

Niina Repo & Taina Kuuskorpi

Sanataidetta kriisipiirille

TUTKIMUS VOIMAANNUTTAVASTA,
UNISTA AMMENTAVASTA KIRJOITUSPROJEKTISTA

JOHDANTO

Tutkin sanojen voimaannuttavaa vaikutusta kriisin kokeneiden ihmisten keskuudessa sanataideprojektissa, joka ammentaa aineistonsa unista. Alkusysäyksen projektille antoi oma kokemukseni syöpähoidoista, joiden aikana hoidettiin kyllä tehokkaasti fyysistä puolta, mutta henkiseen hyvinvointiin liittyvät tukitoimet olivat oman aktiivisuuden varassa.

Jatkoin kirjailijantyötäni hoitojen aikana ja koin kirjoittamisen parantavan oloani ja helpottavan vaikeiden asioiden käsittelyä. Eräässä syöpäyhdistyksen tilaisuudessa, jossa luennoin ”Selviytymisen taiteesta” ja syöpähoitojen aikana kirjoittamastani teoksesta Arpi (WSOY 2008), tapasin miehen, jonka lause sai minut miettimään, kuinka antoisaa ja tärkeää ohjattu sanataide voisi olla kriisin kokeneille.

Aloin kirjoittaa silloin beti, mutta lopetin pian, kun sieltä tuli niin abdistavaa ja tylsää tavaraa. (MIES N. 65-V, SYÖPÄKUNTOUTUJA PÄIVÄKIRJAN KIRJOITTAMISESTA)

Sanataide, jota käytän tässä tekstissä luovan kirjoittamisen synonyymina, on monia asioita, mutta tylsää sen ei tarvitse olla. Haluaisin sanataiteen olevan ihmisten ulottuvilla joustavana, monipuolisena, suruista ja iloista rikkaina työkaluna. Kysymykset, joihin olen tässä tutkimuksessa etsinyt vastauksia, ovat: Vaikuttaako sanataideprojekti elämänhallinnan, ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden kokemukseen ja siihen, miten ihminen asennoituu omaan tilanteeseensa? Millaiset kirjoitusharjoitukset toimivat voimaantumisen välineinä?

I VOIMAANTUMINEN

Tutkimuksessani voimaantumisella tarkoitetaan ihmisen sisäisen voimantunteen lisääntymistä. (Siitonen 1999.) Oma voimantunnettaan (self-empowerment) voi kehittää. Voidaan puhua vahvan voimantunteen omaavista (empowered) ja vahvan sisäisen voimantunteen kokemisesta (being empowered) (Heikkilä-Laakso ja Heikkilä 1997, 345–353). Tutkin, miten ryhmässä kirjoittaminen ja erilaisten kirjoitusharjoitusten tekeminen vaikuttaa ihmisen voimantunteeseen. Jotta kirjoittamisen vaikutusta voidaan arvioida, on jäseneltävä, mistä elementeistä voimantunte muodostuu.

Marc Zimmermanin mukaan voimaantumisen kannalta on tärkeää, että ihminen uskoo voivansa vaikuttaa asioiden kulkuun omassa ympäristössään. (Zimmerman 1995, 581–599); ks. myös Zimmerman 1990, 71–86 ”opittu toiveisuus”.)

Voimaantumisen kognitiivisessa mallissa Thomas ja Vel-

thouse (1990, 666–681) yksilöivät neljä kognitiota henkilökohtaisen voimaantumisen arvioimisen perustaksi. Ensimmäinen näistä on vaikuttavuuden tunne: Miten vaikutan? Toinen on kyvykkyys: Onko minulla pätevyyttä? Kolmas on merkityksellisyys: Onko toimintani merkityksellistä? Neljäs on valinnanmahdollisuus: Voinko tehdä todellisia valintoja vapaasti?

Teoreettinen pohja voimaantumisen arvoimiselle on muodostettavissa Antonovskyn kehittämän salutogeenisen teorian (1979) avulla (Eriksson ja Lindström 2005, 460–466). Teoria keskittyy terveyttä ylläpitävien tekijöiden tunnistamiseen. Keskeinen käsite on koherenssin tunne eli elämänhallinta, joka terveysvaikutusten näkökulmasta on merkittävä suojatekijä. (Antonovsky 1990, 1993a, 969–974, 1993b, 725–733). Kuormittaville tekijöille altistuminen on elämässä väistämätöntä. Selviytymisessä keskeisiä ovat ihmisen sisäiset ja ulkoiset voimavarat ja kuormittumisen hallintakyky.

Elämänhallinnan lisäämisessä ihmiset pyrkivät muuttamaan olosuhteita tai niistä tekemäänsä tulkintaa suotuisammaksi. Elämänhallinnan keinot voivat olla mukautumista edistäviä, kuten ongelmien ratkaisemista, paineiden onnistunutta selvittämistä tai muiden tuen hankkimista (Honkinen 2009). Ihminen, jolla on vahva koherenssin tunne, kokee ympäröivän maailman jäsenytyneeksi, käsiteltävissä olevaksi ja tarkoituksenmukaiseksi. (Eriksson 2007, 938–944.)

Tässä tutkimuksessa tutkittavien kokemusta ja mahdollista voimaantumista kirjoittamisen avulla arvioitiin intervention alussa ja lopussa kirjoitettuja kirjeitä analysoimalla. Kvantitatiivista aineistoa kerättiin kahden kyselytestin avul-

la. Elämänhallintaa, jota voi pitää yhtenä voimaantumisen osatekijänä, kuvaava koherenssin tunne mitattiin SOC-ky-selytestillä (Antonovsky 1983,1-11). Mielialan ja masentuneisuuden tunteiden, jotka myös liittyvät voimaantumisen kokemukseen, mittaamiseen käytettiin RBDI -testiä (Raitasalo 2007). Testit teki ja analysoi psykologian tohtori Taina Kuuskorpi.

Luovan kirjoittamisen ja terapian suhde

Kysymys sanataiteen ja terapian suhteesta on noussut esiin useita kertoja tutkimukseni yhteydessä. Mitä voimaannuttava sanataide on? Onko se taideterapiaa? Kysymys on tärkeä tutkimukseeni liittyvän kirjoittajaryhmän toiminnan ja tavoitteiden selkeyden sekä eettisyyden takia. Miksi ihmiset osallistuvat? Mitä heille luvataan? Kysymys on tärkeä myös itse tutkimuksen ja sen tulosten kannalta. Mitä tutkittiin? Omien kokemusteni takia haluan osoittaa ilman terapia-kontekstia toteutetun luovan kirjoittamisen hyvinvointia ja terveyttä edistävät ulottuvuudet, jotta kirjoittaminen voimaantumista tukevana työkaluna saataisiin entistä useamman osallistujan ja ohjaajan ulottuville.

Taideterapian vaikutuksia on tutkittu. Yksi tällainen ko-koava tutkimus on “Effects of creative arts therapies on psychological symptoms and quality of life in patients with cancer” (Puetz, Morley & Herring 2013). Tutkimukses- sa todettiin tanssin, musiikkiterapian ja muun taideterapi- an vähentävän syöpäpotilaiden masennusta, ahdistusta ja kipua ja parantavan potilaiden elämänlaatua. Vaikutusten havaittiin olevan selviä, mutta kestävän vain vähän aikaa

taideterapian loppumisen jälkeen (2013, 960–9). Tunteita käsittelevän kirjoittamisen vaikutuksia on tutkittu rintasyöpöpotilaiden keskuudessa. Tutkimuksessa oli kaksi ryhmää, joista toisessa kirjoitettiin syvimmistä tunteista, ajatuksista ja syöpäkokemuksista. Toisessa ryhmässä kirjoitettiin muista, arkisista aiheista. Tunteista kirjoittavan ryhmän jäsenet kävivät vertaisryhmää harvemmin lääkärissä. He nukkuivat paremmin ja heidän kivuntuntemuksensa vähenivät. (Moshera, DuHamela, Lama Maura, Yuelin, Massiea & Nortonb 2012, 88–100).

Luova kirjoittaminen ja sanataide eivät ole terapiaa, vaikka kirjoittaminen itsessään voi olla terapeutista tai omata terapeutin funktion. Taideterapia tavoittelee muutosta ja terapeutin prosessin aikaansaamista sekä itsetuntemuksen lisääntymistä (Linnainmaa 2005, 11, 12; Hulden 2002, 82; McCarty Hynes 1986, 49–59). Näitä sanataide ei voi luvata. Sanataiteen tavoitteet ovat kirjoittamisessa ja muu, hyvinvointiin liittyvä, tulee, jos tulee, myönteisenä sivutuotteena.

Luovan kirjoittamisen ryhmässä tehdään monenlaisia kirjoitusharjoituksia ja käsitellään tekstejä yhdessä. Ryhmän ohjaaja toimii taiteilija tai kirjoittajaohjaaja. Ryhmiä on erilaisia: innostamaan pyrkiviä, tekstien käsittelyyn keskittyviä, teemoitettuja, eri kohde- ja ikäryhmille suunnattuja. Kirjo on laaja, lasten harrasteryhmistä, joissa ruokitaan kirjoittamisen iloa ja innostusta, akateemiseen kirjoittajakoulutukseen, jossa keskitytään kirjoittajaidentiteetin rakentamiseen ja tukemiseen, kirjoittamisen taitoon ja eri lajien monialaiseen hallintaan.

Tässä tutkimuksessa luovan kirjoittamisen ryhmän teema olivat unet, osallistujina kriisin kokeneet ihmiset, työ-

tapana kirjoitusharjoitusten tekeminen ja teksteistä keskusteleminen ja tavoitteena sen testaaminen ja tutkiminen, vaikuttavanko unista kirjoittaminen ja kirjoitusharjoitusten tekeminen ihmisten sisäiseen voimantunteeseen. Tehtävien tarkoitus oli auttaa kirjoittajia näkemään asioita ja itsensä eri tavalla, uusista kulmista ja innostaa kirjoittamaan monipuolisesti. Unia käytettiin kirjoitusharjoitusten materiaalina. Kirjoittamisen tavoitteena ei ollut käsitellä tai analysoida traumoja tai kriisejä, mutta ei niistä kirjoittamista kiellettykään. Kirjoitetut tekstit jaettiin muiden kanssa joko sähköpostilla tai ääneen lukemalla ja tapa käsitellä niitä oli innostamaan pyrkivä ja keskusteleva. Osaa tarinoista kommentoitiin narratiivisen ajattelun mukaisesti kuulijan mieleen tulevan oman tarinan kautta. Tekstejä ei käsitelty taidon näkökulmasta. Tässä mielessä ryhmän toiminta lähestyi perinteisten kirjallisuusterapeutisten ryhmien toimintaa.

Keskeisenä ja tärkeänä asiana pidin ryhmässä tehtyjen tehtävien ja kirjoittamisen kautta kokeiltujen näkökulmien monipuolisuutta ja runsautta, itseään luovaa kirjoittamista. Luovaa ajattelua on taito irrottautua alkuperäisestä asiasta, ideasta tai ärsykkeestä ja ohjata ajattelua eri suuntiin eteneville poluille. Luovasti ajatteleva ihminen kykenee tuottamaan tilanteisiin tai ongelmiin useita vaihtoehtoisia ratkaisuja. Avoimissa ongelmanratkaisutilanteissa vaihtoehtojen määrä on rajaton. Kirjoittamisessa tilanne on yleensä aina avoin, kirjoittaja voi täysin vapaasti valita seuraavan askeleensa. (Kuuskorpi 2014, 202, 203) Sanataideohjaajan tehtävä on ruokkia kirjoittajan luovuutta virikkein ja tehtävin.

Voimaannuttavan sanataideryhmän ja luovuusterapeutisen kirjallisuusterapiaryhmän välinen ero voi olla hyvin-

kin pieni, jos molempien tavoite on terveyden edistäminen ja työkaluina toimivat kirjoitetut ja luetut tekstit ja niistä keskusteleminen. Molempiin ryhmiin pätee Gillie Boltonin kirjoittamisen terapeuttisuuteen liittyen kirjoittama: Asioista, joista on vaikea tai mahdoton puhua, voi kirjoittaa. Tulosta ei tarvitse näyttää muille, jollei halua. Kirjoitetuun voi palata ja jatkaa tekstin tai ajatusten työstämistä. (Bolton 1998, 22.)

Yksi terapian tehtävistä on auttaa ihmisiä muuttamaan vanhoja kertomuksiaan ja rakentamaan sellaisia uusia kertomuksia, jotka ovat asiaankuuluvampia ja merkityksellisempiä heidän nykyisen ja tulevan elämänsä kannalta (Rosen 1996). Sanataideryhmissä kirjoittavien mahdollisuudet kertoa monenlaisia tarinoita itsestä ja maailmasta ovat myös selvät. Harjoitusten ja tekstien yhteydessä tunteita, ongelmia ja elämässä tapahtuneita muutoksia tulee käsitellä ja usein kirjoittaminen on pitkäkestoinen harrastus, elämäntapa. Tutkimuksen mukaan pitkäkestoisuus lisää tunnepitoisen kirjoittamisen myönteisiä vaikutuksia (Baikie & Wilhelm 2005, 11.) Sanataideryhmässä toimivan suojana ja ilona ovat korostuneesti mielikuvitus ja fiktio. Voi käsitellä vaikeita asioita suoraan tai etäännyttäen, fiktion muodossa. Sanataidetyötä tekevän Celia Huntin mukaan fiktiivisen kirjoittamisen yhdistäminen elämäntarinoihin edistää sekä kirjoittajan luovuutta että kirjoittamisen terapeuttisia, itsetuntemusta lisääviä, puolia (Hunt 2000, 10,11.) Fiktio on käypä työkalu myös kirjallisuusterapeuttisissa ryhmissä.

Yksi kirjallisuusterapiaryhmän ja sanataideryhmän erotavista tekijöistä voisi olla tapa, jolla tekstejä käsitellään. Luovan kirjoittamisen ryhmässä tekstejä käsitellään usein taidon näkökulmasta. Terapiakirjoittaminen mielletään

kirjoittamiseksi vailla kaunokirjallisia päämääriä. Eri ryhmissä kirjoitettujen tekstien laadullinen tai tyyllinen ero voi kuitenkin olla pieni. Hunt on todennut, että kirjoittaja voi kirjoittaa aluksi terapiatyyppejä tajunnanvirranomaisia tekstejä, mutta siirtyä vähitellen kaunokirjallisempaan ja strukturoidumpaan suuntaan kirjoittamisessaan (Hunt 2000, 187). Liisa Enwald on pohtinut kirjoittajakoulutuksen ja kirjallisuusterapian eroja ja todennut juuri taidon kommentoinnin ja kehittämisspyrkimysten erottavan lajeja ja liittyvän kirjoittajakoulutukseen. (Enwald 1991, 37) Sanataiteen liikkeessä olevalla kentällä on kuitenkin nykyään kaikenlaisia ryhmiä ja ajatusta ryhmästä, jossa kommentoidaan tekstejä vain taidon näkökulmasta voi pitää liian kapeana.

Yksi sanataideryhmään liittyvä myönteinen näkökulma voisi olla, että ryhmään osallistuva on paikalla kirjoittamisen takia, kirjoittajana, eikä näin välttämättä leimaudu ongelmiinsa. Tekstien ujostelematon kommentointi ja uusien ilmaisujen etsimiseen liittyvä leikki voivat tarjota raikaita ja tervetulleita näkökulmia vaikeisiin asioihin ja niiden käsittelyyn. Kaikki eivät ole ehkä halukkaita osallistumaan terapiaan, mutta itse kirjoittaminen tai kirjoittajapiiritoiminta saattavat kiinnostaa. Voimaannuttavan sanataideryhmän vetäjän olisi joka tapauksessa hyvä varautua tilanteeseen, jossa kirjoittaminen nostaa pintaan ahdistavia asioita ja tunteita, joita ei sanataideryhmässä käsitellä ja tarpeen niin vaatiessa suositella kyseiselle ryhmäläiselle psykologia tai terapeuttia.

Ryhmien välisiä eroja miettiessä on hyvä muistaa, että vetäjät viimekädessä määrittelevät miten kussakin ryhmässä toimitaan. Kirjoittamisen hyödyt eivät pysähdy rajoihin,

ryhmämääritelmiin tai toimintatapoihin. Monenlaiset ja keskenään erilaiset ryhmät ovat tarpeellisia.

Unista kirjoittavan ryhmän toimintatavat

Tässä tutkimuksessa kerroin kirjoittajaryhmän osallistujille sekä kutsussa että ensimmäisellä tapaamisella, että kyseessä oli sanataideryhmä ja että olen taustaltani taiteilija ja sanataideohjaaja. Kävimme läpi ryhmän tavoitteet ja toimintatavat, keskeiset käsitteet ja puhuimme kirjoittamisesta, kirjoitusharjoituksista ja siitä, mihin niillä pyrittiin. Loimme ryhmälle omat, keskinäiseen luottamukseen perustuvat, säännöt: käytämme omia nimiämme ja sähköpostia, emme näytä tekstejä ulkopuolisille, kommentoinnin saa halutesaan keskeyttää.

Ajatukseni omasta ja osallistujien roolista olivat seuraavat: voimauttavan ryhmän vetäjä on fasilitaattori, mahdollistaja. Hän ei voimaannuta ketään vaan ihmiset voimaannuttavat itse itsensä. (Fetterman, Kaftarian, Wanfersman 1996, 5.) Ryhmän vetäjältä vaadittavia ominaisuuksia ovat ihmissuhdetaidot ja arviointikyky. Sanataideryhmän vetäjän rooliin kuuluu tehtävien antaminen, tekstien kommentointi ja ryhmän toiminnasta huolehtiminen. Hänen tehtävänsä ei ole ymmärtäjän, huolehtijan tai lohduttajan, ellei jokin tilanne tällaista erityisesti vaadi. Sanataideryhmään osallistuvilta vaaditaan intoa kirjoittamiseen ja halua jakaa omat tekstinsä muiden kanssa sekä kiinnostusta toisten teksteihin. Ryhmätyöskentelyn avainsanoja ovat luottamus ja toisten arvostus.

Tutkimuksessani kirjoittajaryhmälle luotiin oma, erityi-

nen kirjoittamistila. Ryhmä kokoontui kahdessa tilassa, joista toinen oli uniaiheiseksi elämystilaksi lavastettu kellari, toinen luokkahuone. Emilia Karjula (2013) kirjoittaa tekstissään ”Kirjoittaminen rituaalisena leikinä - Kirjoittajaetnografian kynnyksellä” subjunktiivisesta tilasta, jossa fyysinen ja henkinen tila yhdistyvät. Subjunktiivinen on rituaalitutkijoiden Turnerin ja Schecnerin mukaan juhlan, rituaalin ja mielikuvituksen modus, joka ilmaisee mitä voisi olla. Se ilmenee arjesta erotettavissa vuorovaikutteisissa tiloissa ja toiminnoissa, kuten juhlissa ja teatterissa. (Karjula 2013). Unikurssin ensimmäisellä tapaamisella siis pyrittiin luomaan subjunktiivinen tila, jossa luova kirjoittaminen olisi mahdollista, arkijärjestys astuisi pois voimasta ja tilalle tulisivat uudet säännöt, jotka olisivat voimassa kirjoituskurssin tapaamisilla ja tehtävien tekemisen aikana.

Kurssin aikana kirjoitetuista teksteistä osaa käsiteltiin ilman arvottavaa kommentointia esimerkiksi uuden tarinan kautta. ”Luettu toi minulle mieleen...” Vaikka ryhmän teemana olivat unet ja niihin liittyvä kirjoittaminen, tehtiin kirjoitusharjoituksia runsaasti myös muista aiheista kirjoittamisen loputtomien mahdollisuuksien avaamiseksi.

Miksi harjoitusten aiheina olivat unet

Kurssin aiheena olivat unet ja unista kirjoittaminen. Unet sopivat hyvin voimaannuttavien sanataideharjoitusten ja tarinoiden materiaaliksi. Ne ovat yllättäviä, mielikuvituksellisia ja monikerroksisia. Ne ovat tarinoita, joita ihmiset kertovat itselleen ilman tietoisien järjen kontrollia. Erityisen kiehtoviksi ja voimaannuttavan kirjoittamisen näkökul-

masta hedelmällisiksi unet tekee ajatus unista ikkunana ihmiseen itseensä. (Lehtovuori 2005, 115.) Unet heijastelevat päivällä koettua ja mielen päällä olevia asioita omalla symbolirikkaalla ja metaforisella tavallaan. Unisymboliikkaa ja toistuvia unia seuratessaan ihminen voi havaita tietystä elämänskysymyksessä alitajunnan edellyttämän tai tapahtuneen muutoksen. (Peltomäki 2012, 22.) Uniaan seuraava ihminen saa uuden näkökulman itseensä.

Narratiivinen, reflektoitu identiteetti muodostuu ihmisen kertoessa itselleen tarinaansa. (Hänninen 2002, 61–62.) Muutos, kriisi, esimerkiksi vakava sairaus, asettaa haasteita sisäisen tarinan uudelleenmuodostamiselle: miten sairautta selitetään ja identiteettiä rakennetaan uudelleen ja miten tarinalliset lähestymistavat palvelevat psyykkisen hyvinvoinnin säilyttämistä (Hänninen 1999, 75). Voimaantumisen kannalta ei ole lainkaan yhdentekevää millaista tarinaa itsestään kertoo, onko tarinan sankari voittaja vai häviäjä, yksin vai onko hänellä apureita. Osan tarinoista ihminen kertoo päiväsaikaan, osa tarinoista kumpuaa alitajunnasta, unina.

Alitajunnan välittämät viestit ovat kiinnostavia. Tällaisiako minä mietin, näinkö suhtaudun itseeni, muihin ja asioihin? Onko minussa taistelutahtoa vai olenko jo luovuttanut? Pakenenko aina vihollista vai käännytkö ja kohtaan hänet? Tällainenko minä olen? Jos olen unissani aina uhri, onko asialle mahdollista tehdä jotakin? Voiko unilleen tehdä muutakin kuin vain tarkkailla niitä? Yleisesti ajatellaan, että unet tapahtuvat spontaanisti ja uskotaan, ettei uniinsa voi vaikuttaa tai ettei niitä voi ohjailla. (Siikala 2002, 254–255; Price-Williams 1992, 247–249; Paal 2011, 239.)

Patricia Garfield (1983) on eri linjoilla ja antaa kiehtovia näkökulmia siihen, miten uniinsa voi pyrkiä vaikuttamaan. Voi tehdä harjoituksia, joiden lopputuloksena unet muuttuvat. Pelkurista tulee taistelija. Sanataiteilijan kannalta tilanne on herkullinen – ei tarvitse odottaa yötä vaan uniinsa voi vaikuttaa keskellä päivää, kynä kädessä!

Voi kirjoittaa uniin uusia käänteitä. Voi tehdä sovinnon takaa-ajajan kanssa. Voi lopultakin avata sen oven jota unessa ei koskaan saa auki. Voi kirjoittaa painajaiselle uuden, onnellisen lopun, josta tavasta käsitellä painajaisia on kirjoittanut muun muassa psykologian tohtori Katja Valli. (Valli 2012.)

Unien tarkkailu voi olla antoisaa myös luovana toimintana. Voi antaa tarinoiden tulla ja luovuuden pulputa. Unista ammentavassa, voimaannuttavassa sanataideryhmässä unien tulkinta ei ole keskeistä. Ryhmä työstää unia ja keskustelee niistä tarinankerronnan näkökulmasta. Millaisen oman unen tai tarinan toisen kertoma uni tuo mieleen?

Uniin voi soveltaa lukuisia kirjoitusharjoituksia. Unet voi kirjoittaa ylös mahdollisimman tarkasti. Unista voi poimia avainsanoja, pohtia niitä ja kirjoittaa niistä uusia tekstejä. Uneen voi sovittaa tarinan klassista rakennetta. Unen sankari on tarinan sankari, hän lähtee seikkailuun, toteuttamaan tehtävää, tavoittelemaan jotakin tärkeää... Unen voi muuttaa tarinan muotoon tietoisesti, kirjoittaa unelle vaihtoehtoisia loppuja, uusia käänteitä.

Unitarinoista ja työskentelystä kiinnostunut Eeva Lehtovuori on esitellyt seuraavat tehtävät. Anna unelle otsikko. Tarkkaile aisteja: näköä, kuuloa, tuntoaistia, tuoksuja, makuja. Millaisia yksityiskohtia unissa on? Millainen unen tunnelma on? Kirjoita unestasi uutisraportti. Kirjoita ote

jonkun unesi henkilön päiväkirjasta. Kuka unen henkilöistä voisi auttaa sinua? Kuvittele unesi selväuneksi, jonka aikana unennäkiä tietää olevansa unessa ja voi ohjailta untaan. Miten unesi silloin olisi jatkunut? (Lehtovuori 2005, 126).

II INTERVENTIO JA TUTKIMUSMENETELMÄT

Aluksi kurssin osallistujat kirjoittivat ennakkotehtävät, joissa he kertoivat tavoitteistaan ja voinnistaan. Lopuksi he kirjoittivat kirjeet, joissa he kertoivat tuntemuksistaan ja voinnistaan kurssin loppuessa. Kirjeet analysoitiin. Aineistoa kerättiin kahden kyselytestin avulla. Elämänhallintaa kuvaavaa koherenssin tunnetta mitattiin Antonovskyn SOC-kyselytestillä (1983) ja mielialan ja masentuneisuuden tunteita RBDI -testillä (Raitasalo 2007). Kyseessä on Suomen oloihin Beckin lyhyen depressiokyselyn (BDI) pohjalta kehitetty masennusoireilun ja itsetunnon kysely, jonka avulla kartoitetaan koettua, itse tunnistettua ja ilmaistua masentuneisuutta, itsetuntoa ja ahdistuneisuutta. Mitattujen tunteiden runsauden (elämänhallinnan tunne) tai vähyyden (masennus, ahdistus) katsottiin liittyvän voimaantumisen kokemukseen.

Kutsua voimaannuttavaan kirjoittajaryhmään ja siihen liittyvään tutkimukseen levitettiin sähköpostilistoilla. Ilmoitus julkaistiin lehdessä ja vietiin syöpäklinalle.

Etsimme kriisin kokeneita ihmisiä mukaan sanataiteen voimaannuttavia vaikutuksia tutkivaan hankkeeseen, joka alkaa toukokuussa kirjoittajatapaamisilla, joiden aiheena ovat unet

ja unitarinat. Ryhmään toivotaan osallistujiksi henkilöitä, joiden kriisistä, esimerkiksi syöpädiagnoosista, on enintään viisi vuotta. (OTE KUTSUSTA)

Projektiin ilmoittautui 22 ihmistä. Ennakkotehtävässä heitä pyydettiin kirjoittamaan kirje, johon kuuluivat seuraavat osat: kuva, joka tavalla tai toisella kertoi heistä, kertomus omasta voinnista ja kurssiin kohdistuvista odotuksista sekä leikkisä pullopostiviesti itsestä ryhmän vetäjälle.

Ensimmäiseen tapaamiseen saapui 17 ihmistä. Kaikki osallistujat olivat naisia, nuorimmat alle 30-vuotiaita, vanhimmat yli 60-vuotiaita. Kriisit, joiden takia kirjoittajat tulivat mukaan, olivat erilaisia. Syitä olivat: syöpään sairastuminen, avioero, lapsettomuus ja elämän yleinen epävarmuus pätkätöineen ja rahavaikeuksineen, aviokriisi, läheisen itsemurha tai kuolema, diagnooitu masennus, sosiaaliset jännitykset. Usealla ryhmäläisellä kriisejä oli useampi kuin yksi.

Toiveita tai tavoitteita, joita kirjoittajat kurssiin liittyen mainitsivat, olivat itsetuntemuksen lisääntyminen, paremman voinnin tavoittelu, kirjoittamisen aktivoiminen tai uudelleen löytäminen, toive mukavista kirjoitustehtävistä, ”sairauden sommittelusta elämän ympärille” eikä toisin päin.

Osallistuja (N30), kirjoitti seuraavalla tavalla:

Kuvailin itseäni aikoinaan venäläiseksi puunukeksi, jonka jengat ovat nyrjähtäneet väärille urille. Olin juuri aloittamassa kolmen vuoden taipaletta kallonkutistajan vastaanotolla. Kaikki palaset elämässäni tuntuivat olevan hujan hajan ympärillä. Neljä vuotta myöhemmin tunsin olevani oikeilla

jengoilla, palaseni kutakuinkin paikoillaan.

Kunnes isäni kuoli.

(Kunnes isäni teki itsemurhan)

Kunnes tulin raskaaksi.

(Kunnes tulin vahingossa raskaaksi)

Ja puunukkeni juurista alkoi kasvaa uusia, itselleni täysin vieraita hahmoja.

Äiti.

Avovaimo.

Isätön tytär.

Eikä minulla ole aavistustakaan, millaisilla jengoilla ne aikovat pysyä pystyssä.

Osallistuja (N37) kuvasi kurssiin liittyviä toiveitaan näin:

Olen pitkään suunnitellut elämäni sairauteni ympärille, nyt on aika suunnitella sairaus elämän ympärille. Tältä kurssilta toivon työkaluja tähän perspektiivin muutokseen. On myös mukava tuntee, että saa jotakin aikaan ja on aktiivinen toimija passiivisen uhrin sijaan. (N37)

Uniin liittyviä kirjoitusharjoituksia

Koska yksi tutkimuksen tavoitteista oli löytää voimaantumista tukevia kirjoitusharjoituksia, tehtiin kurssin aikana runsaasti uniin, aisteihin ja tunteisiin liittyviä tehtäviä. Tehtävien tarkoitus oli sanataiteen keinoin lähestyä ja käsitellä unia, tunteita ja kokemuksia, tutkiskella itseä uusista näkökulmista. Esimerkki tunteiden käsittelyyn liittyvästä kirjoitusharjoituksesta:

1. Tee googleruno: valitse tunnetila - rakkaus, inho, viha, suru, ilo, kaipaus jne. ja tee runo googlestä sanalla tai sen taivutuksilla tulleista osumista. Voit poimia lauseita ja sanoja vapaasti saamistasi osumista, pilkkoa ja taivutella runosi tarpeisiin. Näin sana saa uusia, yllättäviä sisältöjä ja yhteyksiä.

Osallistuja (N46) kirjoitti tehtävään seuraavanlaisen vastauksen.

Minä, joka en pelkää edes muurahaisia

Pelkään aina pahinta

Pelkään lihomista, läheisyyttä, lentämistä ja lapsia

Pelkään miehiä ja masennusta, naisia, nuketusta, ja nukkumatta jäämistä

Pelkään pimeää, potkujia, psykoosia, parisuhdetta, rokotuksia, rakkautta ja raskaaksi tulemista

Pelkään syöpää, synnytystä, sydänkohtausta, sotaa

Pelkään tulevaisuutta, työttömyyttä ja työtä itsessään

ja aina välillä minä pelkään tulevani hulluksi

koska pelkään ukkosta ja ufoja, unihalvausta, ulosottoa, vatsatautia, vanhenemista, vanhempieni kuolemaa ja jopa vauvaani

pelkään yksinäisyyttä, yöllä, yksinoloa

yksin

Minä pelkään yksin.

Seuraava tekstiesimerkki on vastaus harjoitukseen, jossa kirjoitettiin painajaisunesta eri tekstilajeja. Tarkoitus oli testata, hälveneekö unen painostavuus kirjoittamalla. Osallis-

tuja (N27) piti unia ja niistä kirjoittamista erityisen innostavina ja harjoitus oli hänelle mieluinen.

Alkuperäinen uni:

Näin unta, että nukun koiran kanssa samassa sängyssä. Sitten koira olikin tavallaan ihminen, ja ovella oli joku, ja koira-ihminen koitti päästää sen sisään. Minä panin vastaan. Oven takana oli jokin paha. Ehkä joku mieshahmo. Ovi pysyi kuin pysyikin kiinni. Sitten oli aamu. Ikkunaverhon takana näkyi jotkut kasvat.

1. Uutinen:

NUORI NAINEN KOKI KAUHUA TURUN YÖSSÄ

Viime yönä turkulainen nainen otti poikkeuksellisesti koiran viereensä nukkumaan. Koira muuttui kesken unien ihmiseksi. Tämä oli yritti kaikin voimin päästää hiipparin sisään. Nainen sai estettyä. Aamulla kun hän heräsi, oli hiippari yhä ikkunan takana.

2. Runo:

*Koiran lämmin kuono
hakeutuu kiinni kylkeeni nukahdamme
herään ja koira ei ole enää koira
ei, se on ihminen
Ovella joku paha koittaa sisään
lemmikkini, älä avaa sitä!
Ja koko yön me taistelemme: hän repii ovea auki
minä painan kiinni
Ja vielä aamulla*

*näen pahan miehen kasvot
ikkunaverhojen raosta*

3. Juorulehti:

KOHUKOIRA AIHEUTTI JÄLLEEN HÄMMINKIÄ!!!

Uskomaton ihmis-koira on taas täällä! Kaameat suunnitelmansa jäivät onneksi vain yritykseksi, kun hän viime yönä koitti auttaa tunkeilijan sisään turkulaisnaisen kotiin. Lue järkyttyneen naisen uskomaton haastattelu sivulta 14! Vain Jymyssä yksinoikeudella! (N27)

Tehtävän tulos herätti hilpeyttä kirjoittajassa ja koko ryhmässä eikä painajainen sen näkijän mielestä vaikuttanut tehtävän tekemisen jälkeen enää yhtä ahdistavalta.

III TULOKSET

Unista ammentavan voimaannuttavan kirjoittamisen tutkimuksen tuloksia voi pitää myönteisinä.

Alkutestaukseen osallistui 17 ihmistä, lopputestaukseen 12. Osallistujista kaksi lopetti kurssin kesken, toinen yllättävän, työelämään liittyvän kriisin takia, toinen sairastumisen takia. Kolme ihmistä oli estynyt kurssin viimeiseltä tapaamiskerralta, jolloin lopputestit tehtiin ja loppukirjeet kirjoitettiin.

Koska kurssin kesto oli lyhyt, neljä tapaamista kuukauden aikana, tulee tuloksia tulkita sitä vasten. Kuinka kauan kurssin vaikutukset kestävät kurssin loputtua? Jotkut mainituista edistysaskelista tai löydetyistä hyvistä asioista tun-

tuivat kurssin keston nähden suurilta. Joka tapauksessa ne kertoivat kirjoittajan olevan kurssin loppukirjettä kirjoittaessaan hyvällä ja innostuneella mielellä.

Suurin osa osallistujista koki vointinsa olevan kurssin päättyessä hyvä tai seesteinen. Muutama kertoi suhtautumisensa elämään ja vastoinkäymisiin muuttuneen myönteisemmäksi. Kurssilla tehtyjen tehtävien ansiosta oli läpikäyty tunteita, kirjoitettu vaikeiksikin koetuista asioista. Toisaalta oli naurettu paljon. Ryhmän myönteinen vaikutus oli mainittu kaikissa loppukirjeissä. Vain kaksi kahdestatoista vastaajasta kirjoitti, ettei voinnissa ollut positiivisia muutoksia. Toinen kirjoitti väsymyksestä, joka liittyi rankkoihin syöpähoitoihin. Osin myönteiset tulokset selittyvät muulla kuin kirjoittajakurssin vaikutuksilla, esimerkiksi kurssin keväisellä ajankohdalla. Osallistujat kirjoittivat elämän mahdollisista muista joko ilostuttavista tai masentavista tekijöistä, mutta jokainen heistä mainitsi myös kurssin, ryhmän ja tehdyt harjoitukset yhdeksi tekijäksi senhetkiseen olotilaansa, joka siis yhdeksällä vastaajalla kahdestatoista oli myönteinen.

Osallistujien ajatuksia kurssista ja koetusta

Osallistuja (N30), joka aloituskirjeessä kuvaili itsensä venäläiseksi puunukeksi, oli kokenut kirjoittamisen haasteelliseksi, mutta päässeensä kirjoitusharjoitusten ansiosta alkuun joidenkin vaikeiden asioiden käsittelyssä, joita ei aiemmin ollut kyennyt kohtamaan.

Kun yritin kirjoittaa itselleni kirjettä viime marraskuulle, jol-

loin olin vielä autuaan kasassa ja helvetin rakastunut, huomasin että vaikeinta oli antaa sanoja isään liittyville tunteille. Mutta kirje oli myös alku. Se oli ensimmäinen yritys edes kokeilla kirjoittamista, vaikka joka kerta kun pääsin tarpeeksi lähelle kipeimpiä pisteitä, pillahdin itkuun. En usko, että ilman ryhmässä olemista olisin näinkään pitkällä. (N30)

Osallistuja (N29) kirjoitti, että oli ollut ihanaa harrastaa jotakin ja unohtaa hetkeksi sairautensa. Tekstien jakaminen muiden kanssa oli tuntunut hyvältä ja itsetuntoa kohottavalta. Kirjoittaminen oli tuntunut hauskalta ja hyödylliseltä.

Useimmissa loppukirjeissä kirjoittaminen koettiin palkitsevaksi, mutta muutama poikkeuskin mahtui joukkoon.

Tuntuu ettei kirjallisuus ole lajini. Ajanjakso oli itselleni liian kiireinen ja olisin tarvinnut itselleni enemmän omaa aikaa ja pysähtymistä. (N50)

Millainen osallistujan vointi oli kun kurssi loppui?

Kahdella osallistujalla oli hyvä vointi sekä kurssin alussa että lopussa. Yksi osallistuja kirjoitti kärsineensä fyysisistä kivuista ja olotilansa pysyneen samana kuin kurssin alussa. Olotilan paranemisesta mainitsi viisi kirjoittajaa.

Voin paljon paremmin kuin kuukausi sitten. (N29)

Levollisesta ja hyvästä olostaan kirjoitti kaksi osallistujaa. Yksi osallistuja kiitti kurssista ja saamastaan kannustuksesta, mutta kirjoitti olevansa syöpähoitojen jäljiltä väsyksissä.

Yksi epäili mielialaansa synkemmäksi.

Kun täytin mielialakyselyt, tuntui siltä, että vastaukseni olisivat synkemmät kuin kurssin aluksi. Ei se kuitenkaan kurssin syytä ole. Mielialat vaihtelevat muista syistä. (N60)

Syitä myönteisiin muutoksiin mainittiin useita. Uniryhmän tapaamiset oli koettu useimmissa loppukirjeissä myönteisiksi ja kirjoittajalle tärkeiksi. Kirjeissä kirjoitettiin keväästä, hyvistä ihmissuhteista, terveydentilaan liittyvistä positiivisista uutisista. Kirjoitusharjoitukset koettiin yleisesti innostaviksi. Viisi osallistujaa mainitsi kurssista olleen apua itsetutkiskelussa, kirjeissä mainittiin, että unien tarkkailu oli auttanut kuuntelemaan itseään tarkemmin tai käsittelemään mieltä painaneita asioita.

Yhdestä osallistujasta tuntui, että hän oli kyennyt työskentelemään tunnemaailmansa kanssa.

Tällä kurssilla olen yllättynyt siitä, miten hauskalta kirjoittaminen välillä tuntuu.

Tuntuu silti tärkeältä tajuta, miten paljon tämänkin kuu-kauden aikana on tapahtunut pääni sisällä. Olen tuntenut ihan todella vahvasti työskenteleväni tunnemaailmani kimpussa. Jotakin ihan todella tapahtuu. (N31)

Osallistujat, jotka eivät kokeneet olotilansa parantuneen, kirjoittivat elämässä tapahtuneen asioita, jotka painoivat mieltä tai mainitsivat fyysiset kivut. Kirjeissä, joissa mainittiin olon olevan hyvä tai parempi, oli mukana myös iloa ja toiveikkuutta.

*Jos elämäni tarkoitusta pohtii
äskeiset kaavakkeet kun nostivat tuon pintaan
niin se olkoon toipuminen
ja kyllä, olen toipunut valtavan hyvin! (N27)*

*Alussa kuvani oli lehdetön puu ja sen taakse sumuun kiertyvä
tie. Kuvasta puuttuivat värit. Pidin kuvaa kauniina, mutta
surullisena. Puussa oli joskus ollut lehdet, ja oli mahdollista,
että se taas kasvattaisi uudet lehdet (joskaan ei varmaa). / Tä-
mänhetkisessä kuvassani olisi sama puu, mutta myös hennon
vihreää väriä. Ei vielä varsinaisesti lehtiä, mutta tieto siitä,
ettei puu ole kuollut. Sumu on hieman hälventynyt ja polku
näkyä selvemmin. (N43)*

Millaisia ajatuksia kirjoitustehtävät herättivät?

Kirjoitusharjoitusten runsautta ja monipuolisuutta pidettiin myönteisenä asiana. Unipäiväkirjan pitäminen ja unista kirjoittaminen jakoivat mielipiteitä.

Unet ovat kiehtovia, kuten se viimeöinen, jossa paasasin kansalle siitä, että KAIKKI on mahdollista, jos uskot siihen tarpeeksi! Ja todisteeksi sanoin, että vihreät viinirypäleet osaavat lentää / ja kas, sitten ne lensivät! (N27)

Uniin keskittyminen on parantanut untani ja olen keskittynyt öisiin tarinoihin eri tavalla. Unien pohtiminen on ehkä jollain tapaa auttanut näkemään itsensä uudella tavalla. Harjoitukset ovat olleet viihdyttäviä ja pysäyttäviäkin. (N38)

Olen yllättynyt myös siitä, kuinka hankala on ollut ottaa unista kiinni, vaikka niitä on tullut ihan mahdottomat määrät. Kuukauden aikana sain muistiin vain yhden unen. (N31)

Yksi osallistuja ei kuukauden aikana sairautensa takia kyennyt näkemään unia. Vaikka unipäiväkirjan pitäminen olisi koettu haasteelliseksi, koettiin uniin liittyvät kirjoitustehtävät toimiviksi.

Kenties tämän kurssin vaikutuksesta kertoo se, että viime yönä näin ensimmäistä kertaa unen, jossa minä jahtasin jotakuta, olin kai etsivä varkaan perässä. Aiemmin olen ollut aina se, jonka pitää paeta. Erityisesti pidin tehtävästä, jossa painajaiselle kirjoitettiin uusi loppu. Se auttoi minua ymmärtämään, miksi kyseinen uni on painunut mieleeni ja että minun olisi hyvä tehdä jotakin kuolemanpelolleni. (N24)

Ryhmän jäsenet kiittivät myös muita harjoituksia. ”Harjoitteet olivat mukaansatempaavan mahtavia ja pirteitä pirstysruiskeita.” (N39) Yksi osallistuja oli kokenut aistiharjoitukset erityisen myönteisesti. Toinen piti tankarunojen tekemistä juuri hänelle sopivana harjoituksena. Yksi kirjoittajista kiitti ensimmäisen tapaamiskerran aikana luotua subjunktiivista kirjoitustilaa.

Sen vielä sanon, että heti alkuun luotu ”kirjoittajahuone” oli minulle tärkeä tehtävä. Aion jatkaa sen huoneeni kalustamista ja elävöittämistä. Lisäksi kirjoituspiilotehtävä oli arvan ihana. Keksin itselleni niin loikoisan paikan, että sinne on hyvä palata, vaikka haluaisi vain rauhoittua, ei välttämättä edes kirjoittaa. (N24)

Millaisia ajatuksia ryhmässä työskentelyyn liittyi?

Ryhmässä työskentelyä kiitettiin kaikissa kirjeissä. Hyvä, turvallinen ja empaattinen ryhmä toimi vertaisryhmänä ja tukena.

Ryhmässä oli turvallista toimia. Tuli uusia oivalluksia itselle omista teksteistä. Ihanaa, että joku muu kiinnostui ja jatkoi omalla tavallaan. (N57)

Olen nauttinut ja iloinnut uniryhmän tehtävistä ja kokoontumisista. Tehtävät ovat herätelleet mielikuvitusta ja toisin näkemisen kysyä. Keskusteluissa olen saanut voimaa ”vertaisten” oivalluksista ja kannustuksesta. (N43)

Vaikka ihmiset tai sosiaaliset tilanteet jännittivät, oli ryhmässä hyvä olla.

Vierastan yhä ihmisiä, mutta minun oli hyvä olla tässä ryhmässä. Ajatus että meitä kriisin kokeneita on näin paljon ja miten lämmöllä olimme toistemme kanssa, voimaannutti minua valtavasti. (N29)

Omista ongelmista sai puhua, mutta ei tarvinnut, jos ei halunnut. ”Tilanteestani avautuminen ryhmässä ei tuntunut alusta asti luontevalta, ja onneksi sitä ei tarvinnut tehdäkään.” (N30)

Yksi kirjoitti, että oli hienoa huomata, ettei vaikeidenkaan asioiden käsittelyn tarvinnut olla tylsää ja paikallaan junnaavaa. Naurettiin paljon. Toinen mainitsi kokeneensa kriisin kokeneiden ihmisten toisilleen jakaman lämmön ja

ymmärryksen hyvänä ja myönteisenä. Toisten tekstit koettiin kiinnostaviksi. Kaiken kaikkiaan ryhmään liitettiin monenlaisia myönteisiä ajatuksia.

Esimerkkejä aloitus- ja lopetuskirjeistä

Osallistujien kirjeet ennen kurssia ja kurssin loppuessa olivat henkilökohtaisia ja koskettavia. Osallistujien oman ääneen ja tunnelmien kuulemiseksi, mitä pidän tärkeänä ja oleellisena, kuten esimerkit kahden osallistujan kirjeistä osoittavat.

Esimerkki I:

ENNEN KURSSIA

Olen eksesyksissä omassa elämässäni.

Ennen suhtauduin tulevaisuuteeni luottavaisesti, epätietoisuus ei huoletanut. Uskoin siihen, että elämä kantaa, ja niin se kantoikin. Vasta viisi vuotta sitten, vähän ennen 40-vuotissyntymäpärvääni, alkoivat vaikeudet kasaantua. (N43)

Kirjoittajan äiti oli joutunut sairaskohtauksen takia vegetatiiviseen tilaan ja kuoli lopulta 59-vuotiaana. Tuli avioero, pätkätöitä, köyhyyttä, mahdoton rakkaussuhde, joka päättyi. Kirjoittajan elämän suuria suruja oli aloituskirjeen mukaan myös lapsettomuus.

Ennen kaikkea toivon löytäväni itsestäni tulevaisuudenuskoa.

Haluaisin löytää uudestaan sen luonnollisen vapauden tunteen, jossa eksyminenkin on mahdollisuus.

KURSSIN JÄLKEEN

Ihana toukokuu.

Suhtaudun elämäni levollisemmin ja luottavaisemmin kuin aiemmin tänä keväänä. Koen saaneeni perspektiiviä asioihin, ja uusia rakentavia näkökulmia. Uniryhmä on ollut varmasti yksi voimauttava tekijä vaikka ei ainoa. Kevään herääminen on tuonut mukanaan hyviä, pieniä hetkiä. Tuokioita ystävien kanssa, onnistumisia töissä, sovintoa itsen ja muiden kanssa.

Elämäni faktat ja reunaehdot eivät käytännössä ole kuu-kauden aikana muuttuneet, mutta en enää ota kaikkea niin kuolemanvakavasti. Hyviä ja pahoja päiviä tulee ja menee.

Olen iloinen, että sain tilaisuuden osallistua tähän ryhmään. Uskon sen kantavan elämässäni hedelmää vielä pitkälle tulevaisuuteen. Olen saanut työkaluja, joilla käsitellä bankalilta tuntuvia asioita. Tuntuu hyvältä huomata, ettei ongelmien ratkominen aina tarvitse olla tuloksetonta märehäytymistä vaan myös kepeää, leikkisää, luovaa. (N43)

Tämän osallistujan kuva oli aluksi sumussa oleva lehdetön puu. Lopussa puu oli alkanut vihertää ja sumu hälvetä.

Esimerkki II:

ENNEN KURSSIA

Osallistuja (N38) oli sairastanut syöpää yli vuoden ja käy-

nyt läpi lukuisia hoitoja. Tilanne oli vakaa, mutta ei vielä ohi. Alkukirjeessään osallistuja kirjoitti halustaan keskittyä elämään sairauden ulkopuolella ja hakevansa työkaluja perspektiivin muutokseen. Hän ei halunnut olla enää passiivinen uhri vaan aktiivinen toimija.

KURSSIN JÄLKEEN

Olen todella tyytyväinen siihen, että osallistuin tähän ryhmään. Olen saanut siitä paljon iloa ja myös itseluottamusta. On ollut kivaa, että on ylipäättään jotakin tekemistä, harrastus. Tämä oli myös tilaisuus ylittää itsensä, sillä ajatus luovasta kirjoittamisesta ja omien kirjoitusten lukemisesta tuntui alkuun jännittävältä. Jännittävää se olikin, mutta hyvällä tavalla.

Vointini alkoi olla jo ensimmäisen kirjeen aikaan hyvä ja nyt se on yhä kohentunut niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Olen saanut kannustavia viestejä sairauteni suhteen ja myös kesän tulo tietysti piristää. Olen myös kokenut tämän ryhmän erityisen positiivisena asiana elämässäni.

Ensimmäiseen kirjeeseeni liittämäni kuva oli silloin enemmänkin haavekuva tai toive, pyrkimys. Koen, että olen tämän kuukauden aikana lähestynyt tätä kuvaa, vaikkakin olenkin enemmänkin seesteinen ja raukea kuin iloinen ja energinen. Mutta valoa on. Valoa ja kukkia.

Psykologisen testauksen tulokset

Psykologiset testit teki ja analysoi psykologian tohtori Taina Kuuskorpi. Elämönhallintaa kuvaava koherenssin tunne mitattiin Antonovskyn SOC-kyselytestillä (1983). Mielia-

lan ja masentuneisuuden tunteiden mittaamiseen käytettiin RBDI -testiä (Raitasalo, 2007). Kyselyssä on 13 masennusta ja yksi ahdistuneisuutta kartoittava kysymys sekä lisäksi näiden perusteella muodostettava itsetunnon asteikko. Kysymykset kuvaavat toisessa ääripäässään rakentavaa itsetuntoa ja toisessa haittaavaa depressiivisyyttä. Kysely on lyhyt, ja siinä on helposti ymmärrettävät kysymykset sekä perinteisiä masennusasteikkoja monipuolisemmat vastausvaihtoehdot. (Raitasalo, 2007). Testituloksia analysoitiin keskiarvojen ja jakautumien avulla, sillä otoksen koon vuoksi tilastolliset analyysit eivät olleet mahdollisia. Testit pisteytettiin käsikirjojen ohjeiden mukaan.

Tulokset osoittavat tutkimusjakson aikana tapahtuneen myönteisiä muutoksia kaikilla neljällä tutkitulla alueella: koherenssintunteessa, masentuneisuudessa, ahdistuneisuudessa ja itseluottamuksessa tapahtuneen. Muutoksia on saattanut aiheutua monista syistä, tässä tutkittavien ryhmän sairauden tilaan vaikuttavat tekijät ennen muita. Myönteiset vaikutukset ilmenevät kuitenkin läpi tutkimuksen ja niin suuressa osassa ryhmää, että intervention myönteistä vaikutusta voidaan pitää varsin selkeänä.

Koherenssin tunteen muutokset

Tutkittavien koherenssin tunne mitattiin ensimmäisellä ja viimeisellä tapaamiskerralla. Kaikki alkumittauksessa olleet eivät osallistuneet viimeiseen kertaan, joten alku- ja lopputiedot on 12 osallistujalta. Testitulosten mahdollinen vaihteluväli on 29–203. Mittaustulosten vaihteluväli oli alkuatilanteessa 73–155 pistettä ja lopputilanteessa 106–172.

Testissä suurempi pistemäärä viittaa suurempaan koherenssin tunteeseen, eli pistemäärien nousu kuvaa tilanteen kohenemista ja testattavan elämänhallinnantunteen vahvistumista.

Testausten summapistemäärän keskiarvot olivat 122 ja 140 kun yleiset keskiarvot ovat 100,5–164,5, joten tämän tutkimuksen keskiarvot sijoittuvat vaihteluvälin keskitasolle. Koherenssin tunne koheni ryhmässä selvästi tutkimusjakson aikana. Nousua oli keskimäärin 18 pistettä. Kahden tutkittavan koherenssin tunne laski lievästi: 6 ja 7 pistettä. Muiden 10 tutkittavan koherenssin tunne voimistui 12–45 pistettä. Kokonaisuutena koherenssin tunteen voidaan sitten sanoa voimistuneen selvästi.

Mielialatestin tulokset

MASENTUNEISUUS: Muutos negatiiviseen pistemäärän suuntaan kertoo myönteisestä muutoksesta: masentuneisuuden määrän laskusta. Masentuneisuus oli alkutestauksessa keskimäärin 5,8 pistettä ja lopputestauksessa 2,4 pistettä. Keskimäärin tutkittavien masentuneisuuden tunteet olivat laskeneet 3,5 pistettä jakson aikana. Muutoksen suunta näkyy selkeästi: jokaisen tutkittavan masentuneisuuden pistemäärä laski. Lasku vaihteli välillä 1–13. Osalla tutkittavista muutos myönteiseen suuntaan oli erittäin voimakas eikä kenenkään masentuneisuuden taso lisääntynyt tutkimusjakson kuluessa. Keskimääräinen pisteiden alentuma oli 3,5, joskin pienen tutkittavien määrä vuoksi keskiarvoon vaikuttavat voimakkaasti kaksi erityisen suurta muutosta: -9 ja -13 pistettä.

AHDISTUNEISUUS: RBDI-testiin on laadittu yksi erityisesti ahdistuneisuuden tunteen mittaamiseen tarkoitettu kysymys. Alkumittauksessa tutkittavista 21 % (3 tutkittavaa) ei ollut ahdistuneisuutta, lievää ahdistuneisuutta ilmaisi 57 % (8) ja keskivaikeaa ahdistuneisuutta 21 % (3). Jakson aikana tilanne oli muuttunut siten, että 43 % (6) ei kokenut ahdistuneisuuden tunteita, lievää ahdistuneisuutta tunsu 50 % (7). Yhden tutkittavan ahdistuneisuuden taso oli kohonnut vaikeaa ahdistusta ilmaisevalle tasolle. Keskimäärin ahdistuneisuuspistemäärä oli alkutestauksessa 2,93 ja lopputestauksessa 2,57. Kuudella tutkittavalla 43 % ahdistuneisuuden määrä ei ollut muuttunut ja kuudella (43 %) määrä oli laskenut. Kahdella tutkittavalla (14 %) taso oli noussut pisteen.

ITSETUNTO: Mielialatesti on rakennettu siten, että masentuneisuuden vastapainona on vahva itsetunto ja itsetuottamus selvitä eteen tulevista ongelmista. Summapistemäärän kasvu osoittaa itseluottamuksen ja itsetunnon rakentavuuden ja autonomisuuden voimistumista.

Tutkittavien itsetunnon pistemäärä oli alkutilanteessa noin neljä pistettä ja lopputilanteessa keskimäärin noin viisi ja puoli pistettä. Itsetunnon vahvistuminen näkyi ryhmässä. Muutokset olivat pieniä, mutta suunta oli selvä: 62%:lla (9 tutkittavaa) itsetunto voimistui, 15% (2) taso ei muuttunut ja 23% (3) muutosta tapahtui negatiiviseen.

Eettisiä huomioita

Mielialakyselyissä (sekä BDI että RBDI) pisteytyksen yhteydessä on aina tärkeää tarkastella testattavan masentu-

neisuuden vaikeustason yhteydessä itsemurha-ajatuksia (kysymys 7). Tässä tutkimuksessa tarkastettiin välittömästi alkutestauksen jälkeen vaikeustason ja kysymyksen 7 tulokset. Tältä osin tutkimuksen ja intervention toteuttaminen ja jatkaminen ei synnyttänyt kysymyksiä osallistujien jaksamisesta. Myös mahdollinen tarve hoitotoimenpiteisiin masentuneisuuden vaikeustason vuoksi oli tarkistettava. Testaukset suorittanut psykologi antoi jokaiselle tutkittavalle henkilökohtaisen palautteen testituloksista. Koska ryhmän tilanne oli kaiken kaikkiaan selvästi kohentunut eikä vaikean tasoisia masentuneisuuden tunteita enää lopputestauksessa ilmennyt, huolenaihetta testitulosten perusteella ei ollut. Niitä tutkittavia, joilla kuitenkin vielä havaittiin masentuneisuuden tuntemuksia lopputestauksessa, annettiin kannustusta ja ohjeita hakeutua hoitokontaktiin, mikäli tuntemukset jatkuvat tai pahenevat. Kaikille tutkittaville jäi myös yhteystieto testauksesta vastanneeseen psykologiin mahdollisten jälkikysymysten tai esimerkiksi hoitoon hakeutumiskysymysten selvittämiseksi.

LOPUKSI

Uniaiheista ammentavaan voimaannuttavaan sanataideryhmään liittyvä tutkimus osoitti sanataiteen vaikuttavan osallistujiin voimaannuttavasti. Sekä kokemuksesta kertovat kirjeet että psykologinen testaus osoittivat ihmisten hyötyneen sanataideryhmään osallistumisesta. Jatkossa on hyvä pohtia mittareita, joilla voimaantumista ja sanataiteen vaikutuksia arvioidaan. Voisiko voimaannuttavalle sanataiteelle kehittää oman testin, joka ottaisi paremmin huomioon mitattavan asian ja sen seuraukset? Millä muilla keinoin kuin testein voimaantumista voi mitata? Unet sopivat hyvin kirjoitusharjoitusten materiaaliksi. Jatkossa unien sijaan on kiinnostava kokeilla muita sanataideharjoituksia, loitsuja, runoja, omaelämäkertakirjoittamista, huumoria ja niin edelleen. Ovatko vaikutukset samansuuntaiset vai onko jokin kirjoittamisen lajeista tehokkaampi tai tehottomampi kuin joku toinen? Uniaiheinen kirjoitusryhmä tapasi toukokuussa. Mitä jos voimaannuttava sanataideryhmä kokoontuu marraskuussa – vaikuttaako vuoden-aika tuloksiin?

Niina Repo (FM) kirjailija

luovan kirjoittamisen yliopisto-opettaja Turun yliopistosta

*Psykologinen testauksen ja testitulosten analysoinnin suoritti PsT
Taina Kuuskorpi.*

LÄHTEET:

Antonovsky, Aaron 1993a, "Complexity, conflict, chaos, coherence, coercion and civility". *Social Science & Medicine*. 37(8): 969–974.

Antonovsky, Aaron 1993b, "The structure and properties of the sense of coherence scale". *Social Science & Medicine*. 36(6): 725–733.

Antonovsky, Aaron 1990, *Pathways leading to successful coping and health*. New York: Springer Publishing Co.

Antonovsky Aaron 1979, *Health, Stress, and Coping*. San Fransisco: Jossey-Bass Publisher.

Baikie, K. A. & Wilhelm, K. 2005, "Emotional and physical health benefits of expressive writing". *Advances in Psychiatric Treatment Journal*. (Luettu 29.8.2014)

<http://apt.rcpsych.org/content/11/5/338.full.pdf+html?sid=1d819a50-f81f-4b3f-bc2d-104fb235e4ed>

Enwald Liisa. 1991. "Terapiakirjoittaminen ja kritiikin veitset." Teoksessa Juhani Ihanus (toim) *Päiväkirjasta hypermediaan*. Helsinki. Kirjastopalvelu Oy.

Eriksson, M. 2007, *Unravelling the mystery of salutogenesis. The evidence base of the salutogenic research as measured by Antonovsky's Sense of Coherence Scale*. Väitöskirja. Åbo Akademi University Vasa. Turku: Folkhälsan.

Eriksson M. & Lindström B. 2005, "Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review". *Journal of Epidemiology Community Health*. 59(6): 460–466.

Fetterman, David M. & Kaftarian, Shakeh J. & Wandersman, A. (eds.) 1996, *Empowerment evaluation: knowledge and tools for self-assessment and accountability*. Thousand Oaks, CA: SAGE.

Garfield, Patricia: *Luovaan unennäköön* (1983, alkuperäinen teos 1974) Helsinki. Tammi.

Heikkilä-Laakso, Kristiina & Heikkilä, Jorma 1997, *Innovatiivisuutta etsimässä. Irtiottoa keskinkertaisuudesta*. Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja B 57.

- Honkinen, Päivi-Leena 2009, Nuorten koherenssin tunne: mittaaminen, ennustavat tekijät, seuraukset. *Annales Universitatis Turkuensis* 282. Turku: Turun yliopisto.
- Hulden, J. 2002, ”Kokemuksia nuorten kirjallisuusterapiasta”. Teoksessa Juhani Ihanus, (toim.). *Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu.
- Hunt, Celia, 2000, *Therapeutic Dimensions of Autobiography in Creative Writing*. London: Jessica Kingsley Publisher.
- Hunt, Celia and Sampson, Fiona (2006) *Writing: Self and Reflexivity*. Palgrave Macmillan.
- Hänninen, Vilma 1999, Sisäinen tarina, elämä ja muutos. *Acta Universitatis Tampereensis* 696. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Karjula, Emilia 2013, ”Kirjoittaminen rituaalisena leikkinä – Kirjoittajateknografian kynnyksellä”. Julkaisematon seminaariesitelmä.
- Kuuskorpi, Taina 2014, ”Yhdessä luovuksissa”, 201–234, Teoksessa Emilia karjula (toim. Kirjoittamisen taide ja taito. Jyväskylä. Atena.
- Lehtovuori, Eeva 2005, ”Unimaailman mahdollisuudet”. Teoksessa Terhikki Linnainmaa ja Silja Mäki (toim.) *Hoitavat sanat – Opas kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: Duodecim.
- Linnainmaa, Terhi, 2005, ”Mitä kirjallisuusterapia on?” Teoksessa Terhikki Linnainmaa ja Silja Mäki (toim.) *Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: Duodecim. Helsinki: Duodecim.
- McCarty Hynes, A. ja Hynes-Berry, M. (1986) *Bibliotherapy. The Interactive Process: A Handbook*. USA: Westview Press.
- Moshera, Catherine, E. & DuHamela, Katherine N. & Maura, Joanne Lama & Yuelin, Dicklerb & Massiea, Lia Mary Jane & Nortonb, Larry 2012, ”Randomized Trial of Expressive Writing for Distressed Metastatic Breast Cancer Patients”. *Psychology and Health* 27:1, 88–100, DOI. (Luettu 29.8.2014) <http://dx.doi.org/10.1080/08870446.2010.551212>
- Paal, Piret 2011, *Written cancer narratives: an ethnomedical study of cancer patients thoughts, emotions and experiences*. Elore.
- Paal, Piret 2011, ”Kun sairastuin syöpään: kirjoitettujen kertomusten funktiosta ja statuksesta”. Teoksessa Sami Lakomäki, Pauliina Latvala & Kirsi Laurén (toim.) *Tekstien rajoilla: monitieteisiä*

näkökulmia kirjoitettuun aineistoihin. Helsinki: SKS.

Peltomäki, Pirja, 2012. Unipäiväkirjan kirjoittamisesta Unipäiväkirjan narraatiot ja tarinallisuus kirjoittamisen näkökulmasta (Jyväskylän yliopisto, gradu 2012) (Luettu 29.8.2014)

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-201207182103>

Puetz T., Morley C., Herring M. 2013, "Effects of creative arts therapies on psychological symptoms and quality of life in patients with cancer" *JAMA Intern Med.* 2013;173(11):960–969. (Luettu 29.8.2014) <http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1687521&resultClick=3>

Raitasalo R. 2007. Mielialakysely. Suomen oloihin Beckin lyhyen depressiokyselyn pohjalta kehitetty masennusoireilun ja itsetunnon kysely. Helsinki: Kela, Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 86.

Rosen, Hugh & Kuehlwein, Kevin T. 1996, *Constructing Realities: Meaning-Making Perspectives for Psychotherapists*. San Francisco: Jossey-Bass.

Sampson & Hunt 2006, *Writing: Self and Reflexivity*, Palgrave Macmillan, Basingstoke, Hampshire and New York.

Savolainen, Miina 2005, *Maailman ihanin tyttö – voimauttava valokuva. Taiteen maisterin loppuyö. Taideteollinen korkeakoulu, taidekasvatuksen osasto.*

Siitonen, Juha 1999, *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelu*. Oulu: Acta Universitatis Ouluensis E 37.

Thomas, KW & Velthouse, BA 1990, "Cognitive elements of empowerment: An "Interpretive" model of intrinsic task motivation". *Academy of Management Review.* 15(4): 666–681.

Valli, Katja 2012, *Painajaisiin voi luoda onnellisen lopun*. Turun yliopisto. (Luettu 29.8.2014) <http://www.utu.fi/fi/Ajankohtaista/Uutiset/arkisto/painajaisiin-voi-luoda-onnellisen-lopun.html>

Zimmerman, MA 1995, "Psychological empowerment: Issues and illustrations". *American Journal of Community Psychology.* Vol. 23. No. 5, 1995.

Zimmerman, MA 1990, "Toward a theory of learned hopefulness: A Structural model analysis of participation and empowerment". *Journal of Research in Personality* 24, 71–86.