusharjoituksen osana. Tämä saattaisi hel-

pottaa tuntemusten jakamista ja muille kertomista, mikä lisää luottamusta ja psykologista sekä sosiaalista turvallisuutta entisestään.

LOPUKSI

Tässä artikkelissa olemme käsitelleet traumainformoidun työtavan käytäntöjä ja menetelmiä. Fokuksemme on ollut kirjallisuusterapiaryhmien ohjauksessa ja ohjaajan toiminnassa. Olemme havainnollistaneet käytäntöjä ja työtapoja Heroines-hankkeeseen lukeutuvan syrjäseudulla asuvien lähisuuhdeväkivaltaa kokeneiden kirjoittajaryhmän toteutustapojen ja käytänteiden kautta sekä rintasyövän sairastaneiden naisten kirjoittajaryhmän kahden eri kokoontumisen välillä. Vaikka fokuksemme on pääasiassa aikuisten kirjallisuusterapiaryhmien käsittelyssä, tutkimukset osoittavat, että kirjallisuusterapiasta on hyötyä eri ikäryhmille (vrt. lapset ja nuoret). Ilmaisuterapioita on mahdollista soveltaa traumaattisten kokemusten käsittelyssä kattavasti, koska niiden toteuttamismahdollisuudet ovat moninaiset ja yhdistelemällä eri metodeja (vrt. Malchiodi) on mahdollista löytää soveltuva keino ilmaista itseään luovasti, turvallisesti ja terapeuttisesti.

Traumainformoitu on käsitteenä sen verran uusi, että varsinaisesta traumainformoidusta kirjallisuusterapiasta ei tutkimuksia ole vielä juuri tehty. Tutkimustietoa kaivataan selvästi lisää. Traumainformoidun työtöteen ja sen toimintatapojen integroiminen kirjallisuusterapeuttisten ryhmien ohjaukseen olisi suositeltava suuntaus ja tämä olisi aiheellista huomioida jo kirjallisuusterapiaohjaaja-koulutuksessa. Huolimatta kirjallisuusterapiaryhmän tarkoituksesta ja tavoitteis-

ta, siitä onko kyseessä kasvu- vai ongelmakeskeinen ryhmä, traumainformoitu työote ja sen käytänteiden soveltaminen lisää turvallisuutta monella toiminnan tasolla ja tukee luottamuksellisen vuorovaikutuksen toteutumista.

Metaforiseen ilmaisuun kannustaminen kirjoittamistehävien, materiaalin ja keskustelun avulla on traumainformoidussa kirjallisuusterapiassa erittäin suositeltavaa. Metaforat tekevät kirjoittamisprosessista turvallisemman monin tavoin: ne etäännyttävät ja tiivistävät tuskallisia muistoja; niiden peittävyyttä ja paljastavuutta voidaan hallita joustavasti; ne pystyvät kuvaamaan ilmiöitä, joille sanoja ei ole (vielä) olemassa. Metaforat ovat myös kokemuksellisia, ilmeikkäitä ja vaikuttavia – ne mahdollistavat ajattelutapojen muuttumista ja helpottavat erilaisia tapoja ilmaista tai tulkita. (Maanmieli 2020; Maanmieli & Ihanus 2021.)

Traumainformoidussa työtavassa yksi keskeisistä ajatuksista on tunnistaa, että osallistujien lisäksi myös ohjaajilla on usein traumaattinen tausta (Maanmieli 2020). Itsereflektion omaksuminen osaksi ohjaajan toimintaa tukee traumainformoitujen työtapojen toteutumista ja on keskeinen myös kirjallisuusterapeuttisessa toiminnassa. Ohjaajien on erittäin tärkeää saada mahdollisuus tarkastella omaa terapeuttista työtään kollegojen, työnohjaajan tai esimiehen kanssa. Työnohjaus tukee ohjaustyössä antamalla uusia näkökulmia sekä ohjaajan rooliin että ohjauksen käytäntöihin.

Erityisen ajankohtaista luovien traumainformoitujen menetelmien kehittäminen on nyt, kun koronapandemia kollektiivisena traumana vaikuttaa ihmisiin vielä pitkään. Sen jälkihoidossa kannattaa huomioida myös traumainformoidut käytännöt ja kirjallisuusterapian mahdollisuudet.

HUK SARI KORTESOJA *toimii kirjallisuusterapia- ja sana-
taideohjaajana sekä viestintäalalla. Hän laatii parhaillaan
maisterintutkielmaansa Jyväskylän yliopiston Mutku-laitoksen
kirjoittamisen oppiaineeseen traumainformoidun kirjallisuus-
terapian mahdollisuuksista työuupumuksen ennaltaehkäisyssä.
Kortesoja on koulutukseltaan myös liiketalouden tradenomi.*

FT KAROLIINA MAANMIELI *on toiminut kirjallisuusterapi-
aohjaajana vuodesta 2008 lähtien ja analysoinut kirjoittamisen
alan väitöskirjassaan psykoosia sairastavien kirjallisuusterapi-
aryhmän toimintaa. Vuodesta 2014 lähtien Maanmieli on toi-
minut myös kirjallisuusterapiakouluttajana. Tohtoroitumisensa
jälkeen vuodesta 2015 alkaen hän on työskennellyt erilaisissa
kirjallisuusterapiaan liittyvissä hankkeissa sekä toiminut kir-
joittamisen yliopisto-opettajana. Parhaillaan hän on kirjoitta-
massa Kati Sarvelan kanssa kirjaa Yhteinen mieli – trauma-
tietoisuutta mielenterveystyöhön.*

FM JOHANNA HOLOPAINEN *on Mutku-laitoksen kirjoit-
tamisen oppiaineen väitöskirjatutkija, joka tarkastelee väitös-
tutkimuksessaan itse ohjaamastaan rintasyövän sairastaneiden
naisten kirjoittajaryhmästä kerättyä kirjoitettua aineistoa. Hän
tutkii rintasyövän sairastaneiden kirjoittajaryhmää kirjalli-
suusterapeuttisessa kontekstissa ja rintasyövän sairastamiseen
liittyvien kokemusten käsittelyä kirjoittamisen avulla. Aiem-
malta koulutukseltaan Holopainen on sairaanhoitaja.*

LÄHTEET

- Barthes, Roland 1997. *Image/Music/Text*. London: Fontana
- Betzalel, Nurit & Shechtman, Sipora 2017. The impact of bibliotherapy superheroes on youth who experience parental absence. *School Psychology International*, 38(5), 473–490. <https://doi.org/10.1177/0143034317719943>
- Bloom, Sandra L. & Farragher, Brian 2013. *Restoring sanctuary: A new operating system for trauma-informed systems of care*. New York: Oxford University Press.
- Collie, Kate & Long, Bonita C. 2005. Considering ‘Meaning’ in the Context of Breast Cancer. *Journal of Health Psychology*, 10(6), 843–853. doi: <https://doi.org/10.1177/1359105305057318>
- De Vries, Dawn, Brennan, Zoe, Lankin, Melissa, Morse, Rachel, Rix, Brandi, & Beck, Teresa 2017. Healing with books: A literature review of bibliotherapy used with children and youth who have experienced trauma. *Therapeutic Recreation Journal* 51(1), 48–74. <https://www.doi.org/10.18666/TRJ-2017-V51-11-7652>
- Henriksson, Markus & Lönnqvist, Jouko 2019. Psykkiset kriisit, sopeutumishäiriöt ja stressireaktiot. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.), *Psykiatria*. Helsinki: Duodecim. 357–384.
- Heroines 2021. Menetelmäöpas. Julkaisematon lähde. Julkaistaan syksyn 2021 aikana osoitteessa <https://www.heroines-project.eu/>
- Heroines-hanke 2021: <https://www.heroines-project.eu/>
- Ihanus, Juhani. 2009. Sanat että hoitaisimme: kirjallisuusterapia ja kertomukset. Teoksessa *Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen*, toim. Ihanus, Juhani. Helsinki: Duodecim. 13–48.
- Ihanus, Juhani 2019. *Transformative words. writing otherness and identities*. New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Immeli, Aino, Melén, Outi & Sippola, Leena. 1982. *Parantava runo*. Helsinki: Tammi.
- Kähmi, Karoliina 2015. ”Kirjoittaminen on tie minuun, minusta sinuun”. Ryhmämuotoinen kirjoittaminen ja metaforien merkitys psykoosia sairastavien ryhmämuotoisessa kirjallisuusterapiassa. Väitöskir-

ja. *SCRIPTUM Creative Writing Research Journal*, 2(3). <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/46592>.

Krappe, Johanna. 2010. Monimerkityksinen metafora. Teoksessa *Lentävä hevonen. Välineitä runoanalyysiin*, toim. Kainulainen, Siru, Kesonen, Kaisu & Lummaa, Karoliina. Tampere: Vastapaino. 145–165.

Leidenius, Marjut, Tasmuth, Tiina, Jahkola, Tiina, Saarto, Tiina, Utriainen, Meri, Vaalavirta, Leila, Tiitinen, Aila & Idman, Irja 2010. Rintasyövän hoidon aiheuttama pitkäaikainen sairastavuus. *Duodecim*, 126(10), 1217–25. doi: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2010/10/duo98827>

Lindqvist, Anita. 2009. Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Teoksessa *Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen*, toim. Ihanus, Juhani. Helsinki: Duodecim. 70–96.

Linnainmaa, Terhikki. 2005a. Mitä kirjallisuusterapiaa on? Teoksessa *Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan*, toim. Mäki, Silja & Linnainmaa, Terhikki. Helsinki: Duodecim. 11–25.

Linnainmaa, Terhikki. 2005b. Kriisit ja kirjallisuusterapia. Teoksessa *Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan*, toim. Mäki, Silja & Linnainmaa, Terhikki. Helsinki: Duodecim. 71–82.

Lummaa, Karoliina. 2010. Aihe, motiivi, teema ja topos. *Miksi runossa kuvataan kukkaa?* Teoksessa *Lentävä hevonen. Välineitä runoanalyysiin*, toim. Kainulainen, Siru, Kesonen, Kaisu & Lummaa, Karoliina. Tampere: Vastapaino. 41–65.

Maanmieli, Karoliina. 2020. Kirjoittaminen, lukeminen ja kirjallisuusterapia traumatyöskentelyssä. Teoksessa *Yhteinen kieli. Traumatisoituisuutta ihmisten kohtaamiseen*, toim. Sarvela, Kati & Auvinen, Elisa. Helsinki: Basam books. 124–137

Maanmieli, Karoliina & Ihanus, Juhani 2021. *Therapeutic metaphors and personal meanings in group poetry therapy for people with schizophrenia*. *Journal of Poetry Therapy*. DOI: [10.1080/08893675.2021.1951900](https://doi.org/10.1080/08893675.2021.1951900)

Malchiodi, Cathy A. 2020. *Trauma and Expressive Arts Therapy. Brain, Body, & Imagination in the Healing Process*. New York: The Guilford Press.

Moon, Bruce L. 2007. *The role of metaphor in art therapy: Theory, method, and experience*. Springfield: Charles C Thomas.

- O'Connor, M., Christensen, S., Jensen, AB, Moller, S. & Zachariae, R. 2011. How traumatic is breast cancer? Post-traumatic stress symptoms (PTSS) and risk factors for severe PTSS at 3 and 15 months after surgery in a nationwide cohort of Danish women treated for primary breast cancer. *British Journal of Cancer* (2011) 104, 419–426. doi: 10.1038/sj.bjc.6606073
- Papunen, Riitta. 2002. Kirjallisuusterapeuttisen aineiston valinta. Teoksessa *Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan*, toim. Ihanus, Juhani. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu oy. 235–281.
- Pelkonen, Anne & Sarvela, Kati 2020. ACE ja polyvagaaliteoria. Teoksessa *Yhteinen kieli – traumatietoisuutta ihmiskohtamiseen*. toim. Sarvela, Kati & Auvinen, Elisa. Helsinki: Basam books. 97–123.
- Pennebaker, James. W. & Smyth, Joshua M. 2016. *Opening Up by Writing It Down* (3. painos). New York: The Guilford Press.
- Pöysä, Jyrki. 2010. Lähiluku vaeltavana käsitteenä ja tieteiden välisenä metodina. Teoksessa *Vaeltavat metodit*, toim. Pöysä, Jyrki, Järviluoma, Helmi & Vakimo, Sinikka. Joensuu: Suomen Kansantietouden tutkijainseura. 331–360.
- Ratia, Taina. 2010. Runon kuvakielisyyden ulottuvuudet. ”Niin kuin äärimmäistä olisi kutsuttu”. Teoksessa *Lentävä hevonen. Välineitä runoanalyysiin*, toim. Kainulainen, Siru, Kesonen, Kaisu & Lummaa, Karoliina. Tampere: Vastapaino. 121–143.
- Sarvela, Kati 2020a. Traumainformoidun hoivan taustaa. Teoksessa *Yhteinen kieli – traumatietoisuutta ihmiskohtamiseen*. toim. Sarvela, Kati & Auvinen, Elisa. Helsinki: Basam books. 13–31.
- Sarvela, Kati. 2020b. Hyviä tapoja omaksumassa – malleja maailmalta. Teoksessa *Yhteinen kieli – traumatietoisuutta ihmiskohtamiseen*. toim. Sarvela, Kati & Auvinen, Elisa. Helsinki: Basam books. 32–63.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). 2014. Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services. Treatment Improvement Protocol (TIP) Series 57. HHS Publication No. (SMA) 13-4801. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration. <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma15-4912.pdf>
- Shaha, Maya & Bauer-Wu, Susan 2009. Early Adulthood Uprooted. Transitoriness in Young Women With Breast Cancer. *Cancer Nursing*,

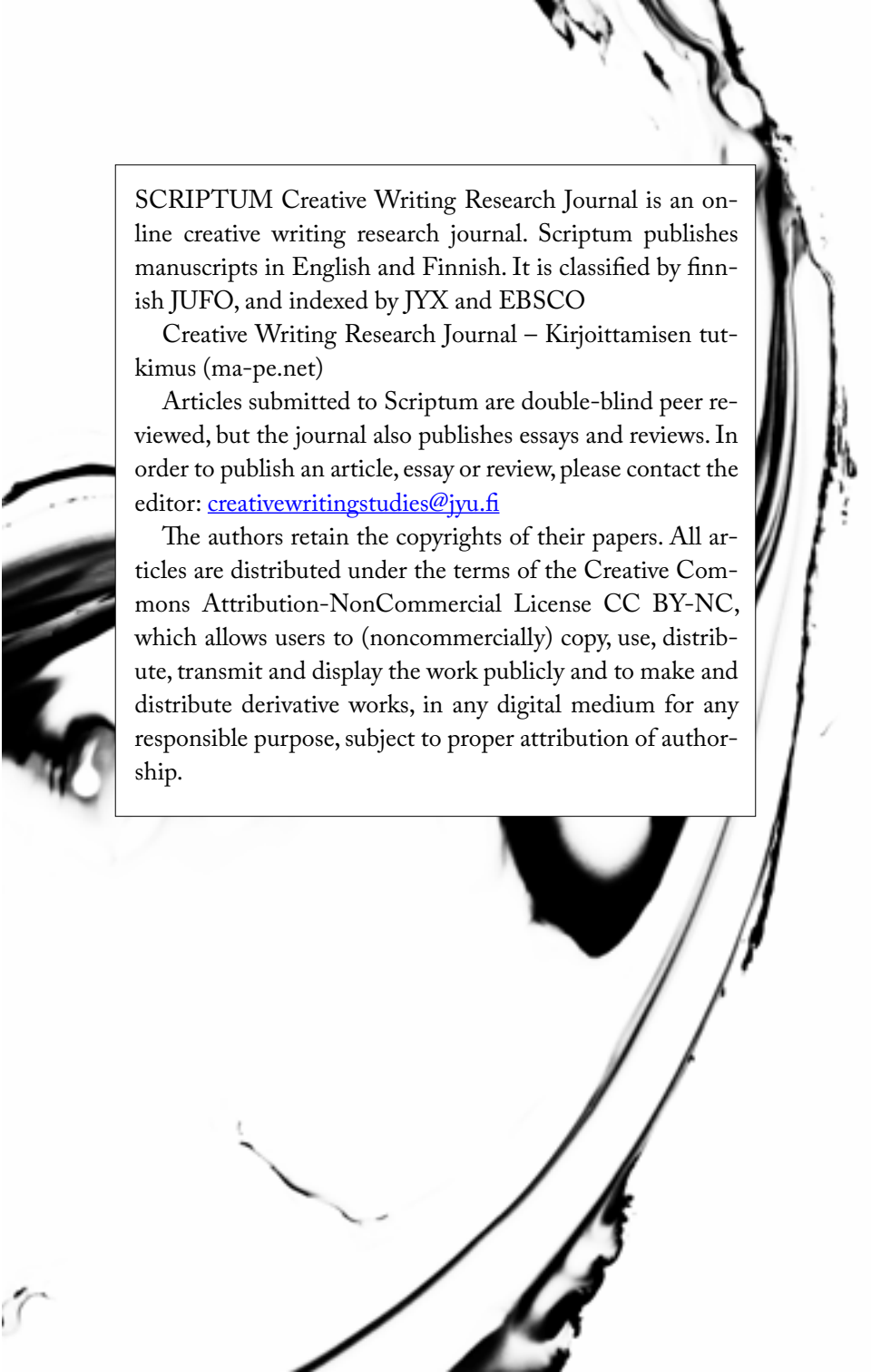
SCRIPTUM 2/2021

32(3), 246–255. doi: <https://doi.org/10.1097/NCC.0b013e31819b-5b2e>

Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys 2021. *Mitä kirjallisuusterapia on?* <http://kirjallisuusterapia.net/kirjallisuusterapian-historiaa/>. Viitattu 12.7.2021.

Van Der Kolk, Bessel 2020. *Jäljet Kebossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla* (6. painos). Helsinki: Viisas elämä.

White, Michael. 2008. *Karttoja narratiiviseen työskentelyyn*. Jyväskylä: Gummerus.



SCRIPTUM Creative Writing Research Journal is an online creative writing research journal. Scriptum publishes manuscripts in English and Finnish. It is classified by Finnish JUFO, and indexed by JYX and EBSCO

Creative Writing Research Journal – Kirjoittamisen tutkimus (ma-pe.net)

Articles submitted to Scriptum are double-blind peer reviewed, but the journal also publishes essays and reviews. In order to publish an article, essay or review, please contact the editor: creativewritingstudies@jyu.fi

The authors retain the copyrights of their papers. All articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial License CC BY-NC, which allows users to (noncommercially) copy, use, distribute, transmit and display the work publicly and to make and distribute derivative works, in any digital medium for any responsible purpose, subject to proper attribution of authorship.