

# KOHTAAMISIA SANOJEN ÄÄRELLÄ

Hyvinvointia senioreiden sanataideryhmästä

Nea Kukkonen  
Pro gradu -tutkielma  
Jyväskylän yliopisto  
Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos  
Kirjallisuus  
kesäkuussa 2015

## JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta – Faculty Humanistinen tiedekunta	Laitos – Department Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä – Author Nea Kukkonen	
Työn nimi – Title Kohtaamisia sanojen äärellä. Hyvinvointia senioreiden sanataideryhmästä.	
Oppiaine – Subject Kirjallisuus	Työn laji – Level Pro gradu -tutkielma
Aika – Month and year Kesäkuu 2015	Sivumäärä – Number of pages 71 s. + liitteet 9 s.
<p>Tiivistelmä – Abstract</p> <p>Tutkimuksessani tarkastelen ikäihmisten kirjallisuusterapeuttisen sanataideryhmän merkityksiä ja terapeuttisia vaikuttimia. Tutkimuskohteenani on keväällä 2014 ohjaamani viisihenkinen kirjoittajaryhmä, jonka toimintaa ohjasi kirjallisuusterapian viitekehys. 63–80-vuotiaiden ryhmäläisten toiminnalle antamia merkityksiä tutkin monipuolisin tavoin tuotetun kirjallisen palautteen, tapaamisista keräämiäni äänitteiden sekä muistiinpanojeni avulla. Tutkimusaineistoa täydentävät lisäksi ryhmäläisten tapaamisissamme kirjoittamat harjoitukset. Tutkimukseni vastaa tarpeeseen tutkia sekä kirjoittamisen terapeuttisia vaikuttimia että kirjallisuusterapeuttisen sanataideryhmän erityisyyttä.</p> <p>Tutkimusotteeni on kerronnallinen, ja sovelsin sitä tutkimusaineistoon narratiivien analyysin avulla. Tutkin, millaisia kertomuksia sanataideryhmästä tuotetaan: mitä merkityksiä ryhmäläiset antavat kirjoittamiselle ja ryhmätyöskentelylle sekä kuinka he kuvaavat omaa kokemustaan? Temaattisen luennan avulla luokittelin ryhmäläisten kertomukset kuuteen eri kategoriaan ja lisäksi analysoin jokaisen kirjoittamaa kirjemuotoista palautetta erikseen. Tukena analyysissä käytin kirjoittamisen terapeuttisista vaikuttimista esitettyjä jaotteluja, erityisesti Deborah Philipsin, Liz Liningtonin ja Debra Penmanin ajatuksia. Käytännönläheistä tietoa kirjallisuusterapeuttisten ryhmien ohjaamisesta tuottaakseni kuvasin ryhmämme prosessia suunnittelusta toiminnan arviointiin saakka. Esittämällä oman kertomukseni ryhmästä pystyn sekä hahmottamaan omat valintani ja toimintatapani avarammin että tuottamaan tietoa muille ohjaajille.</p> <p>Ryhmäläisten kertomusten mukaan toiminta tarjoaa virkistystä sosiaaliseen elämään ja sitä kautta sekä uusia näkökulmia että vertaistukea ja samastumiskohteita. Kirjoittaminen ja keskustelut herättävät muistoja ja tunteita sekä voivat auttaa niiden ilmaisussa. Sanataideryhmässä työskentely edesauttaa asioiden jäsentelyä ja voi tukea niiden työstämistä. Ohjaamani ryhmän jäsenet kokivat toiminnan mielekkääksi ja hyödylliseksi – se tarjosi myös onnistumisen kokemuksia sekä toivottua vaihtelua ja virkistystä arkeen. Tarkastellessani ryhmäläisten kertomuksia yksitellen hahmottui, kuinka erilaisia merkityksiä toimintaan voi liittää. Jokainen tulee ryhmään omien odotustensa ja ennakoasenteidensa kanssa ja kertomukset osoittavat, että kirjallisuusterapeuttinen sanataideryhmä myös tarjoaa vastinetta monenlaisille odotuksille ja tarpeille.</p> <p>Tutkimukseni osoittaa, että yhteisöllinen sanataidetyöskentely voi tarjota merkityksellisen tilan oman elämän tarkasteluun, luovaan ilmaisuun ja vertaisten kohtaamiseen. Ryhmän sosiaalinen ulottuvuus näyttäytyy tutkimuksessani erityisen merkityksellisenä. Kirjallisuusterapeuttinen ryhmä voi lisätä ikääntyvien hyvinvointia monipuolisin tavoin ja useista lähtökohdista käsin. Tutkimustulokset rohkaisevat soveltamaan sanataidetta senioriryhmissä ikäihmisten toimijuuden ja toimintakyvyn tueksi ja parantamiseksi.</p>	
Asiasanat – Keywords kirjoittaminen, terapeuttinen kirjoittaminen, sanataide, ikääntyneet, kirjallisuusterapia, narratiivinen tutkimus	
Säilytyspaikka – Depository Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos, Jyväskylän yliopisto; Jyväskylän yliopiston kirjasto	
Muita tietoja – Additional information	

I JOHDANTO .....	3
Tutkimuksen lähtökohtia.....	3
Tutkimuskysymykset ja tutkimusote .....	8
Tutkimuksen rakenne .....	10
II TAUSTAA.....	11
Kirjallisuusterapia .....	11
Kirjoittamisen terapeuttisuus.....	15
Muistelun ja kertomisen merkityksiä.....	19
III TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄ.....	21
Tutkimusaineisto .....	21
Kerronnallinen tutkimusote.....	23
IV RYHMÄN(OHJAAJAN) KERTOMUS.....	26
Suuntaviivat.....	26
Sanoille siivet.....	29
Kuvat kertovat.....	31
Maistellaan, muistellaan.....	34
Lupa puhua, mahdollisuus kuunnella.....	35
Sukellus satumailmaan.....	36
Näkökulmanvaihtoja.....	37
Kullanhuuhdonta .....	39
V KERTOMUKSIA RYHMÄSSÄ KIRJOITTAMISESTA .....	41
Huomioita ja havahtumisia .....	41
<i>Muistojen herääminen.....</i>	<i>42</i>
<i>Tunteiden tunnistaminen ja ilmaisu .....</i>	<i>43</i>
<i>Asioiden työstäminen ja jäsentyminen .....</i>	<i>43</i>
<i>Sosiaalisen elämän rikastuminen.....</i>	<i>44</i>
<i>Vaihtelun ja virkistyksen saaminen.....</i>	<i>46</i>
<i>Onnistumisen kokemukset.....</i>	<i>47</i>
Kirjeiden kertomaa.....	47
<i>Tunnepitoista elämän tutkailua .....</i>	<i>48</i>
<i>Avautumista ja asennemuutoksia .....</i>	<i>49</i>
<i>Yllätyksiä ja aivovoimistelua.....</i>	<i>50</i>
<i>Hyödyllistä hengenravintoa ja avartavia kohtaamisia .....</i>	<i>50</i>
<i>Uuden oppimista ja kirjoitustarpeen täyttämistä samanhenkisten seurassa .....</i>	<i>51</i>
Ryhmässä kirjoittamisen erityisyydestä .....	52
Tutkimustulosten yhteenvetoa ja luotettavuuden pohdintaa.....	57
VI LOPUKSI .....	62
LÄHTEET	
LIITTEET	
Liite 1 Tutkimuslupalomake	
Liite 2 Esitietolomake	
Liite 3 Loppukysely	

# I JOHDANTO

## Tutkimuksen lähtökohtia

Tässä pro gradu -työssäni tutkin senioriryhmässä kirjoittamista ja sille annettuja merkityksiä. Tavoitteenani on kuvata ikäihmisten kokemuksia kirjallisuusterapeutisiin harjoituksiin ja luovaan muisteluun nojaavasta kirjoittamisesta. Erityisenä kiinnostuksen kohteenani on kartoittaa, millaisia merkityksiä liitetään ryhmään sanataidetyöskentelyn<sup>1</sup> elementtinä. Lisäksi selvitän, mitkä tekijät voivat tukea ikäihmisten hyvinvointia kirjallisuusterapeutisia menetelmiä soveltavassa sanataideryhmässä. Tutkimuskohteeni on keväällä 2014 ohjaamani viisihenkinen Elämä sanoiksi -ryhmä.

Alkaessani hahmotella tutkimukseni aihetta olin osallistunut muutamalle kirjallisuusterapiakurssille, joilla teorian opettamisen lisäksi tehtiin erilaisia terapeutin kirjoittamisen harjoituksia. Vaikka kirjoittaminen on pienestä saakka ollut itselleni mieluisaa puuhaa, ei sen terapeuttisuus ole ollut lainkaan yksiselitteistä. Päiväkirjaa kirjoittamalla olen kokenut havahtumisia ja oivalluksia, puolittanut suruja ja moninkertaistanut iloja, mutta toisaalta kirjoittamiseen on liittynyt suorituspaineita, armotonta itsekritiikkiä ja omat taidot latistavaa vertailua. Tyhjä paperi on toisinaan herättänyt innon sijasta kammon. Terapeutin kirjoittamisen ryhmässä kirjoittamisen lukot kuitenkin tuntuivat nakshtelevan pikkuhiljaa auki. Oman kokemukseni pohjalta terapeuttien kirjoittamisryhmien erityisyys alkoi kiinnostaa entisestään.

Kirjallisuusterapialla viitataan tässä tutkimuksessa kirjallisuuden ja kirjoittamisen ohjattuun vuorovaikutukselliseen käyttöön (vrt. McCarty Hynes & Hynes-Berry 1994), jolla on joko hoitavia, kuntouttavia, hyvinvointia tukevia tai henkilökohtaiseen kasvuun liittyviä tavoitteita. Terapeutin kirjoittamisen taas erotan luovasta kirjoittamisesta yksinkertaistetusti siten, että muodon ja taiteellisen laadun sijaan korostetaan kirjoittamisprosessin herättämiä tunteita ja kirjoitusten sisältöä<sup>2</sup>. Esimerkiksi luovan

---

<sup>1</sup> Sanataidetyöskentelyllä viitataan tässä tutkimuksessa erityisesti lukemiseen ja kirjoittamiseen.

<sup>2</sup> Vaikka kirjallisuusterapiassa tai terapeutin kirjoittamisen ryhmässä ei pyritäkään välttämättä taiteellisesti korkeatasoiseen lopputulokseen, olisi kiinnostavaa ja aiheellista selvittää, onko tekstin työstämisellä ja prosessimaisella kirjoittamisella mahdollisesti enemmän terapeuttisia vaikutuksia kuin

kirjoittamisen terapeuttisuudesta paljon kirjoittanut kirjoittajaohjaaja Gillie Bolton (1999, 13) ei näe todellista eroa luovan ja terapeuttisen kirjoittamisen välillä. Boltonin mukaan molemmat menettäisivät voimaansa, jos sellainen ero olisi. Käytännössä luovan ja terapeuttisen kirjoittamisen tavoitteet sekoittuvatkin keskenään (Ihanus 2009, 23). Terapeuttisen toiminnan ymmärrän taideterapeutti Meri-Helga Mantereen (1991, 113) määritelmän mukaan olevan

[y]leisempää, väljempää, keinoiltaan ja tavoitteiltaan vähemmän määriteltyä kuin terapia. Se voi olla toiminnassa, tilanteessa tai ryhmässä ilmenevää, niiden kvaliteetti. Näin se voi olla mukana sellaisissakin yhteyksissä, jotka eivät ole hoitotilanteiksi tarkoitettuja tai sellaisiksi tiedostettuja, kuten monet oppimistilanteet.

Tutkimani sanataideryhmä asettuu edellä kuvatun määritelmän kehyksiin: vaikkei se ole terapiaa, sen toimintaan osallistuminen voi olla terapeuttista. Kirjallisuusterapian viitekehyksessä puhutaan kasvuryhmistä.

Alusta saakka oli selvää, että kasvuryhmässä työskentely tulisi keskittymään elämän merkityksellisten tarinoiden kertomiseen ja omien voimavarojen tunnistamiseen. Rohkaistuini tutkija-ohjaajaan kaksoisrooliin aloitettuani vuoden 2014 alussa monimenetelmäisen Sanallistaminen luovuusterapioissa -koulutuksen Jyväskylän Eino Roiha Instituutissa. Koulutuksessa kirjallisuusterapiaan integroitiin niin musiikki-, valokuva kuin kuvataideterapeuttisia menetelmiä. Myös vuosina 2007–2009 suorittamani opinnot Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapian koulutusohjelmassa vahvistivat luottamusta ohjaajuuteeni.

Useassa eri tutkimuksessa on havaittu, että kirjoittamisella voi olla niin fyysisiä kuin psyykkisiä terapeuttisia vaikutuksia<sup>3</sup>. Tutkittua tietoa siitä, miksi kirjoittaminen on terapeuttista, löytyy kuitenkin vain vähän (ks. esim. Sloan & Marx, 2004). Kirjoittamiseen ja lukemiseen nojaavan kirjallisuusterapeuttisen työskentelyn taustalla on vankka ajatus vuorovaikutusprosessin merkityksestä (esim. McCarty Hynes & Hynes-Berry 1994 & 1986; Huldén 2002). Myös Karoliina Kähmin (2015) skitsofreniaa sairastavien

---

vaikkapa vapaan tajunnanvirran tuottamisella. Tapahtuuko tekstin jäsenyessä ja hioutuessa myös ajatusten jäsentymistä ja elämäntarinan palasten järjestymistä niin, että oma elämä näyttäytyy eheämpänä tai helpommin ymmärrettävänä?

<sup>3</sup> ks. esim. Chippendale & Bear-Lehman 2012; Baikie & Wilhelm 2005; Esterling, L'Abate, Murray & Pennebaker 1999; Pennebaker 1997a; Spera, Buhrfeindt & Pennebaker 1994; Pennebaker & Seagal 1999; Graybeal, Sexton & Pennebaker 2002; Dauite & Buteau 2002; Stanton & Danoff-Burg 2002 ja Ullrich & Lutgendorf 2002

kirjallisuusterapiaa käsittelevässä väitöskirjassa korostetaan ryhmän merkitystä. Suomen Kirjallisuusterapiayhdistyksen internetsivujen (viitattu 10.5.2015) mukaan juuri kirjallisuusterapiaan kytkeytyvä vuorovaikutusprosessi ”auttaa yksilöä kasvamaan tiedollisella, sosiaalisella ja emotionaalisella tasolla”. Kuitenkaan vuorovaikutuksen merkitystä kirjallisuusterapiassa ei ole juurikaan tutkittu. Sekä kirjoittamisen terapeuttisia vaikuttimia että vuorovaikutuksellisen kirjallisuusterapian erityisyyttä kartoittavalle tutkimukselle on siis tilausta.

Päässäni risteili aluksi useita ideoita kohderyhmästä. En ollut aiemmin työskennellyt ikäihmisten kanssa, mutta lopulta senioriryhmän kokoaminen tuntui ohittamattomalta vaihtoehdolta. Sosiologian ja gerontologian professori Nancy Osgood (1993) on todennut, että taiteen tekeminen tarjoaa luovan tavan kohdata ja käsitellä ikääntymistä ja siihen mahdollisesti liittyviä haasteita. Aktiivinen rooli taiteen tekijänä voi lisätä työelämästä poistuneen seniorin itsearvostusta laajentaessaan käsitystä siitä, mihin kaikkeen vielä pystyykin. Taiteen tekeminen voi myös lievittää yksinäisyyttä. (Osgood 1993, 174–177; Hohenthal-Antin 2001, 19.) Kirjallisuusterapeuttinen sanataideryhmä voisi kenties tarjota eläkkeelle siirtyneille ikäihmisille merkityksellisen tilan luovaan ilmaisuun ja eletyn elämän tarkasteluun.

Keskustelu taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista käy tällä hetkellä luultavasti kuumempana kuin koskaan. Vuosina 2010–2014 toteutetun Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelman (Taiku) loppuraportissa todetaan, että tietoisuus taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista on lisääntynyt ja taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien soveltaminen yleistynyt. Erityisen suuria edistysaskeleet ovat olleet vanhustyön kentällä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.) Viime vuonna julkaistussa *Rakenteita ratkomassa – Kulttuurisen seniori- ja vanhustyön käytäntöjä ja toimintamalleja* -selvityksessä (Taiteen Edistämiskeskus 2014) esitellään erityisesti 2010-luvulla kulttuurista seniori- ja vanhustyötä<sup>4</sup> monin tavoin kehittäneitä hankkeita. Hankkeiden tiimoilta on raportoitu runsaasti positiivisia vaikutuksia. Taidetoiminnan on todettu muun muassa vahvistavan ikäihmisten toimijuutta ja toimintakykyä.

---

<sup>4</sup> Kulttuurisella seniori- ja vanhustyöllä viitataan toimintaan, jossa taide, luovuus ja kulttuuri tuodaan eri muodoissa ja tavoin osaksi ikääntyvien parissa tehtävää työtä (vrt. *Rakenteita ratkomassa – Kulttuurisen seniori- ja vanhustyön käytäntöjä ja toimintamalleja* -selvitys 2014).

Ennen 2010-lukua tutkimustietoa ikäihmisten taidetoiminnasta on ollut saatavilla vain vähän. Suomessa Leonie Hohenthal-Antin on tutkinut ikäihmisten teatteritoiminnan merkityksiä väitöskirjassaan *Luvan ottaminen – ikäihmiset teatterin tekijöinä* (2001). Väitöskirja puhuu ikääntyvien tekijyyden, ei ainoastaan kulttuurin kuluttajan roolin, puolesta. Hohenthal-Antin on käsitellyt ikääntyvien taidetoiminnan merkityksiä myös teoksissaan *Kutkuttavaa taidetta : Taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä* (2006), *Muistot näkyviksi : Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä* (2009) sekä *Muistellaan : Luovat menetelmät muistisairaiden tukena* (2013). Erityisesti vuonna 2009 ilmestynyt *Muistot näkyviksi* on ohjannut omia valintojani ryhmän suunnittelussa.

Ikääntyvien omaelämäkerrallisesta kirjoittamisesta löytyy muutamia ulkomaisia tutkimuksia. Tracy Chippendale ja Jane Bear-Lehman (2012) selvittivät, lievittääkö omasta elämästä kirjoittaminen ikääntyneiden masennusoireita. Tutkimukseen osallistui 45 yli 65-vuotiasta, joista noin puolet osallistui säännöllisesti omaelämäkerrallisen kirjoittamisryhmän tapaamisiin ja loput kuuluivat ”jonossa olevaan” verrokkiryhmään. Kirjoitusryhmäläiset tapasivat viikoittain puolitoista tuntia kerrallaan kahdeksan viikon ajan. Ryhmässä kirjoittajat saivat myönteistä palautetta sekä toisiltaan että ryhmän ohjaajalta. Kirjoittamisryhmään osallistuneiden masennusoireet lievittyivät merkittävästi verrokkiryhmäänsä nähden. Osallistujat myös raportoivat tapaamisten tehneen hyvää ja moni esitti toiveita ryhmän jatkosta. (Chippendale ym. 2012, 443–444.) Samansuuntaisia tuloksia omaelämäkerrallisen työskentelyn hyödyistä on saavutettu muissakin tutkimuksissa (ks. esim. Pot ym. 2010; Bohlmeijer ym. 2007).

Edellä mainittujen tutkimuskohteiden toiminnassa keskeistä on ollut palautteen saaminen sekä ohjaajalta että muilta ryhmäläisiltä. Jolingin ym. (2011) Hollannissa toteuttama tutkimus ikäihmisten kirjallisuusterapiasta<sup>5</sup> ei ole saavuttanut yhtä mairittelevia tuloksia. Tutkimukseen osallistui yli 75-vuotiaita masennuksesta kärsiviä ja palvelutaloissa asuvia ikäihmisiä. Verrokkiryhmään nähden kirjallisuusterapeuttiseen interventioon osallistuneiden masennuksessa ei tapahtunut huomattavia parannuksia. Tutkijoiden yhteenvedossa pohditaan selitykseksi osallistujien motivoituneisuuden ja

---

<sup>5</sup> ”Bibliotherapy”-termiä käytetään Jolingin ym. (2011) tutkimuksessa eri merkityksessä kuin omassani: kyseessä ei ole vuorovaikutuksellinen ryhmäprosessi, vaan kirjallisuusterapia toteutetaan self help -kirjasen ja hoitajan avustuksella.

oman masennuksensa tiedostamisen puutetta. Kiinnostavaa on kuitenkin myös se, että tutkimuksessa toteutettu kirjallisuusterapeuttinen toiminta on tapahtunut ainoastaan hoitajan ohjauksessa ja self help -tehtäväkirjaseen avulla. Kirjallisuusterapiassa merkittävä vuorovaikutus ja ryhmän tuoma lisäarvo siis puuttuu.<sup>6</sup>

Tutkimani Elämä sanoiksi -ryhmä sai alkunsa löydettyäni ideastani innostuvan yhteistyökumppanin varhaista psykososiaalista tukea tarjoavasta yhdistyksestä, jonka toiminnalla tuetaan ikääntyviä löytämään voimavaroja ja keinoja mielekkääseen elämään. Yhdistys tarjoaa henkilökohtaisia terapiakäyntejä, terapeuttisia ryhmiä sekä avointa matalan kynnyksen toimintaa. Taidetoiminnalle oli kysyntää ja innostusta, mutta ei rahoitusta. Rahoituksen järjestäminen onkin yksi taidetoiminnan tarjoamisen kynnyskysymyksistä.

Maaliskuusta toukokuuhun kokoontuneeseen ryhmään osallistui kolme naista ja kaksi miestä. Ryhmäläiset sitoutuivat toimintaan hyvin ja kevään aikana poissaoloja kertyi ainoastaan kaksi, jotka nekin johtuivat jo ennalta sovitusta lomamatkoista. Ryhmän ikähaitari oli varsin suuri: nuorin ryhmäläisistä oli 63- ja vanhin 80-vuotias. Nuorimpien osallistujien kohdalla tuntuu hieman liioitellulta käyttää termiä ikäihminen tai seniori. Selkeyden ja johdonmukaisuuden vuoksi pitäydyn kuitenkin koko ryhmän kohdalla mainituissa käsitteissä. Kaikki osallistujat asuivat kotonaan ja kykenivät omatoimiseen elämään. Omasta näkökulmastani he olivat hyvin virkeitä, vaikka vaivoja ja kipuja ilmeni yhdellä jos toisella. Ryhmän suuren ikäjakauman vuoksi olen tehnyt tutkimusraportissani valinnan olla korostamatta ryhmäläisten iäkkyyttä liiaksi. Kuljetan seniorinäkökulmaa mukana läpi tutkimuksen ja viittaan siihen silloin, kun koen tarpeelliseksi, mutta pyrin tarkastelemaan ryhmäläisten kokemuksia myös ikäraajattomien silmälasien läpi. Tahdon pitää mielessä ryhmän heterogeenisyyden, vaikka seniorit eivät luonnollisesti muutenkaan ole mikään homogeeninen ihmisjoukko.

Toimin ryhmässä paitsi ohjaajana myös osallistuvana havainnoijana. Tutkijan ja ohjaajan kaksoisroolissa en luonnollisestikaan voinut olla ulkopuolinen tarkkailija, vaan pyrin

---

<sup>6</sup> Edellä mainitut tutkimukset, kuten myös lukuisat taidehyvinvoinnin hankkeet on toteutettu hoitolaitoksissa ja palveluasumisen yksiköissä, eikä tuloksia voikaan suoraan rinnastaa itsenäisesti asuvien ikäihmisten taidetoimintaan.



vaikuttamaan ryhmän toimintaan aktiivisesti. Kaksoisrooli on vaatinut pohdintoja, ja käsittelen niitä tutkimukseni edetessä. Muita merkittäviä eettisiä seikkoja tutkimuksessani ovat olleet ryhmäläisten anonymiteetin säilyttäminen ja asianmukaisten tutkimuslupien hankkiminen. Ryhmän jäsenten yksityisyyttä suojellakseni olen tehnyt päätöksen olla nimeämättä ryhmän toimintaa koordinoivaa yhdistystä. Viitatessani tutkittaviin käytän muutettuja nimiä ja olen pyrkinyt poistamaan kaikki tutkimuksen kannalta tarpeettomat tunnistettavuutta lisäävät tiedot. Heti ensimmäisessä tapaamisessamme kerroin pääpiirteittäin tutkimukseni sisällöstä, ja ryhmäläiset allekirjoittivat laatimani tutkimuslupalomakkeet (Liite 1). Ryhmäläiset suostuivat siihen, että äänitän tapaamisemme ja luovuttivat mahdollisuuksien mukaan ryhmässä kirjoittamansa tekstit tutkimuskäyttöön. Tutkimusaineisto koostuu ryhmätapaamisten äänitteistä, omista muistiinpanoistani sekä ryhmäläisiltä moneen otteeseen kerätystä kirjallisesta palautteesta ja pohdinnoista.

## **Tutkimuskysymykset ja tutkimusote**

Tutkimustani ohjaa kysymys: Millaisia merkityksiä ikäihmiset antavat kirjallisuusterapeuttiselle sanataideryhmälle? Edellä mainitun kysymyksen kautta pyrin hahmottelemaan vastausta kysymykseen, miksi ryhmämuotoiseen kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä soveltavaan sanataideryhmään osallistuminen voi olla terapeuttista. En pyri mittaamaan terapeuttisia vaikutuksia, vaan pohdin, miksi niitä voi ilmetä. Tutkimuskysymyksiin vastatakseni analysoin ryhmään osallistuneilta keräämäni palautetta, litteroituja äänitteitä ryhmän tapaamisista sekä omia havaintojani ryhmästä. Tutkimukseni on monitieteinen ja hakee perustansa niin psykologiasta, sosiaali- ja terveystieteistä kuin kirjoittamisen ja taiteen tutkimuksesta.

Kirjallisuusterapian viitekehyksen lisäksi suuntaviivoja ryhmämme toiminnalle loi narratiivinen, eli kerronnallinen lähestymistapa. Narratiivisuus on tutkimuksessani läsnä niin tarinoiden ja kertomisen merkitystä korostavan ryhmätoiminnan taustalla, tieteenfilosofisena lähtökohtana kuin tutkimusaineiston analyysimenetelmänä. Narratiivisuudella voidaankin viitata sekä tutkimusotteeseen ja analyysitapaan että

ammattillisessa työssä, kuten kasvatuksessa, kuntoutuksessa tai psykoterapiassa, käytettävään viitekehykseen (Vuokila-Oikonen 2001, 83).

Kerronnallisen tutkimuksen tekemistä on motivoinut kertomusten käsittäminen tietämisen sekä ihmisten välisen kommunikaation ja vuorovaikutuksen muodoksi. Tutkimusten avulla on haluttu muun muassa ymmärtää menneisyyttä ja hahmottaa ihmisten identiteettien rakentumista kertomusten kautta. (Hyvärinen 2006, 1.) Käsitteistöltään kerronnallinen lähestymistapa ei ole selkeä tai yksiselitteinen<sup>7</sup>. Esimerkiksi Matti Hyvärinen (2006, 2–3) muistuttaa, että käsitteitä tarina (engl. story) ja kertomus (narrative)<sup>8</sup> käytetään toisinaan toistensa synonyymeina. Tässä tutkimuksessa viitataan tarinalla siihen tapahtumaketjuun, joka kertomuksen kautta esitetään. Yksi tarina voidaan siis kertoa usein eri tavoin, ja kertomuksella taas on aina jokin esitysmuoto – esimerkiksi kirjallinen tai suullinen. Kerrottaessa tarinaa tehdään valintoja esimerkiksi siitä, missä järjestyksessä tapahtumat esitetään, kenen näkökulmasta tarina kerrotaan ja mitä jätetään kertomatta. Tarina voidaan lisäksi esittää vaikkapa tragediana, komediana tai sankarikertomuksena.

Olen kiinnostunut siitä, millaisia kertomuksia ryhmässä kirjoittamisesta esitetään. Kerronnallisen lähestymistavan puitteissa ihmisen nähdään jäsentävän todellisuutta ja elettyä elämäänsä kielen avulla. Hänninen ja Valkonen (1999, 141) mukailevat filosofi Alasdair MacIntyren (1981) esittämää ajatusta todetessaan, että ”ihminen elää elämäänsä ikään kuin se olisi tarina, jonka päähenkilö hän on”. Tarinan myötä elämän monimuotoiset tapahtumat asettuvat jokseenkin johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi. Hännisen ja Valkosen (1999, 142) mukaan menneisyys näyttäytyy ymmärrettävänä, nykyisyys mielekkäänä ja tulevaisuus ennakoitavana, kun nykyhetkeä tulkitaan tarinan kautta. Oman elämäntarinan pohtiminen ja oivallus siitä, että tulkintaa omasta elämästä voi muuttaa, saattaa myös auttaa löytämään uusia näkökulmia elämään. (em., 141–142). Kirjallisuusterapeuttisessa ryhmässä ihminen pääsee sekä kuulemaan ja lukemaan monipuolisia kertomuksia että tuottamaan niitä omasta elämäntarinastaan.

---

<sup>7</sup> Käännän kirjallisuudentutkijoiden tapaan narratiivisuuden kerronnallisuudeksi, ja pitäydyn termissä kerronnallinen lähestymistapa (vrt. esim. Ekström 2011, 14).

<sup>8</sup> Esimerkiksi sosiaalitieteilijät eivät välttämättä tee eroa käsitteiden välillä. Suomalaisessa tutkimuksessa usein käytetty ”tarinallinen tutkimus” – kuten narratiivinen tutkimuskin – viittaavat sen vuoksi käytännössä kerronnalliseen tutkimukseen, joksi oman tutkimukseni nimeän. (Hyvärinen 2006, 2–3)

## Tutkimuksen rakenne

Tutkimukseni lähtökohtia ja teoriataustaa avatakseni esittelen seuraavassa luvussa kirjallisuusterapian taustaa, kirjoittamisen mahdollisia terapeuttisia vaikuttimia sekä muistelun ja kertomisen merkityksiä. Kolmannessa luvussa kuvaan tutkimusaineistoani sekä soveltamaani kerronnallista tutkimusotetta ja analyysia.

Neljännessä luvussa avaan ohjaamani senioriryhmän prosessia suunnitteluvaiheesta aina ryhmän onnistumisen arviointiin saakka. Kirjoittamalla valintani auki pyrin hahmottamaan ne kriittisesti ja pohtimaan, missä onnistuin ja mitä olisin voinut tehdä toisin. Haasteita ja onnistumisia kuvaamalla tuotan käytännönläheistä tietoa myös muille ohjaajille.

Viidennessä luvussa sovellan kerronnallisen tutkimusotteen narratiivien analyysia ryhmäläisten kirjoittamista ja keskusteluja reflektoiiviin yhteenvetoihin. Analyysin pohjalta jaan ryhmäläisten huomiot kuuteen kertomustyyppiin, joiden kautta avaan, millaisia merkityksiä ja mahdollisia terapeuttisia vaikuttimia aineistosta hahmottuu. Keskityttyäni aluksi etsimään yhtäläisyyksiä ja tyypillisiä kertomuksia, analysoin seuraavaksi ryhmäläisten kirjoittamia välipalautteita ennemminkin erojen näkökulmasta. Kirjemuotoisia välipalautteita analysoidessani keskityn tarkastelemaan yhden ryhmäläisen kertomusta kerrallaan. Siten kokemusten, odotusten ja tarpeiden erityislaatuisuus havainnollistuu parhaiten.

Viidennessä luvussa tutkailen myös ryhmäläisten täyttämiä loppukyselyitä. Pohdin loppukyselyiden ja edellisissä alaluvuissa esitetyn analyysin pohjalta ryhmän yleistä merkityksellisyyttä ja erityisyyttä sekä ryhmätoiminnan haasteita ja mahdollisia ongelmakohtia. Luvussa on paikkansa myös tutkimuseettisille pohdinnoille. Viidennen luvun lopuksi kuron tutkimustuloksia yhteen ja tarkastelen tutkimuksen luotettavuutta. Kuudes luku päättää tutkimukseni pohdintaan, jossa erittelen vielä tutkimukseni keskeisiä tuloksia ja reflektoin tutkimuksen kulkua. Suuntaan lopuksi katseeni tulevaan, mahdollisiin jatkotutkimusaiheisiin.

## II TAUSTAA

### Kirjallisuusterapia

Kirjallisuusterapia kuuluu ekspressiivisiin ilmaisuterapioihin. Kirjallisuusterapiassa voidaan työskennellä valmiiden tekstien kanssa ja tuottaa omia. Vaikka kirjallisuutta ja kirjoittamista hyödynnetään myös yksilö- ja pariterapiassa, toteutetaan kirjallisuusterapiaa yleensä ohjaajan vetämissä ryhmissä. (Ihanus 2002a, 7.) Työskentelyn pohjana voidaan käyttää runojen ja muun kaunokirjallisuuden lisäksi vaikkapa asiatekstejä, kuvia, esineitä, musiikkia, sarjakuvia tai audiovisuaalista aineistoa. Kirjallisuusterapiassa tavoitteena ei ole hioa korkeatasoista kaunokirjallisuutta, vaan merkityksellisintä on työskentelyn prosessi. Kirjallisuusterapian tavoitteiksi on nimetty muun muassa itseilmaisun edistäminen, itsetuntemuksen ja itsetunnon parantaminen sekä vuorovaikutustaitojen kehittäminen (Linnainmaa 2005, 11 & Huldén 2002, 80).

Kirjallisuuden, ja erityisesti lukemisen, hoidollista merkitystä on puollettu muutamissa eurooppalaisissa mielisairaaloissa jo 1700-luvulla. Yhdysvalloissa lukemista ja kirjoittamista on alettu suositella mielenterveyspotilaille 1800-luvulta lähtien. Ensimmäisen maailmansodan jälkeen käytettiin ensimmäistä kertaa termiä biblioterapeia, joka viittasi tuolloin erityisesti lukemisen kuntouttaviin, kasvattaviin ja virkistäviin vaikutuksiin. Sodassa haavoittuneita ohjattiin kirjallisuuden pariin. (Ihanus 2009, 15.)

Suomeen kirjallisuusterapeuttinen työskentely on rantautunut sairaalakirjastojen kirjallisuuspiirien muodossa 1950-luvulla. Yksittäisiä tapauksia lukemisen ja kirjoittamisen terapeuttisesta käytöstä löytyy jo edelliseltä vuosikymmeneltä. Varsinainen, suunnitelmallisempi kirjallisuusterapia on alkanut levitä 1970-luvun loppupuolella. Tuolloin runoterapiaksi nimitetyn toiminnan alkupisteeksi on paikannettu Helsingin Alppilan mielenterveystoimisto. (Ihanus 2009, 15–17.) Verrattain pian kirjallisuusterapeuttisen toiminnan käynnistymisen jälkeen perustettiin Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry. Alan ensimmäinen eurooppalainen yhdistys on toiminut

aktiivisesti vuodesta 1981 lähtien ja tehnyt kenttää tunnetuksi myös julkaisemalla *Kirjallisuusterapia*-lehteä. (Ihanus 2009, 19.)

Kirjallisuusterapian käyttöalue on sittemmin laajentunut kliinisestä hoitotyöstä niin oppilaitoksiin, kirjastoihin kuin harrastuspiireihin. (Linnainmaa 2005, 16–17 & Linnainmaa 2009, 295.) Hoitotyöstä erillisiä ryhmiä kutsutaan kasvuryhmiksi – tähän joukkoon sijoittuu myös oma tutkimuskohteeni.

Suomessa vakiintuneen kirjallisuusterapia-käsitteen (engl. *poetry therapy* ja *bibliotherapy*) rinnalla puhutaan toisinaan terapian painotuksen mukaan myös runo(us)terapiasta, lukemisterapiasta, kirjoittamisterapiasta sekä terapeuttisesta kirjoittamisesta. Joidenkin lähteiden mukaan kirjallisuusterapia voidaan hahmottaa laajana sateenvarjokäsitteenä, joka kattaa niin päiväkirjan kirjoittamisen, self help - kirjojen lukemisen kuin vuorovaikutuksellisissa ryhmissä lukemisen ja kirjoittamisen (esim. Linnainmaa 2005, 12). Perinteisesti kirjallisuusterapialla viitataan kuitenkin vuorovaikutukselliseen prosessiin.

Mielestäni kirjallisuusterapiasta puhuttaessa tulisi viitata nimenomaan koulutetun ohjaamaan luotsaamaan terapeuttiseen toimintaan. Esimerkiksi Kähmin (2015) mukaan huolellisempi ja täsmällisempi käsitteiden käyttö selkiyttäisi kirjallisuusterapian kenttää ja lisäisi alan uskottavuutta. Tässä tutkimuksessa viitataan käsitteellä muutokseen pyrkivään ohjattuun ja vuorovaikutukselliseen työskentelyyn (vrt. Kähmi 2015).

Vaikka kirjojen lukeminen ja yksityinen päiväkirjan kirjoittaminen voivat jo itsessään olla terapeuttisia toimintoja, korostetaan kirjallisuusterapian piirissä siis ryhmäläisten, ohjaajan ja käsiteltävän aineiston välisen vuorovaikutuksen merkitystä (ks. esim. Huldén 2002, 82–84). Vuorovaikutuksella on merkittävä rooli myös kirjallisuusterapiaa kehittäneiden Arleen McCarty Hynesin ja Mary Hynes Berryn hahmotteleman nelivaiheisen kirjallisuusterapiaprosessin eri vaiheissa. Nelivaiheinen prosessi koostuu *tunnistamisesta* (recognition), *tutkimisesta* (examination), *rinnakkain asettamisesta* (juxtaposition) ja *omakohtaisesta soveltamisesta* (self-application). Ensimmäisessä vaiheessa yksilö löytää terapiassa käsiteltävästä aineistosta – tai toisen ryhmäläisen kokemuksesta – jotain tuttua. Tunnistamista saattavat helpottaa ryhmäläisten keskustelut tai ohjaajan aihetta avaavat kysymykset. Tunnistamisen jälkeen ryhmäläiset

tutkivat asiaa yksityiskohtaisesti, esimerkiksi erittelemällä heränneitä tunteita, pohtimalla, mitä tunnereaktio merkitsee ja mistä se mahdollisesti johtuu. Jälleen ohjaaja voi esittää tulkintaa eteenpäin vieviä, tarkentavia kysymyksiä. Tutkimisen myötä tunnistettu asia ja vaihtoehtoiset tulkintamahdollisuudet asetellaan rinnakkain. Uusia tulkintoja saattavat avata esimerkiksi muiden eroavat näkemykset. Prosessin viimeisessä ja jo paljon työstämistä vaatineessa vaiheessa tapahtuu omakohtainen soveltaminen, jolloin uutta näkemystä voidaan käyttää apuna oman elämän ja toimintatapojen tarkasteluun ja mahdolliseen muutokseen. (McCarty Hynes & Hynes-Berry 1994, 49–59; Huldén 2002, 84–86.)

Nelivaiheinen prosessi ei luonnollisestikaan toteudu kokonaisuudessaan jokaisen harjoituksen tai ryhmäläisen kohdalla ja erityisesti viimeisen vaiheen omakohtainen soveltaminen voi vaatia runsaasti aikaa. Kuitenkin jo tunnistamisvaiheen läpikäyminen ja sen havaitseminen, kuinka monta mahdollista tulkintatapaa asioille ja ilmiöille löytyy, avartaa näkökulmaa. Tunnistamalla, tutkailemalla ja peilaamalla muihin voi oppia paljon omasta tavasta tulkita ja merkityksellistää asioita. Itseään ja omaa identiteettiään hahmotetaan ja rakennetaan aina suhteessa toisiin.

Kirjallisuusterapian, kuten muidenkin ilmaisuterapioiden, teoriatausta on yhdistelmä erilaisia teoreettisia suuntauksia, eikä sillä ole varsinaisia oppi-isiä. Eri psykoterapeuttiset ja filosofiset suuntaukset sekä kirjallisuudentutkimuksen teoriat ovat osaltaan vaikuttaneet kirjallisuusterapian teorian syntyyn. Toisaalta liike on ollut kaksisuuntaista: kirjallisuusterapeuttisia käytäntöjä on sovellettu esimerkiksi narratiivisen terapian ja kognitiivis-analyttisen psykoterapian piirissä (Ihanus 2012, 306) <sup>9</sup>.

Kirjallisuusterapian kannalta merkittäviä suuntauksia ovat psykoanalyttiset teoriat: sekä freudilainen ja jungilainen että individuaalipsykologiaa edustava adlerilainen psykoanalyysi. Eri psykoanalyttisia suuntauksia yhdistää käsitys symbolien, sanojen, tarinoiden ja runouden merkityksestä tunteiden ilmaisussa, muutoksen aikaansaamisessa sekä omien merkityssysteemien kehittämisessä. (Mazza 2003, 9;

---

<sup>9</sup> Kirjallisuusterapian toimintatapoja mukaillen myös narratiivisessa terapiassa pyritään positiiviseen muutokseen uusia ja uudenlaisia tarinoita luomalla (Mazza 2003, 12–13; Linnainmaa 2009, 6). Kirjallisuusterapiasta poiketen, narratiivisessa terapiassa tarinoiden kertomiseen ei välttämättä liity kirjoittamista, vaan niitä voidaan kertoa pelkästään suullisesti.

Linnainmaa 2005, 14–15.) Edellä mainittujen suuntausten lisäksi kirjallisuusterapian teoriaa on muovannut fenomenologinen Gestalt- eli hahmoterapia, joka toimii lähes kaikkien taideterapiasuuntausten taustateoriana. Fenomenologinen lähestymistapa korostaa välittömän kokemuksen, aistihavaintojen ja mielikuvien merkitystä. (Linnainmaa 2005, 15; Hulmi 2010, 102.) Myös humanistisella, eksistentiaalis-fenomenologisella ja kognitiivis-behavioraalisella teoriolla on ollut vaikutuksia kirjallisuusterapeuttisen työskentelyn muovautumiseen (Ihanus 2012, 305) samoin kuin Jacob L. Morenon kehittämällä metaforia ja roolimalleja korostavalla psykodraamalla (Linnainmaa 2005, 16).

Moninainen teoriatausta voi olla vaikeasti hahmotettavissa ja se voi heikentää kirjallisuusterapian uskottavuutta (ks. esim. Fuhriman ym. 1989). Muun muassa Kähmi (2015) on todennut, että kirjallisuusterapian teoreettisia lähtökohtia tulisi selkeyttää. Suomalaisen kirjallisuusterapian uranuurtajan Juhani Ihanuksen (2009, 20) mukaan hyvä lähtökohta voisi olla esimerkiksi kirjallisuusterapian vuorovaikutuksellisen prosessin (McCarthy Hynes & Hynes-Berry 1986 & 1994) painottaminen. Kirjallisuusterapian ovia on avattu myös kerronnallisen ajattelutavan suuntaan (ks. esim. Ihanus 2002, 18–22 & 2009).

Käytännössä vaivattominta kirjallisuusterapiatyön harjoittamisessa on valikoiva teorioiden sekoittaminen eli eklektismi (Ihanus 2009, 20). Tutkimani kirjallisuusterapeuttinen työskentely nojaa erityisesti vuorovaikutuksellisen prosessin ja narratiivisen näkemyksen varaan. Luvussa ”Muistelun ja kertomisen merkityksiä” hahmotellen kertomista kerronnallisesta näkökulmasta. Vuorovaikutuksellista prosessia tarkastelen McCarthy Hynesin ja Hynes-Berryn näkemysten sijaan erityisesti Philipsin ym. (1999) vuorovaikutteiseen terapeuttiseen kirjoittamiseen liittämien merkitysten kautta. Esittelen niitä seuraavassa luvussa.

## Kirjoittamisen terapeuttisuus

Kirjoittamisella oli erityisen suuri rooli Elämä sanoiksi -ryhmän työskentelyssä. Jokaisella tapaamiskerralla ryhmäläiset tuottivat omia tekstejään ja myös lukeminen, jota voidaan hyödyntää kirjallisuusterapiassa keskustelujen virittäjänä, johti aina omien tekstien tuottamiseen ja niiden jakamiseen. Niinpä keskityn tutkimuksessani tarkastelemaan erityisesti ryhmässä toteutuvan kirjoittamisen ja kertomisen terapeuttisuutta.

Terapia on koulutetun terapeutin luotsaamaa suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, joka tähtää asiakkaan kuntoutumiseen ja hoitamiseen. Terapeuttisuutta voi kuitenkin ilmetä muissakin tilanteissa kuin varsinaisessa terapiassa: niin taideharrastuksessa kuin ohjatussa kasvuryhmässä. Taiteen tekemisen terapeuttisiksi tavoitteiksi on nimetty esimerkiksi tunteiden ilmaisu, rentoutuminen ja itseensä tutustuminen. Terapeuttisuus voi olla tiedostettua tai tiedostamatonta. (Räsänen 1996, 158.)

Kirjoittamisella on useassa tutkimuksessa havaittu olevan terapeuttisia vaikutuksia<sup>10</sup>. On todettu, että emotionaalista, stressaavista ja traumaattisista tapahtumista kirjoittaminen voi olla hyväksi niin kliinisessä työssä kuin ennaltaehkäisevänä toimintana. Esimerkiksi tohtori James W. Pennebakerin (esim. 1997a & 2004, 7–9) tutkimukset ovat osoittaneet, että jo lyhykestoinen sekä omat tunteet että tapahtuneet tosiasiat huomioon ottava ilmaiseva kirjoittaminen (*expressive writing*) voi vaikuttaa muutoksiin kognitiivisella, emotionaalisella, sosiaalisella ja neurobiologisella tasolla. Syitä siihen, miksi kirjoittaminen on terapeuttista, on kuitenkin hankala hahmottaa, eikä mitään tyhjentäviä malleja ole pystytty esittämään (ks. esim. Frattaroli 2006).

Psykoterapeutti Anita Lindquist (2009, 79–84) on eri tutkimuksia ja näkemyksiä yhdistellen esittänyt, että kirjoittaminen voi vaikuttaa terapeuttisesti toimiessaan

### 1) purkamiskanavana

---

<sup>10</sup> ks. esim. Chippendale & Bear-Lehman 2012; Baikie & Wilhelm 2005; Esterling, L'Abate, Murray & Pennebaker 1999; Pennebaker 1997a; Spera, Buhrfeindt & Pennebaker 1994; Pennebaker & Seagal 1999; Graybeal, Sexton & Pennebaker 2002; Dauite & Buteau 2002; Stanton & Danoff-Burg 2002 ja Ullrich & Lutgedorf 2002



- 2) työstämismenetelmänä ja jäsentämiskeinona
- 3) etäisyyden säätelykeinona
- 4) hallinnan kokemuksen ja eheyden edistäjänä
- 5) viestimisväylänä

Anna-Leena Ryhänen (2012) on saanut vahvistusta Lindquistin jaottelulle psykologian pro gradu -tutkimuksessaan *Miksi kirjoittaminen on terapeutista? Tapaustutkimus kirjoittamisesta kirjallisuusterapian aikana*. Ryhäsen tutkimuksessa kirjallisuusterapiaan osallistunut tutkittava korosti myös ryhmän merkitystä. Lindquistin esittämä jaottelu pohjaa kirjoittamiseen osana psykoterapiaa tai itsehoitona, eikä – Pennebakerin tutkimusten tapaan – ryhmän merkitystä ole huomioitu. Lindquist (2009, 84) myös toteaa, että niin edellä mainitut kuin mahdollisesti muutkin mekanismit vaikuttavat kirjoittamisprosessissa limittäin.

Teoksessaan *Writing Well: Creative Writing and Mental Health* (1999, 16–19) terapeuttisen luovan kirjoittamisen ohjaajat Deborah Philips, Liz Lington ja Debra Penman ovat esittäneet oman näkemyksensä kirjoittamisen terapeuttisyydestä. Heidän jaottelussaan on pohdittu myös ryhmän merkitystä, mikä taas on oman tutkimukseni painopiste. Tutkimustulosten analysoinnin apuna hyödynnän pääasiassa Philipsin ym. (1999) esittämiä ajatuksia, mutta viittaan lisäksi myös Lindquistin (2009) jaotteluun. Philipsin ym. (1999) mukaan kirjoittaminen voi vaikuttaa terapeuttisesti ainakin kahdeksan eri mekanismin avulla:

- 1) Kirjoittaminen mahdollistaa tunteiden ilmaisun ja ulkoistamisen (*externalization*)

Terapeuttisen kirjoittamisen ryhmät tarjoavat mahdollisuuden sekä positiivisten että negatiivisten tunteiden ilmaisuun. Kirjoittaessa kaoottisetkin ajatukset saavat jonkinlaisen muodon ja kaunokirjallisen tuotoksen kirjoittaminen mahdollistaa tunteiden ja ajatusten käsittelyn etäisyyden päästä, turvallisella tavalla. Tunteiden ja ajatusten metaforinen käsittely voi avata aivan uudenlaisia näkökulmia. Kaunokirjalliseen muotoon puettuna ristiriitaisten ja vaikeiden asioiden käsittely voi olla helpompaa. (em. 1999, 16–17.)

## 2) Ryhmässä kirjoittaminen luo luottamusta ja yhteisöllisyyttä

Kirjoitusten jakaminen ryhmässä tukee vuorovaikutusta ja luo yhteisöllisyyttä. Luottamuksellisuuden tunne on erittäin tärkeää ryhmälle, jossa jaetaan hyvinkin henkilökohtaiselta tuntuvia tuotoksia. Turvallinen ryhmä voi tarjota paikan, jossa noloilta ja lapsellisiltakin tuntuvat toiveet ja ajatukset uskalletaan jakaa. Ryhmässä voidaan huomata, että myös muilla on samankaltaisia ajatuksia – niistä ei vaan arkielämässä puhuta. Philips ym. siteeraavat Freudia kirjoittaessaan, että aikuisilla on enää hyvin harvoin tilaisuutta lapsuuden leikeissä ilmaistujen unelmien ja fantasioiden ilmaisuun. (em. 1999, 17.) Terapeuttisen kirjoittamisen ryhmä voi parhaimmillaan tarjota juuri tällaisen leikillisyyteen kannustavan tilan.

## 3) Kirjoittaminen herättää muistot

Kirjoittamisharjoitukset sekä herättävät muistoja että mahdollistavat niiden ilmaisun hallittavassa muodossa. Negatiivisten muistojen jakaminen voi synnyttää muissa ryhmäläisissä empatiaa, joka on Philipsin ym. mukaan yksi antoisimmista ryhmään kuulumiseen liittyvistä asioista. Positiivisten muistojen herääminen ja niiden käsittely taas voi luoda uskoa siihen, että positiiviset tapahtumat ovat mahdollisia myös tulevaisuudessa. (em. 1999, 17–18.)

## 4) Kirjoittaminen voi parantaa keskittymiskykyä ja ajantajua

Kirjoittaminen vaatii rauhallisen ja hiljaisen ympäristön. Muiden työrauhan kunnioittaminen auttaa tiedostamaan muiden ihmisten tarpeita ja toisaalta myös omat tarpeet hiljaiseen pohdiskeluun ja reflektioon. Keskittynyt ja hiljainen aikarajoitettu työskentely lisää tunnetta kirjoittamisen tärkeydestä ja voi lisätä tietoisuutta siitä, mitä tietyssä ajassa on mahdollista tehdä. (em. 1999, 18.)

## 5) Kirjoittaminen voi auttaa tiedostamaan toiset ihmiset ja ympäristön

Kirjoittaminen vaatii sekä havainnointia että mielikuvitusta. Se edistää uusien näkökulmien löytämistä tuttuihin asioihin, kuten välittömään ympäristöön ja

(ryhmän) ihmisiin. Myös tekstien jakaminen voi herättää ryhmässä keskinäistä ja vastavuoroista kunnioitusta. Se voi kenties tarjota aivan uudenlaisen sosiaalisen kanssakäymisen muodon. (em. 1999, 18.)

#### 6) Kirjoittaminen voi parantaa itsearvostusta

Kirjoittaja voi kokea ylpeyttä saadessaan tuotoksensa valmiiksi. Onnistumisten muistaminen on tärkeää erityisesti itsekriittisten kirjoittajien kohdalla. Myös muiden ryhmäläisten tuki ja kannustus vahvistaa luottamusta omaan taitoihin. (em. 1999, 18.)

#### 7) Ryhmässä kirjoittaminen voi kehittää kirjallista ilmaisua

Kirjoittamistaitojen kehittäminen ei kuulu kirjallisuusterapeuttisen työskentelyn tavoitteisiin, mutta toki säännöllisellä kirjoittamisella ja palautteen saamisella on vaikutuksia myös tekstin laatuun (Philips ym. 1999, 19).

#### 8) Ryhmä voi rohkaista kokeilemaan erilaisia kirjoittamisen tapoja ja muotoja

Luovista ilmaisumuodoista esimerkiksi runous assosioidaan helposti syviä ja tuskallisia tunteita kuvaavaksi taidemuodoksi. Runous voi toimia yleisesti hyväksyttynä ja arvostettuna tapana sanoittaa omia kokemuksia, joista olisi hankalaa tai mahdotonta puhua suoraan. Kirjoittamisen lisäksi Philips ym. painottavat myös lukemisen tärkeyttä ja toteavat, että kielellä leikkittely ja erilaisilla kirjallisuuden lajeilla kirjoittaminen voi ohjata uudenlaisten tekstien ja uusien kirjailijoiden pariin. (em. 1999, 19.) Kirjoittamiseen painottuvassa ryhmässä myös toisten kirjoitukset voivat ohjata oman ilmaisurepertuaarin laajenemiseen ja lukuinnon lisääntymiseen.

Kirjoittamisen merkitysten kanssa käsikkäin kulkivat ryhmässämme myös muistelun ja kertomisen merkitykset. Niihin keskityn seuraavassa alaluvussa.

## Muistelun ja kertomisen merkityksiä

Oman elämän erittely ja vaaliminen kiinnostaa useimpia ihmisiä. Miksi muuten pyrkisimme niin ahkerasti, joskus jopa kouristuksenomaisesti säilömään elettyä elämää eri muodoissa: valokuvina, videonauhoituksina, päiväkirjamerkintöinä, elämäkertoina jne.? (Saarenheimo 1997, 21)

Muistelu auttaa jäsentämään oman elämän tapahtumia ja voi sitä kautta lisätä voimavaroja ja itsetuntoa. Taidelähtöisten menetelmien<sup>11</sup> avulla muisteluun tuodaan elämyksellisyyttä ja yhteisöllisyyttä. Muistojen jakaminen helpottuu, kun ne on puettu taiteeksi. Taide tarjoaa mahdollisuuden tulla näkyväksi ja luo kontaktin toisiin ihmisiin. Työstettäessä muistoja taiteeksi, päästään vuorovaikutukseen muiden ryhmäläisten kanssa. Taiteeksi työstetyt muistot vetoavat tunteisiin ja voivat koskettaa ihmisiä, joiden kanssa ne jaetaan. Se vahvistaa kokemusta oman elämän merkityksellisyydestä: jokaisen elämä on ainutlaatuinen ja siksi tärkeä. (Hohenthal-Antin 2009, 23–27.) Tutkimassani senioriryhmässä omia muistoja työstettiin pääasiassa sanataiteeksi. Ryhmäläiset kertoivat elämänsä tarinoita esimerkiksi runouden, dialogien ja kirjeiden kautta.

Tarinoita kertomalla rakennamme identiteettiämme. Säilytämme ja muokkaamme kokemuksiamme ja tietojamme ympäröivästä maailmasta. Emme ainoastaan itse vaikutu tarinoistamme, vaan siirrämme niitä kertomalla kokemuksia ja tietoa myös muille. (Ihanus 2002, 18–19.) Asetumme osaksi yhteisöä ja hahmotamme identiteettiämme suhteessa muihin ihmisiin. Minusta tulee minä vain suhteessa toisiin.

Kertomalla elämästämme pyrimme etsimään vastauksia kysymyksiin ”kuka minä olen”, ”miksi minä olen mikä olen” ja ”missä suhteessa olen toisiin ja maailmaan” (Ihanus 2009, 26). Vastaukset ovat jatkuvassa liikkeessä ja ne vaihtelevat elämäntilanteiden ja ympäristöjen mukaan. Tarinoita muokkaavat toisten äänet ja kulttuurimme tavat kertoa. Omien tarinoiden kertominen ja arviointi muuttavat käsityksiä itsestä ja toisista. (Ihanus 2009, 27.)

Menneisyyttä ja nykyhetkeä kartoittavien kysymysten lisäksi kysymme ”minne suuntaan seuraavaksi” (Saresma 2007, 15). Elämän tarinoiden kertominen jäsentää mennyttä, mutta myös tulevaa. Nykyhetken kokeminen on sidoksissa siihen, mitä menneisyydestä

---

<sup>11</sup> Taidelähtöisillä menetelmillä viitataan työskentelyyn, jossa pyritään löytämään ”uusia näkökulmia vaikeasti lähestyttäviin asioihin ja ilmiöihin” sekä lisäämään yksilön terveyttä ja hyvinvointia taiteen ja kulttuurin avulla (Känkänen 2013, 75).

muistamme (Connerton 1981, 2). Voi sanoa, että terapeuttisen työskentelyn tehtävä on avustaa rakentamaan uusia, nykyisyyden ja tulevaisuuden kannalta asiaankuuluvampia ja merkityksellisempiä kertomuksia (Rosen 1996, 24; Ihanus 2009, 33).

### III TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄ

#### Tutkimusaineisto

Tässä tutkimuksessa syvennyn kirjallisuusterapeuttisen sanataideryhmään merkityksiin. Tutkimuskohteenani on viisihenkinen senioriryhmä, jonka ohjaajana olen itse toiminut. Ensisijainen asema tutkimuksessani on ryhmään osallistuneiden omilla kokemuksilla ja heidän ryhmätoimintaa kuvaavilla kertomuksillaan. Tutkimukseni aineistona ovat ryhmätapaamisten äänitteet, omat muistiinpanoni, ryhmäläisten tapaamisissa kirjoittamat tekstit sekä ryhmäläisiltä prosessin eri vaiheissa kerätty kirjallinen palaute. Palaute koostuu alku- ja loppukyselyistä, ryhmäläisten minulle kirjoittamista kirjeistä sekä jokaisen tapaamisen lopulla kirjoitetuista huomioista. Tutkimukseni on laadultaan kerronnallinen tapaustutkimus. Toisessa alaluvussa avaan kerronnallisen tutkimusotteen perusteita sekä kuvaan aineistoon soveltamaani temaattista luentaa. Seuraavaksi esittelen tutkimusaineistoa yksityiskohtaisemmin.

Tapasimme Elämä sanoiksi -ryhmän kanssa virallisesti kahdeksan kertaa kevään 2014 aikana. Kesäkuussa järjestimme vielä jatkotapaamisen, jonka ohjelma oli vapaamuotoisempi ja jolloin en enää kerännyt tutkimusaineistoa. Jokaisen kahdeksan tapaamisen lopuksi teimme ”fiiliskierroksen”, jolla ryhmäläiset valottivat sen hetkisiä tuntemuksiaan ja saivat mahdollisuuden kertoa, mikäli jokin asia oli jäänyt mietityttämään. Pyrin jokaisella kerralla kysymään, ovatko ryhmäläiset valmiita lähtemään kotiin ja millä mielellä he ryhmästä poistuvat. Äänitin ja litteroin loppukierrosten vastaukset, koska totesin muistiinpanojen tekemisen ohjaamisen ohella haastavaksi; tahdoin olla tilanteissa ja keskusteluissa aidosti läsnä. Äänitin tapaamisiamme laajemminkin, mutta päädyin lopulta litteroimaan ainoastaan jokaisen loppukierroksen sekä hetket, joina koin tapahtuneen jotain erityisen merkittävää. Merkittävien tilanteiden havaitsemisessa hyödynsin muistiinpanojani ja äänitteiden kuuntelemista. Litteroinnissa otin huomioon toisten päälle puhutut osiot, tauot sekä naurahdukset. Kohdatessani askarruttamaan jääneitä tilanteita kirjoitin omista tunteistani mahdollisimman avoimesti ja rehellisesti tutkimuspäiväkirjaani.

Päiväkirjassani vuorottelevat ohjaajan ja tutkijan roolit. Kaksoisroolin pohtiminen olikin tarpeellista.

Alku- ja loppukyselyt (Liitteet 2 & 3) toteutin lomakekyselyinä. Lomakkeiden täyttämiseen oli mahdollisuus antaa runsaasti aikaa, joten ryhmäläiset pystyivät punnitsemaan vastauksiaan tarkemmin kuin vaihtoehtoisessa haastattelutilanteessa. Myös rakentavan palautteen ja kritiikin antaminen saattaa olla helpompaa lomakkeella kuin kasvokkain. Annoin loppukyselylomakkeet täytettäväksi seitsemännen tapaamiskerran lopuksi, ja sain ne takaisin viimeisessä virallisessa tapaamisessa. 23-kohtaisen loppukyselyn tarkoituksena oli kartoittaa ryhmäläisten kokemuksia ja merkityksiä, joita he liittävät sanataideryhmässä työskentelyyn. Kysymykset koostuvat kirjoittamista, ryhmätyöskentelyä sekä ohjaamista kartoittavista osista. Mukana kyselyssä on myös pari omaa terveydentilaa ja mielialaa kartoittavaa kysymystä.

Jokaisen kokoontumisen päätteeksi ryhmäläiset kirjoittivat kirjoittamista ja ryhmätyöskentelyä refleктоivat huomionsa. Loppurefleksion tarkoituksena oli auttaa ryhmäläisiä hahmottamaan tapaamisen keskeisimmät oivallukset. Koska tutkimuskysymysten kannalta on tärkeää hahmottaa ryhmämuotoiseen työskentelyyn liittyviä erityispiirteitä, toteutettiin reflektio jatkamalla lauseita: ”kirjoittamisen pohjalta huomasin/yllätyin” ja ”keskustelujen pohjalta huomasin/yllätyin”. Kirjoituksia ei koskaan jaettu ryhmän kesken, vaan keräsin ne itselleni ja jaoin takaisin kirjoittajilleen viimeisellä tapaamiskerralla. Näin ne toimivat tutkimusaineiston lisäksi myös yhteen- vetona siitä, millaisia huomioita ja havahtumisia tapaamisemme olivat saaneet aikaan. Koin loppureflektiot erittäin tärkeiksi merkityksellisimpien oivallusten ja hetkien sanallistamisen kannalta.

Kolmas kirjallinen aineisto koostuu ryhmäläisten kirjoittamista palautekirjeistä. Tapaamistemme puolivälissä pyysin kaikkia kirjoittamaan kotonaan palautetta, jossa ohjeistin kertomaan esimerkiksi, minkälaisia ajatuksia kirjoittaminen sekä ryhmässä käydyt keskustelut ovat herättäneet, millaisia tunteita ja mielialoja työskentelyyn on liittynyt ja onko ryhmäläinen huomannut asennemuutoksia tai oppinut jotain uutta itsestään. Kannustin kirjoittamaan omista kokemuksista rehellisesti ja vapaasti sekä antamaan palautetta ohjaamisesta ja harjoituksista.

Yhtä ryhmäläistä lukuun ottamatta kaikki ryhmäläiset luovuttivat tapaamisten aikana kirjoittamansa tekstit tutkimuskäyttöön. Kyseinen ryhmäläinen käytti harjoituksia tehdessään apuvälinettä, joten hänen tuotoksensa eivät tallentuneet sellaiseen muotoon, jota olisin voinut jälkikäteen tarkastella. Hänenkin tekstejään sain luettavakseni, sillä hän lahjoitti minulle sekä aikaisemmin että ryhmän innoittamana kirjoittamiaan tekstejä. Liitän kokonaisuudessaan tai viittaan tutkimuksessani muutamaan tapaamisissa tuotettuun tekstiin, jotka olen kokenut tutkimuskysymysteni kannalta tärkeiksi. Tutkimuksessa lähteenä käyttämäni tekstit olen pyrkinyt säilyttämään mahdollisimman alkuperäisinä asemointeineen ja kirjoitusasuineen.

Käsittelen loppukierroksia, merkittäviä hetkiä ja omia pohdintojani ryhmämme etenemistä kuvaavassa luvussa neljä. Jokaisen tapaamisen lopuksi keräämiäni reflektointeja, ryhmäläisten kirjeitä sekä loppukyselyitä analysoin viidennessä luvussa. Tarvittaessa viittaan myös alkukyselyissä esitettyihin tietoihin. Seuraavaksi esittelen aineiston analyysissa soveltamaani kerronnallista tutkimusotetta.

### **Kerronnallinen tutkimusote**

Kerronnallisen tutkimuksen lähtökohta on, että ihminen nähdään aktiivisena, merkityksiä antavana toimijana (Vuokila-Oikkonen 2002, 37). Kerronnallinen tutkimusote on luonnollinen valinta tutkimuksessa, jota jo ryhmätoiminnan perusteista lähtien värittää narratiivinen lähestymistapa: käsitys siitä, että ihminen jäsentää todellisuutta ja elämäänsä kielen avulla ja voi muuttaa näkemyksiään tarkastellessaan ja uudelleen kertoessaan tarinaansa. Kerronnallinen tutkimus ei nojaa yhteen traditioon tai tieteeseen ja se voidaan Heikkisen ym. (1995, 40) mukaan ymmärtää

[v]äljäksi metodiseksi viitekehikseksi, jonka ydin on yksinkertaisesti siinä, että huomio kohdistetaan kertomuksiin todellisuuden ja maailman merkitysten välittäjänä ja tuottajana.

Alun perin kertomuksen tutkimusta on harjoitettu kirjallisuustieteessä, filosofiassa ja muissa humanistisissa tieteissä. W. J. T. Michelin *On Narrative* (1981), Alasdair MacIntyren *After Virtue* (1981), ja Paul Ricoeurin *Time and Narrative* (1984) olivat rakentamassa pohjaa 1990-luvun narratiiviselle käännteelle, jolloin tutkimuksen



käyttöalue laajeni myös muille tieteenaloille, kuten sosiaalitieteisiin ja terveystutkimukseen. (Vuokila-Oikkonen ym. 2001, 82–83.) Narratiivista lähestymistapaa on sovellettu myös taiteen ja taidepedagogiikan tutkimuksessa (Löytönen, internetlähde viitattu 10.5.2015). Vuokila-Oikkosen ym. (2001, 85) mukaan narratiivinen lähestymistapa sopii tutkimukseen silloin, ”kun tutkimusta tehdään siinä kontekstissa, missä tutkittava ilmiö tapahtuu”. Siinäkin suhteessa se asettuu tähän tutkimukseen luontevasti.

Kerronnalliseen tutkimukseen ei sisälly valmista analyysipakettia, vaan tutkimuksen piirissä on useita mahdollisia tapoja kerronnan analysoimiseen (Hyvärinen 2006, 17). Polkinghorne (1995, 5–6) jakaa kerronnalliseen tutkimusotteeseen liittyvät analyysitavat ensinnäkin narratiivien analyysiin ja narratiiviseen analyysiin. Narratiivien analyysissa kertomuksia analysoidaan esimerkiksi tyypittelyn ja kategorisoinnin avulla. Narratiivisessa analyysissa taas tutkija muodostaa tutkimusaineiston pohjalta kertomuksia – tutkimusaineistona voivat tällöin toimia muutkin kuin kertomukset. Tässä tutkimuksessa sovellan ryhmäläisten tuottamiin kertomuksiin narratiivien analyysia.

Myöskään kertomuksen käsitteestä ei ole kerronnallisen tutkimuksen kentällä yhdenmukaista määritelmää. Rajaa kertomuksen ja muun puheen välille ei ole piirretty yksimielisesti ja se liukuu eri tutkijoiden näkemysten mukana. Voidaankin puhua kerronnallisuuden asteista ja sitä kautta hahmotella, mitä piirteitä kertomus minimissään sisältää. (Hyvärinen 2006, 3.) Tämän tutkimuksen kontekstissa ymmärrän kertomuksen kuvaukseksi asiantilojen muutoksesta. Määritelmä pitää sisällään vähintään kaksi tapahtumaa ja lisäksi näillä tapahtumilla tulisi olla jokin kausaalinen yhteys. (vrt. Hyvärinen 2006, 3.) Näin ollen ryhmäläisten tapaamistemme lopussa kirjoittamat tekstit, joissa kerrotaan minimissään, että kirjoittamisen pohjalta on huomattu jotain, sopivat kertomuksen määritelmään.

Kertomusten analysointiin olen soveltanut temaattista luentaa. Temaattinen luenta on yksi neljästä Hyvärisen (2006, 17–18) jäsentämästä kerronnallisen analyysiin tavasta. Temaattista luentaa nimitetään myös sisällön analyysiksi ja se toteutetaan poimimalla aineistosta teemoja esimerkiksi koodauksen avulla. Hyvärinen kuitenkin varoittaa, että pelkkä teemojen poimiminen voi hävittää aineistosta sen erityispiirteitä. Hyvärinen (em.

6) ehdottaakin aineiston teemoittelun liittämistä kertomukseen tekemällä jonkinlaisia erotteluja siitä, mihin teemat liittyvät. Omassa tutkimuksessani kysyinkin poimintoja ja teemoittelua tehdessäni, kerrotaanko aineistossa kirjoittamisen, ryhmätyöskentelyn vai kenties ohjaamisen merkityksistä. Lisäksi kiinnitin huomiota omien sisäisten prosessien kuten tunteiden tai asennemuutosten kuvaamiseen.

Kerättyäni tapaamisten lopulla tehdyt reflektiot luin ne läpi useaan kertaan. Kysyin edellisessä kappaleessa esittämiäni kysymyksiä ja kirjasin ylös yleisiä vaikutelmia. Pian aineistosta alkoi nousta esiin toistuvia teemoja, joita nimesin ensin suorilla aineistosta poimituilla sitaateilla. Kirjoitin aineiston lomaan huomioitani ja aloin koodata sitä alustavien teemojen perusteella. Koodatessani aineistoa teemoittelu tarkentui ja kategoriat saivat yleisempiä nimiä suorien sitaattien sijaan. Yhdistelin teemoja toisiinsa ja mietin, mitkä huomiot sopivat kenties jonkin yleisemmän kategorian alle. Lopulta tapaamisten lopulla tehdyistä reflektioista nousseet keskeisimmät kertomukset tiivistyivät kuuteen eri kategoriaan, joita analysoin ja esittelen viidennessä luvussa.

Ryhmäläisten kirjoittamia kirjeitä luin toisistaan erillisinä ja pyrin hahmottamaan jokaisesta keskeisimmät sanataideryhmään liitetyt merkitykset. Kysyin aineistolta jälleen, mitä merkityksiä siinä annetaan ryhmälle, mitä ohjaukselle ja mitä kirjoittamisharjoituksille. Lisäksi kiinnitin huomioita siihen, millaisia prosesseja ja tunteita kirjeen kirjoittaja kertoi käyneensä läpi – oliko hän kokenut muutoksia? Jokaisesta kirjeestä hahmottui ydinteemoja, joita esittelen ja analysoin myös luvussa viisi.

## IV RYHMÄN(OHJAAJAN) KERTOMUS

### Suuntaviivat

Tutkimussuunnitelman teosta on pitkä matka tutkimustulosten analysoimiseen. Samalla kun olen suunnitellut ja kerännyt tietoa tutkimustani varten, olen pyrkinyt miettimään ryhmän kannalta tarkoituksenmukaisinta ohjelmaa ja toimintatapoja. Prosessiin on kuulunut liikettä tutkijan ja ohjaajan roolin välillä sekä epäilyksiä ja oivalluksia molemmissa rooleissa. Tässä luvussa kuvaan ryhmämme matkaa erityisesti ohjaajan näkökulmasta. Lähestyn tutkimuskysymyksiäni omia havaintojani sekä ryhmäläisten esittämiä palautteita kuvaamalla, mutta varsinaisen analyysin jätän seuraavaan lukuun. Tarkoitukseni on, että onnistumisia ja haasteita kuvaamalla pystyn sekä kehittämään omaa ohjaajuuttani että tuottamaan käytännönläheistä tietoa muille ohjaajille.

Alkaessani koota ryhmää toivoin löytäväni pienehkön porukan kirjoittamisesta kiinnostuneita ja toimintaan sitoutuvia ikäihmisiä. Muun muassa brittiläinen luovan terapeutin kirjoittamisen ohjaaja Gillie Bolton (1999, 128–136) puhuu suljettujen ja määrältään hallittavien ryhmien puolesta. Ryhmässä tulisi kuitenkin olla tarpeeksi monta henkilöä poissaolojen varalta. Viisihenkinen ryhmä osoittautui lopulta ideaaliseksi. Suunnitelmani lähtökohta oli, että oman elämän voimavaroja käsiteltäisiin ryhmässä valmiin aineiston tuella sekä kirjoittamalla omia tekstejä. Kirjoittaminen ja merkittävien kokemusten kertominen olisi olennainen osa jokaista tapaamista. Ryhmäläiset pääsisivät pohtimaan myös, mitkä tekijät tässä hetkessä ja tulevaisuudessa näyttäytyvät arvokkaina.

Oman ohjaamiskokemukseni vähyyden ja ryhmän keston huomioon ottaen tuntui itsestään selvältä painottaa positiivisten muistojen kertomista. Toki ryhmäläisten omasta aloitteesta elämän varjopuolistakin puhuttaisiin; niiden totaalinen sivuuttaminen ja keinotekoinen keskittyminen pelkästään positiivisiin muistoihin ei olisi tarkoituksenmukaista. Ryhmäläisillä olisi mahdollisuus keskittyä siihen, mikä itsestä tuntuu tärkeältä ja turvalliselta jakaa ryhmän kesken.

Kirjallisuusterapiaan erikoistuneen psykologi Terhikki Linnainmaan (2005, 14) mukaan kirjallisuusterapian ohjaaja voi toteuttaa terapeutista toimintaa ilman selkeää teoreettista viitekehystä ”osallistujien kannalta parhaalla mahdollisella tavalla”. Vapaus tuo luonnollisesti myös haasteita ja korostaa ohjaajan vastuuta ryhmästä. Varsinkin tilanteessa, jossa kirjallisuusterapeuttinen ohjaaminen ei vielä ole tuttua, voi ”parhaan mahdollisen tavan” hahmottaminen herättää enemmän kysymyksiä kuin suunnata toimintaa. Mistä tiedän, mikä on juuri tälle – vielä vieraille ryhmälle – parasta? Kuinka hahmotan yksilöiden parhaan: eihän ryhmä ole yhtenäinen, homogeeninen joukko? Miten luon luottamuksellisen ilmapiirin? Kuinka selviän mahdollisista ristiriitatilanteista? Miten pysyn herkkänä ryhmäläisten pinnan alla väreileville tunteille, jotka voivat jäädä painamaan pitkään tapaamisen jälkeenkin?

Ei auttanut kuin yrittää vastata kysymyksiin kokeneempia ja viisaampia kuuntelemalla ja lukemalla. Toisaalta oli myös hyväksyttävä vastaamatta jäävät ja toivoa, että ajankohtaiseksi tullessaan paras mahdollinen toimintatapa löytyy. Oli luotettava menetelmään ja siihen, että turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri auttavat ryhmäläisiä viemään prosessiaan juuri siihen suuntaan, mikä kunkin kohdalla on tarpeellista:

People will write what they need to write if they are given permission and safe supportive, confidential, stretching environment, where they are trusted and their responsibility and authority is respected. (Bolton 2011, 213.)

Onnekseni minulla oli jatkuvasti toimintaa koordinoivan yhdistyksen ohjaajan tuki ja työnohjaus saatavilla. Kirjallisuusterapeuttiseen työskentelyyn liittyvissä kysymyksissä taas pystyin kääntymään kahden alan ammattilaisen, Karoliina Kähmin ja Katri Kluukerin, puoleen. Ryhmää ohjatessani suoritin monimenetelmäistä kirjallisuusterapiakoulutusta Kähmin ja Kluukerin opetuksessa. Tiesin siis alusta lähtien, että en olisi yksin.

Toimiakseen ryhmällä täytyy olla jonkinlaiset säännöt ja suuntaviivat. Bolton (2011, 214–216) nimeää tärkeiksi periaatteiksi kunnioituksen, vastuun ja luottamuksen. Hän pitää ensisijaisen tärkeänä kunnioitusta sekä itseä ja omia kykyjä että muita ryhmään osallistuvia kohtaan. Kunnioitukseen liittyvät yhdessä sovittujen sääntöjen noudattaminen, luottamuksellisuus sekä se, että muille annettu palaute on aina positiivissävyistä. Ryhmässä jokaisella on vastuu omista kirjoituksistaan ja reaktioistaan muiden kirjoituksiin. Vastuuseen liittyy avoimuus kertoa toiveensa ja odotuksensa sekä

se, jos jokin asia häiritsee. Ryhmäläisten vastuun ottamista voi vahvistaa esimerkiksi siten, ettei ohjaaja koskaan aloita kirjoitusten kommentointia.

Kolmas Boltonin (2011, 214–216) periaatteista on luottamus kirjoittamisen prosesseihin ja ohjaamiseen, mutta myös kunnioituksen kanssa limittyvä luottamus omiin teksteihin. Boltonin ohjaamissa ryhmissä omia tuotoksia ei pyydellä anteeksi ja niiden ääneen lukemista pidetään hyvin tärkeänä. Bolton korostaa, että varsinaisten kirjoitettujen sanojen lukeminen on aina tehokkaampaa kuin kirjoitetusta puhuminen tai sen tiivistäminen: puhuminen on aina defensiivinen ja viivyttävä taktiikka. Boltonin ajatukset vahvistivat omaa ajatteluani siitä, että omien kirjoitusten lukemiselle ennen niiden mahdollista jakamista tulee jättää riittävästi aikaa. Luettavien kirjoitusten tulee olla tuttuja, ettei vahingossa paljasta jotain liian henkilökohtaista. Aika mahdollistaa myös sen, että kirjoittamastaan voi jakaa jonkin rauhassa valitsemansa osan.

Kunnioituksen, vastuun ja luottamuksen lisäksi Bolton korostaa terapeutin kirjoittamisen ryhmille erityistä toimintatapaa eli kirjoitusten käsittelyä fiktiona:

*It is this last which helps the members to lay bare some of their most secret places to each other. They are not actually exposing themselves, but their writing. This is the vital difference from a group that which relies on talking rather than writing. - - The discussion will then remain relatively safely focused on the writing rather than on the hinterland of the account.” (em. 1999, 130.)*

Kirjoitusten käsittely fiktion tavoin voi avata tien sellaisten asioiden äärelle, joista olisi ilman taiteen suojaa hankala puhua. Pysyttely kirjoitusten määrittämien rajojen sisällä suojaaa kysymyksiltä, kuten ”mitä tapahtui seuraavaksi”. Jokainen voi itse kirjoittaa rajat sille, mitä haluaa kertoa.

Boltonin periaatteiden mukaan lähdin hahmottelemaan ryhmämme toimintatapoja. Seuraavaksi esittelen tapaamistemme ohjelman pääpiirteittäin ja kuvaan mieleen painuneita hetkiä, haasteita ja onnistumisia.

## Sanoille siivet

Ryhmämme tapaamiset alkoivat maaliskuussa ja jatkuivat toukokuun puolelle. Tapasimme pääasiassa viikoittain kaksi tuntia kerrallaan. Pääsiäisen ja vapun vuoksi tapaamisemme jäivät välistä, joten tällöin kokoontumisten välillä oli kaksi viikkoa. Tapaamisten aluksi ehdimme rauhassa juoda kahvit ja vaihtaa kuulumiset vapaamuotoisesti, minkä jälkeen keskityimme ohjattuihin harjoituksiin ja niiden purkamiseen. Ryhmään osallistuivat 63-vuotias Saima, 72-vuotiaat Kirsti ja Helena, 73-vuotias Pertti ja 80-vuotias Raimo.

Ensimmäisen tapaamisemme teemana oli ”Sanoille siivet: tutustuminen ja runomuotokuvien tekeminen”. Varasin tapaamiskerran tutustumiselle, tunnustelulle ja kirjoittamisinnon herättämiselle. Kirjoitusharjoituksiksi pyrin valitsemaan helposti lähestyttäviä, sopivan yksinkertaisia ja luovaa ajattelua houkuttelevia tehtäviä. Aivan aluksi esittäydyin ja kerroin tutkimukseni pääpiirteet. Tutkimuslupien allekirjoittamisen ja alkukyselyn täyttämisen jälkeen kävimme läpi ryhmän kulkua sekä sääntöjä: ryhmässä puhutut asiat eivät leviäisi ryhmän ulkopuolelle ja toisten tuotoksia kommentoitaisiin kannustavaan sävyyn. Punakynällä ei olisi ryhmässämme käyttöä.

Alun jälkeen ryhmäläiset saivat tehdä itsestään niin kutsutut kiinalaiset muotokuvat, joiden ideana on kuvata itseä epätavallisilla tavoilla: ”Jos olisin eläin, olisin elefantti”, ”Jos olisin kasvi, olisin kieli”. Ryhmäläiset lähtivät työstämään muotokuviaan ihailtavan rohkeasti ja spontaanisti. Harjoituksen purkaminen antoi viitteitä siitä, että kirjoitusten jakamisesta tuskin tulisi muodostumaan ongelmaa: ryhmäläiset tahtoivat tietää, mitä muut olivat kirjoittaneet ja jakoivat omat kirjoituksensa aikailematta. Toinen harjoitus, jossa ryhmäläisten tuli jatkaa lukemiani virkkeiden alkuja, kuten ”Minä olen...”, ”Minä en ole...” ja ”Minä aion...”, sujui saman keskittymisen ja heittäytymisen vallassa.

Kahden ensimmäisen harjoituksen pohjalta ryhmäläiset saivat lopuksi kirjoittaa itseään kuvaavat ”runomuotokuvat”. Odotusteni mukaisesti ohjeistus runon kirjoittamiseen herätti heti huolestuneita ilmeitä ja huokauksia, mutta tehtyäni selväksi, ettei tekstin tarvitse olla sen kummempaa kuin luettelo jo kirjoitetusta tai tarinallisempi proosaruno,

kynät alkoivat liikkua. Harjoitusten eteneminen pikku hiljaa vapaammasta kirjoittamisesta jäsenyteen ilmaisuun voi paitsi auttaa luovuuden lämmittelyyn myös syventää aiheen käsittelyä.

Vaikka ohjeistin, että omasta runosta voisi halutessaan lukea vain katkelman tai kertoa kirjoittamisen prosessista, lausui jokainen oman runonsa alusta loppuun. Ilman vähättelyä lukeminen ei kuitenkaan sujunut. Boltonin esittämien periaatteiden pohjalta pohdin, olisiko minunkin pitänyt kieltää omien töiden anteeksipyytely. Koin kuitenkin, että tilanteessa, jossa jaetaan hyvin nopeasti syntyneitä, kirjoittajastaan monesti raakileelta tuntuja tekstejä, voi kommentti keskeneräisyydestä tai kirjoittamisen haasteista helpottaa. Ilman sinänsä turhaa vähättelyä lukeminen voisi jäädä kokonaan tekemättä. Toki ryhmäläisille on tarpeellista huomauttaa, ettei vähättelylle suinkaan ole aihetta – tällaisen ajattelun suuntaan ohjaavat myös muiden ryhmäläisten kannustavat kommentit sekä tottuminen siihen, että ryhmässä saatetaan jakaa hyvinkin nopeasti kirjoitettuja tuotoksia. Toiset tietysti tottuvat työskentelytapaan paremmin.

Ensimmäisessä tapaamisessa törmäsin siihen, kuinka eroavaiset odotukset osallistujilla saattaa olla. Siinä missä neljä muuta ryhmäläistä ilmaisi tyytyväisyytensä ryhmään, oli Raimon hankalampi orientoitua kirjoittamaan lyhyitä, hiomattomia tuotoksia. Yhtenä tekijänä työskentelyn vaikeuksiin Raimo nimesi näkövammansa, mutta osansa oli myös sillä, että hän oli tottunut työskentelemään rauhassa tuotoksiaan hioen: ”Tykkään kirjoittaa jonkun asian erinomaisen huolellisesti - - korjailen rankalla kädellä - - ennen kuin olen tyytyväinen, niin olen tehnyt helkkarin paljon töitä”. Vaikka hän kirjoittikin jatkossa apuvälineen avulla, ei asenne lyhyisiin suhteellisen nopeasti toteutettuihin kirjoitusharjoituksiin täysin muuttunut. Hän olisi toivonut, että tekstejä työstettäisiin kotona laajemmiksi. Yhdeksi kirjoittamisen kannustimeksi hän nimesi muistelmien tuottamisen jälkipolvilleen, mikä varmasti osaltaan vaikutti ryhmää koskeviin odotuksiin.

Bolton (2011, 213) puhuu niin kutsutuista piilossa olevista, sisäisistä opetussuunnitelmista (*hidden curricula*): siitä, että jokainen ryhmän jäsen tuo toimintaan mukanaan omat odotuksensa, toiveensa ja pelkonsa. Jos ryhmäläisen henkilökohtaiset tavoitteet poikkeavat ryhmän varsinaisista tavoitteista tai ovat ristiriidassa ryhmän

työskentelytapojen kanssa, voi luonnollisesti syntyä tyytymättömyyttä. Koska ”opetus suunnitelmat” väistämättä vaikuttavat asenteisiin, on tärkeää tiedostaa niiden olemassaolo. Ryhmäläisten tavoitteisiin ja odotuksiin tutustuessaan saa myös tarpeellisen mahdollisuuden tutkailla omaa suunnitelmaansa ja pohtia, olisiko siinä kehittämisen varaa. Luonnollisesti myös ohjaajan oma sisäinen opetus suunnitelmaa tulee tarkastella huolella. Raimon palaute antoikin mietittävää: olisiko syytä antaa edes vapaaehtoisia kotitehtäviä innokkaimmille kirjoittajille?

Kyseinen tapaus opetti itselleni sen, kuinka tärkeää on kuvata ryhmän tavoitteet ja työskentelytavat selkeästi jo ennen ryhmän alkamista. Lisäksi on hyvä kerrata ne ryhmäläisille ensimmäisellä tapaamiskerralla. Boltonin (1999, 129) mukaan ryhmäläisten on tärkeää tietää, miksi ryhmässä ollaan. Mitä tavoitteita ryhmällä on? On tärkeää hahmottaa myös, mitä ryhmä ei ole. Terapeuttisen luovan kirjoittamisen ryhmä ei ole esimerkiksi tekstin hiomiseen keskittyvä tekstipaja tai keskusteluryhmä, jossa kirjoitusten herättämistä mielle yhtymistä rupertellaan vapaasti. Ohjaajalla on vastuu ryhmän tavoitteiden ja sisällön valaisemisesta.

Ensimmäisessä tapaamisessa oli viiden ryhmäläisen lisäksi mukana ryhmäläisille tuttu yhdistyksen vastaava ohjaaja, joka omalta osaltaan helpotti ryhmään tutustumista ja jäen murtamista. Koin, että hän antoi ohjaamiselleni hyvin tilaa, eikä oma niin kutsuttu auktoriteettini ohjaajana horjunut. Toisaalta ryhmäläisille tutun ohjaajan mukana olo helposti syö uuden ohjaajaan ja ryhmän hitsautumista yhteen ryhmäläisten turvautuessa helpommin vanhaan tuttuun ihmiseen. Kyseisessä tapauksessa koin kuitenkin hyväksi sen, että toinen ohjaaja osallistui kirjoitusharjoitukseen siinä missä muutkin ja laajensi kuvaa siitä, kuinka niitä voi toteuttaa – esimerkiksi leikitellen ja itselleen lempeästi nauraen.

## **Kuvat kertovat**

Toisella tapaamiskerralla ohjasin ryhmää yksin. Olin pyytänyt ryhmäläisiä tuomaan mukanaan muutaman itselleen merkityksellisen valokuvan, joiden pohjalta he kirjoittivat muistojaan. Konkreettisen ja tutun materiaalin pohjalta kirjoittaminen koettiin helpoksi:



...tutusta asiasta on helppo dokumentoida. Fiktiot saattavat viedä enemmän aikaa ja itsekontrolli voi olla joskus liian suuri (Raimo)

Joo, huomaan että huomattavasti helpompaa on se, kun on joku konkreettinen - - vaikkapa valokuva (Kirsti)

Moni ryhmäläisistä totesi myös, että kuvista kirjoittaminen herätti yllättävän paljon muistoja ja tunteita. Toisaalta kirjoittaminen toi uutta näkökulmaa valokuvain:

Joo, jotenkin vähäsen erilaiselta [tuntui kirjoittaa kuvasta]. Ettei oo koskaan ajatellut tällä tavalla. Tää oli jotenkin ihan uusi näkökulma tähän kuvaan. (Helena)

Olin antanut ohjeen tuoda nimenomaan positiivisia muistoja herättäviä kuvia. Se tuntui luontevalta jo ryhmän vaiheen vuoksi. Bolton (2011, 218–219) korostaa alun ja lopun tärkeyttä, jotta dynaamisempi keskiväli on mahdollinen. Alkuun on varattava aikaa tutustumiselle ja luottamuksen keräämiselle, kun taas ryhmän keskivaiheella on tilaa paljastavammille ja vaativammille tehtäville.

Raimo alkoi kuitenkin pohtia, eikö ohjeistukseni ole liian rajaava: miksei saisi tuoda käsiteltäväksi myös negatiivisia muistoja herättäviä valokuvia? Kirsti vastasi Raimon ehdotukseen, ettei hän ainakaan haluaisi kirjoittaa vaikeista asioista, hän ei tahdo ”elää niitä uudelleen”. Helena taas kommentoi, että hänen mielestään vaikeiden asioiden kirjoittaminen voi toisaalta olla hyväksi: kirjoittamalla vaikean kokemuksen paperille sen voi heittää pois.

Jokainen edellä mainittu pohdinta on sinänsä relevantti. Kirjallisuusterapeuttien ryhmien lähtökohtiin kuuluu myös hankalien asioiden käsittely, joten Raimon ehdotus olisi kenties ryhmän myöhemmässä vaiheessa ollut ihan varteenotettava. Kirstin ajattelussa taas hahmotan oman ohjeistukseni perustan: positiivisten muistojen esiin nostaminen voi auttaa muistamaan niiden olemassaolon, auttaa hahmottamaan elämänsä kenties uudessa valossa ja luoda uskoa siihen, että tulevaisuudessakin voi olla tilaa samankaltaisille, positiivisille kokemuksille (vrt. Philips ym. 1999, 17–18). Helenan kommentti heijastaa Anita Lindquistin (2009, 80) esittämää ajatusta kirjoittamisesta purkamiskanavana: ”Kun kirjoittaa mieltä vaivaavia asioita paperille, niitä ei enää tarvitse ajatella. Mieli ikään kuin tyhjentyy hämmästyvästä, häiritsevästä sisällöstä”.

Ryhmäläisten kommentteissa välittyi taas jokaisen omat odotukset ja toiveet sanataideryhmää kohtaan: Kirsti odotti ryhmältä selkeämmin mukavaa, arjesta erottuvaa

tekemistä ja aivovoimistelua, kun taas Helena totesi jo alkukyselyssä kirjoittamisen merkitsevän hänelle vaikeiden asioiden käsittelyä. Raimon odotuksiin taas kuului laajemman tekstikokonaisuuden työstäminen ja kehittyminen kirjoittajana.

Mahdollisesti edellä kuvatun keskustelun sysäämänä tapahtui valokuvaharjoitusten aikana jotain yllättävää. Kirsti, joka oli ilmaissut, ettei tahdo kirjoittaa vaikeista asioista päätyikin tekemään harjoitusten myötä ”valtavan surutyön”. Hän koki myös hyvin tärkeäksi lukea oman tuotoksensa ääneen. Olin ohjannut ryhmäläisiä aluksi eläytymään valokuvan maailmaan, aistimaan, mitä tunteita, tuoksua, ääniä ja näkymiä kuvan maailmaan liittyi, ketä ihmisiä tilanteessa oli läsnä. Toisena harjoituksena oli kirjoittaa kirje kuvan ajassa eläneelle itselleen. Kirjeet luettiin lopuksi ääneen. Kirsti valitsi kirjoittavansa kuvasarjasta, jossa näkyi, kuinka hänen kotinsa ympäristö oli radikaalisti muuttunut. Kuvasarja herätti voimakkaita tunteita: ”II-otos suututti ja itketti”.

Kirsti valitsi kirjoittavansa vaikeaksi kokemastaan tapahtumasta, jonka käsittely oli vielä kesken. Kirjeessään hän löysi tapahtumalle yleishyödyllisen tarkoituksen, mutta osasi nähdä lopulta senkin, mitä hyvää tapahtumasta oli hänelle itselleen seurannut. Kirjeensä luettuaan hän totesi: ”Ehkä se nyt on käsitelty minun päässäni”. Vaikean asian sanallistaminen ja nimeäminen voi vähentää sen aiheuttamaa ahdistusta (ks. esim. Pennebaker 1997). Kirjoittaminen toimi sekä keinona purkaa hankalaa kokemusta että löytää tälle kokemukselle merkityksiä työstämisen ja jäsentelyn kautta (vrt. Lindquist 2009, 79–81).

Toisella tapaamiskerralla tuli vielä aiempaa selvemmäksi, kuinka tärkeää ryhmäläisille on lukea tekstinsä ääneen. Kirjallisuusterapeuttisissa ryhmissä omia tajunnan-virtakirjoituksia tai vapaan kirjoittamisen harjoituksia ei useinkaan jaeta muille. Itselleni se toimii kirjoittamista helpottavana tekijänä ja auttaa erityisesti alkuun pääsemisessä. Kun kerroin senioriryhmälle, ettei valokuvan maailmaan eläytyvää harjoitusta lueta, sain osakseni ihmettelyä: ”tuntuu jotenkin hölmöltä kirjoittaa jos näitä ei jaeta”, totesi Raimo. Itselleni näkökulma oli uusi ja yllättävä. Omien kokemusteni mukaan on vapauttavaa kirjoittaa pidäkkeetöntä tekstiä, jota ei tarvitse jakamisen pelossa sensuroida. Monesti jakaminenkin on äärimmäisen palkitsevaa, mutta itselleni on tärkeää vetää jonkinlainen raja jaettavien ja henkilökohtaisten harjoitusten välille.

Jäin pohtimaan, kuinka suuri merkitys omien tuotosten lukemisella ja kuulluksi tulemisella on nimenomaan ikäihmisistä koostuvassa ryhmässä: eläkkeellä olo ja mahdollinen yksinäisyys, josta osa ryhmäläisistä ilmaisi kärsivänsä, voi luonnollisesti vaikuttaa siihen, mitä ryhmätoiminnalta hakee. Kuulluksi tulemisen tarve voi olla suurempi. Toisaalta muut ryhmäläiset saattoivat ajatella aivan toisin kuin Raimo, he eivät vaan ilmaisseet omia näkemyksiään. Ohjaajana täytyykin pitää huoli siitä, ettei automaattisesti oleteta kaikkien olevan samaa mieltä rohkeimmin mielipiteitään ilmaisevan ryhmäläisen kanssa. Myöhemmin kävikin ilmi, etteivät kaikki olleet kokeneet jakamista aina ihan helppona<sup>12</sup>.

Toisen tapaamisen loppukierroksen aikana keskusteltiin siitä, että ryhmässä toimiminen eroaa eläkeläisen ennalta arvattavasta arjesta. Ryhmässä tehtävät harjoitukset toimivat terveellisenä aivovoimisteluna ja ryhmässä käymisen koettiin tuovan sisältöä elämään:

Eläkeläisen elämä on niin, että tietää etukäteen aina kaikki. Niin tää on niinku sillai aivovoimistelua siihen, että ei tiiä etukäteen että mitäs sää nyt oot keksiny ja miten tehään - - tää on niinku oikein terveellistä. (Helena)

Kyllähän tää aivoille tekee aivan ihanaa yrittää jotain kyhätä. On hieno homma. (Kirsti)

## **Maistellaan, muistellaan**

Kolmannella kerralla ryhmä maisteli ja muisteli: matkasi erilaisten tuttuun makujen kautta menneeseen ja pohti, millaisia muistoja ja tunteita vaikkapa piparkakut, rusinat tai tervaleijonat herättävät. Keskusteluilla oli suurempi rooli kuin kahdella aikaisemmalla kerralla, ja neljä viidestä ryhmäläisestä kirjoitti tapaamisen lopuksi huomanneensa, kuinka samankaltaisia muistoja tai ajatuksia kaikilta löytyy. Viides ryhmän jäsen taas kirjoitti, että ”keskustelu toi taas uusia näkökulmia asioihin ja kirjoittamiseen ja samalla oppii tuntemaan kurssitovereitaan paremmin”. Kirjailija Sari Kanalalta oppimani harjoitus toimi selkeästi ryhmähenkeä ja yhteenkuuluvuudentunnetta vahvistavana harjoituksena, ja ryhmäytymisen vuoksi sen olisi voinut ottaa ohjelmaan jo aiemmin. Muistelu tuntui lisäksi rohkaisevan aikaisemmin melko hiljaisena pysytellyttä Perttiä, joka kertoi muisteloitaan hyvinkin vuolaasti. Hän myös innostui löytämästään uudesta

---

<sup>12</sup> Palaan aiheeseen aineiston analyysiluvussa kuusi.

itseilmaisukeinosta: ”Vieläkö pitäisi harrastuksiin lisätä tällainen kirjallinen esittäminen?!”.

### **Lupa puhua, mahdollisuus kuunnella**

Neljännellä tapaamiskerralla ryhmäläiset muistelivat elämänsä merkittäviä henkilöitä ja valitsivat yhden, josta kirjoittaa laajemmin. Aluksi kirjoitettiin vapaasti ja tajunnanvirtamaisesti, lopuksi dialogisen kirjoittamisen menetelmällä. Harjoitus herätti paljon tunteita, sillä jokainen ryhmäläinen päätyi kirjoittamaan jo edesmenneestä läheisestään. Mahdollisesti juuri kyseisestä syystä moni koki dialogisen kirjoittamisen hankalaksi: mistä voi tietää, mitä toinen olisi sanonut?

Saimalle harjoitus toimi keinona kysyä ja kertoa asioita, jotka olivat läheisen henkilön elinaikana jääneet syystä tai toisesta sanomatta. Toisille kirjoittaminen oli ennemminkin matka menneeseen, sellaiseen arkiseen tapahtumaan, joka joko olisi voinut tapahtua tai oli tapahtunut. Vuoropuhelun kirjoittaminen muistutti, kuinka merkittävää on keskustella asioista vielä, kun siihen on mahdollisuus:

...nyt pitää edelleen haastatella äitiä kaikista mahdollisista asioista, senkin vuoksi että se on hänellekin mieluista (Saima).

Vaikka työskentely herätti vahvoja tunteita, oli vuoropuhelun kirjoittamisen ja harjoitusten purkamisen jälkeen iloinen ja vapautunut tunnelma. Intensiivisimmässä vaiheessa otin tehtäväkseni hallita ajankäyttöä tavallista huolellisemmin, jotta loppukierrokselle ja tunnelmien jakamiselle jäisi runsaasti aikaa. Useampi ryhmäläinen ilmaisi, kuinka mukavaa ja virkistävää vaihtelua ryhmässä käyminen oli. Pertti nimesi sen olevan jopa ”oikeestaan ihan hyvää terapiaa”; jotkut taas vitsailivat, että ryhmässä käyminen on juhlaa. Tapaaminen oli hyvä esimerkki tilanteesta, jossa vaikeiden asioiden käsittely sujuu hyvin. Suurena tekijänä onnistuneeseen käsittelyyn toimi varmasti ajan riittävyys ja se, ettei asioihin menty liian syvälle: annettiin niille tilaa tulla esiin, mutta ei alettu kaivelemaan niitä yhtään sen enempää kuin ryhmäläiset itse tahtoivat kertoa. Uskon, että vertaistuella ja kokemusten samankaltaisuudella oli asioiden käsittelyssä suuri merkitys. Ryhmäläiset osoittivat toisilleen myötätuntoa, vaikka jokainen työsti samalla omaa menetystään.

## Sukellus satumaailmaan

Viidennellä tapaamisella katseita alettiin pikkuhiljaa suunnata menneiden muistelusta kohti tulevaa. Teemana oli ”Sukellus satumaailmaan”, joka saavutti ryhmäläisten keskuudessa suuren suosion. Raimo joutui olemaan poissa kyseiseltä tapaamiskerralta, joten ryhmäkoko kutistui neljään. Keskusteltavaa riitti myös pienemmällä joukolla.

Työskentelyn pohjaksi ryhmäläiset kuuntelivat kaksi kertomusta sekä yhden laulun, joiden pohjalta he saivat vapaasti kirjoittaa heränneitä mielleyhtymiä, ajatuksia ja tunteuksia. Lauluvalintani, Tehosekoittimen *Maailma on sun* (2000), osoittautui senioriryhmälle haastavaksi, sillä muutamalla oli vaikeuksia kuulla, mitä kappaleessa lauletaan. Saima sai kuitenkin erityisesti laulusta paljon irti, ja hän kertoikin kirjoittaneensa sen pohjalta itselleen ”tsemppilistan”:

Tuli oivalluksia. Varsinkin siitä viimesestä mä kirjoitin semmosen tsemppilistan itselleni. Se jotenkin kirvoitti sellasia juttuja.

Kertomukset herättivät vuolasta pohdintaa. Anthony de Mellon teoksesta *Havahtuminen* (2009, 5) poimittu kertomus kotkanpoikasesta, joka syntyy kananpesään ja elää elämänsä kanojen tavoin sekä Eckhart Tollen *Läsnäolon voima : Tie henkiseen heräämiseen* -kirjan (2002, 25) tarina kerjäläisestä, joka huomaa ohikulkijan vinkistä istuneensa jo pitkään kultalaatikon päällä, rohkaisivat moninaisiin tulkintoihin.

Vapaan kirjoittamisen harjoitusten jälkeen pyysin nelikkoa poimimaan jokaisesta kolmesta kirjoituksestaan yhden merkityksellisen sanan tai virkkeen. Koko ryhmän tekstikatkelmat kerättiin suurelle paperille, ja lopuksi jokainen sai kirjoittaa niiden pohjalta runon. Ryhmäläiset tuottivat hyvin rohkaisevia ja puhuttelevia runoja:

Mitä jos?

Mitä jos antaisit tuulen kuljettaa  
kokeilisit siipiäsi kotkan lailla  
uskaltaisit  
katsoisit avoimin mielin lähelle ja kauas,  
löytäisit ehkä kultaa  
ottaisit apua vastaan  
ja kiittäisit siitä  
sitten palaisit takaisin kotiin,  
kuin pesään turvalliseen,  
jossa kevätmyrsky ei sinua  
kovin kastelisi. (Saima)

Tarinat ja laululyriikka auttoivat löytämään uusia näkökulmia elämään ja hahmottamaan, kuinka paljon erilaisia mahdollisuuksia on olemassa. Symbolinen ulottuvuus ja tekstien tulkinnanvaraisuus antoi jokaiselle ryhmäläiselle mahdollisuuden peilata esiin nousseita teemoja omaan elämään. Kirjoituksissa refleктоitiin myös sanataideryhmämme merkitystä voimavarojen ja elämän merkityksellisen asioiden havaitsemisessa:

Kerjäläinen oli laiskanpuoleinen ei viitsinyt edes tutkia lähiympäristöään. Häneltä puuttui mielikuvitus mutta kulkija sai hänet aktiiviseksi. Se on joskus meidän muidenkin osa, emme huomaa kultaa eli hyviä asioita mitkä ovat lähellä ja jopa istumme niiden päällä. Joskus vaikkapa kirjallisuusohjaaja tönäisee meidät havahtumaan ja huomaamaan hyviä asioita. (Helena)

Lisäksi ryhmän sisäiset, hyvinkin moninaiset tulkinnat lisäsivät tulkintamahdollisuuksia entisestään:

Oli mielestäni hyvää harjoitusta keksiä se tarinan kultajyvä ja siemen että toisinkin voi ja pitäisi elää ja kokeilla. Ole aktiivinen ja kiitollinen. (Kirsti)

...havaitsin että samasta asiasta voi nostaa esiin aivan erilaisia puolia. Ja sen että olemme vähän arkoja ja vaatimattomia, siis pitäisi antaa rohkeasti tuulen kuljettaa! (Saima)

## Näkökulmanvaihtoja

Kuudennella kerralla Helena oli matkoilla, joten ryhmä pysyi nelihenkisenä. Teemanamme oli ”Näkökulmanvaihtoja”, ja kirjoitusharjoituksissa hyödynsin narratiiviseen työskentelyyn pohjaavaa harjoitusta. Kuudes kerta oli opettavainen ja korosti jälleen tarpeeksi pitkän ajan ja sen hallinnan merkitystä. Keskustelut alkoivat venyä suunniteltua pidemmiksi, ja lopulta kävi niin, että toinen suunnittelemistani harjoituksista täytyi supistaa aivan lyhyeksi. Tapaamiskerrasta jäi päällimmäiseksi tunteeksi hämmennys ja harmituskin. Koin, etten ollut osannut ohjata harjoitusta vaaditulla tavalla.

Työskentely pohjasi näkemykseen narratiivisista identiteeteistä. Olin itse päässyt kokeilemaan kyseistä harjoitusta eräällä kirjallisuusterapian viikonloppukurssilla, ja työskentely oli ollut todella antoisaa. Harjoituksessa ideana oli pohtia jotain elämän ongelmaa tai epämieluisaa toimintatapaa, jonka kokee itselleen tyypilliseksi. Ongelma tuli sen jälkeen nimetä ja kirjoittaa siitä aivan kuin se olisi jokin henkilö, ”tyyppi”: miltä se näyttää, kuinka toimii, mitä haluaa ja niin edelleen. Tyypiltä kysyttiin sen jälkeen

kirjoittaen kysymyksiä, joihin tämän ominaisuudessa vastattiin. Lopuksi tuli vielä pohtia, kuinka yhteiselo tyyppin kanssa voisi helpottua ja miten sen kanssa tulisi menetellä? Koko ajan oli tärkeää käsitellä ongelmaa nimenomaan erillisenä tyyppinä, itsestä etäännytettyinä.

Michael Whiten (2008) ”ulkoistavista keskusteluista” alun perin Karoliina Kähmin ja Katri Kluukerin muokkaaman harjoituksen tavoitteena on purkaa kielteisiä käsityksiä omasta identiteetistä. Whiten teoksessa *Karttoja narratiiviseen työskentelyyn* (2008, 84) esitellään narratiivisen terapian työtapoja, joiden pohjimmaisena ajatuksena on ihmisen tarinan uudelleenrakentaminen. Whiten toteuttama työskentely pohjaa keskusteluihin ja visuaalisiin ”karttoihin”, mutta Kähmin ja Kluukerin muotoilemassa harjoituksessa asiaa työstetään kirjallisuusterapialle tyypilliseen tapaan kirjoittamalla. Käsitykset voivat Whiten mukaan muuttua, kun havaitaan, että jokin ongelma ei määritä koko ihmistä:

Kun ongelmasta tulee oma ihmisestä erillinen olentonsa, ihmisen identiteettiin liittyvät ”totuudet” ja hänen elämästään kertovat kielteiset ”tosiseikat” eivät enää rajoita häntä ja hän saa siten uudenlaisia vaihtoehtoja kohdata elämänsä hankaluuksia. Ihmisen identiteetin ja ongelman identiteetin erottaminen toisistaan ei kuitenkaan vapauta ihmistä vastuusta käsitellä kohtaamiaan ongelmia. Ennemmin se antaa ihmiselle enemmän mahdollisuuksia kantaa vastuunsa. (White 2008, 29–30.)

Whiten mukaan terapeutin tehtävä on luoda tilanteita, joissa ihminen pystyy antamaan tarinalleen uusia merkityksiä ja ”yhdistämään oman tarinansa juonenkäännteitä”. (White 2008, 82–84.)

Osalla ryhmästä oli vaikeuksia pysyä annetuissa ohjeissa, ja etäännytettyjen ”tyyppien” sijaan, he alkoivat puhua itsestään. Kuitenkin esimerkiksi Saima sai keskusteluissaan oman tyyppinsä ”Varman” kanssa hyviä oivalluksia ja konkreettisia ideoita siihen, kuinka Varma voisi rohkaistua muuttamaan säntillistä toimintatapaansa. Pertti taas havaitsi, ettei hänen tyyppinsä ”Hiljainen poika” loppujen lopuksi ollutkaan yhtään hassumpi: ”yllätyin kuitenkin laittaneeni likoon sellaisia asioita joita ei välttämättä heikkouksiksi lueta”. Myös Kirsti totesi, etteivät alun perin ongelmia koetut tyypit olleetkaan täysin pahasta:

Onneksi meitä on monenlaista ”Tyyppiä”. Siis ihan siedettäviä kaikki. Tämä on kivaa, hyödyllistä aivoille (aivoilla) ajatella uusia, erilaisia asioita ja puhua niistä.

Raimo ehkä kamppaili työskentelytavan kanssa enemmän ja totesi järkytykseksi ymmärtäneensä, että tehtävänä oli ollut pohtia, kuinka käsittelyssä olleista tyypeistä voitaisiin päästä eroon. Kiirehdin selittämään, ettei se suinkaan ollut tarkoitus, vaan

pohtia, miten näitä tyyppisiä voisi ymmärtää monipuolisemmin. Jäin miettimään, oliko ohjeistukseni ollut todella niin epäselvä ja koin epäonnistuneeni. Harmitukseni muuttui kuitenkin hämmästykseksi, kun pääsin lukemaan, millaisia kommentteja ryhmäläiset olivat harjoituksista kirjoittaneet. Vaikka pelkäsin, että harjoitukset olivat olleet Raimolle hyvin epämiellyttäviä, eikä prosessia ollut ehditty sulkea tarpeeksi hyvin, totesi hän, että ”kirjoittaminen ex-tempore on aina helpompaa ja hauskempaa.” Keskusteluita hän reflektoi toteamalla, että ”meillä on enemmän yhteistä kuin meitä toisistamme erottavaa.” Ainakaan näistä huomioista ei siis välity kuvaa siitä, että työskentely olisi lopulta jättänyt negatiivisia tunteita.

Ilman loppurefleksion keräämistä olisin ollut täysin epätietoinen siitä, mitä ryhmäläiset vievät tapaamisista mukanaan. Tapaus muistutti kuitenkin selkeiden ohjeiden antamisen sekä ohjeiden noudattamisen tärkeydestä. Jatkossa käytän vielä enemmän harkintaa suunnitellessani, kuinka ohjaan vastaavat harjoitukset – vai otanko niitä ollenkaan ohjelmaan. Jälleen havainnollistui myös se, kuinka tärkeää on varata tapaamisten loppuun tilaa palautteen antamiselle ja askarruttamaan jääneille kysymyksille.

## **Kullanhuuhdonta**

Kaksi viimeistä tapaamiskertaa vietimme suurelta osin koetun, opitun ja oivallusten parissa. Ryhmäläiset kertasivat kotona kirjoituksiaan ja kokosivat toisiksi viimeisellä kerralla teksteistä ja kuvista kartongille teoksen, johon jokainen talletti tärkeitä asioita ja tulevaisuuden toiveita tai ohjenuoria. Ennen viimeistä tapaamiskertaa ryhmäläiset täyttivät loppukyselyt, joita analysoin tarkemmin seuraavassa luvussa.

Kesän jatkotapaamista edeltävällä eli virallisesti viimeisellä tapaamiskerralla keskustelimme palautteen innoittama ryhmän koosta. Viisihenkinen ryhmä koettiin ihanteelliseksi:

Se tuntuu että se tää on varmasti ehkä ideaalinen ryhmäkoko. (Raimo)

Jos menee liian isoksi, niin jää niinku ehkä aika etäiseksi. (Helena)

Ja vaatii hirveen topakka vetäjä jos on isompi. Että siinä ei turhia seurustella. (Kirsti)



Ryhmämme rikkaus olikin ehdottomasti se, että myös vapaalle keskustelulle jäi aikaa. Ohjaajana annoin rönsyilylle ehkä turhankin paljon tilaa, mikä verotti aikaa harjoituksilta. Keskusteluilla oli kuitenkin suuri merkitys ryhmähengen ja luottamuksen vahvistumisen kannalta.

Viimeisellä virallisella tapaamiskerralla keskeinen teema oli pohtia kirjoittamisen merkityksiä. Ohjasin ryhmää aihepiirin pariin laululyriikan ja runon avulla. Ryhmän jäsenten välillä oli jälleen suurta vaihtelua siinä, kuinka valmiita tekstejä hyödynnettiin: osa keskittyi analysoimaan laulua ja kertomaan, mitä mieltä on kyseisestä laulajasta, kun taas toiset saattoivat löytää samastumisen kohteita ja soveltaa tekstejä omaan elämäänsä:

Tässä on elämän koko kirjo. Elämä on valoa ja varjoa onneksi en ole ainoa joka näin kokee. Opetuksena - - kirjoittaminen puolittaa surut eikä kaikkea kannu sisällään. Tosi on että on onnea ja kohta surua ja sitten ne on sekaisin. On hyvää ja pahaa ja ne sekoittuvat keskenään, mutta niiden purkaminen paperille erottaa ne toisistaan. - - kirjoittaminen on aloitettava ihan tosissaan. (Helena)

Kirjoittamisen ja sanataideryhmään osallistumisen merkityksiä analysoin yksityiskohtaisemmin seuraavassa luvussa.

## V KERTOMUKSIA RYHMÄSSÄ KIRJOITTAMISESTA

### Huomioita ja havahtumisia

Jokaisen tapaamisemme lopuksi ryhmäläiset kirjasivat ylös sekä kirjoittamista että keskusteluja koskevat keskeisimmät huomionsa tai niihin liittyvät yllätykset. Lukiessani kertomuksia huomasin, että aineistossa toistuvat tietyt teemat. Hahmottaakseni, mihin ryhmän elementtiin mikäkin teema liittyy, kysyin, mitä kerrotaan erityisesti kirjoittamisesta ja mitä taas ryhmätyöskentelystä. Luonnollisesti osa huomioista liittyi kiinteästi molempiin. Kysyin lisäksi, mitkä kertomuksen osat kuvaavat omaa kokemusta ja mitä siitä kerrotaan. Kuvaamalla tavalla sovelletun temaattisen luennan myötä huomiot tiivistyivät lopulta kuuteen eri kategoriaan<sup>13</sup>:

- 1) Muistojen herääminen
- 2) Tunteiden tunnistaminen ja ilmaisu
- 3) Asioiden työstäminen ja jäsentyminen
- 4) Sosiaalisen elämän rikastuminen
  - Erilaisuus ja uusien näkökulmien hahmottuminen*
  - Samankaltaisuudet ja vertaistuen saaminen*
- 5) Vaihtelun ja virkistykseen saaminen
- 6) Onnistumisen kokemukset

Aluksi kategoriat olivat löyhempiä ja nimesin niitä aineistosta poimittujen suorien lainausten avulla. Esimerkiksi neljännen kategorian sisältä löytyvät huomiot erilaisuudesta ja samankaltaisuuksista olivat alkuun erillisiä kategorioita. Ne kuitenkin liittyvät niin kiinteästi sosiaalisen elämän rikastumiseen, että päädyin liittämään ne kyseisen kategorian osaksi. Esittelen seuraavaksi kunkin kategorian ja pohdin niiden merkityksiä ryhmäläisten hyvinvoinnin kannalta. Kuljetan analyysissä mukana erityisesti Philipsin ym. (2009) ja Lindquistin (2009) esittämiä ajatuksia kirjoittamisen terapeuttisista vaikuttimista.

---

<sup>13</sup> Olen kuvannut soveltamaani temaattista luentaa yksityiskohtaisemmin luvussa kolme.

## *Muistojen herääminen*

Keskustelujen pohjalta huomasin, että tuntuu ihmisillä menneet heräävän henkiin. Kirjavia ovat muistot, kuin se vanha riepumatto. Positiivista yleensä. (Kirsti)

Kirjoittamisen pohjalta yllätyin miten tuoreena lapsuuden asiat ovat tunnemuistissa. Niistä olisi hyvä kirjoittaa vielä lisää. (Saima)

Ryhmäläiset hämmästelivät useaan otteeseen, kuinka paljon muistoja kirjoitusharjoitukset herättävät. Ryhmämme voimavaralähtöisyys houkutteli esiin erityisesti positiivisia muistoja, joista kirjoittaminen voi Philipsin ym. (1999, 18) mukaan muuttaa käsitystä eletystä elämästä: positiivisia tapahtumia onkin ollut enemmän kuin olin tullut ajatelleeksi. Muistojen jakaminen ja sen havaitseminen, kuinka kirjavia muistoja – ”kuin se vanha riepumatto” – pienenkin yhteisön sisällä on, vahvistaa kokemusta oman elämän merkityksellisyydestä ja ainutlaatuisuudesta (Hohenthal-Antin 2009, 27).

Toisaalta sen havaitseminen, että ryhmäläisillä on hyvin samankaltaisia muistoja, on omiaan lisäämään yhteisöllisyyttä:

...huomasin että ”sota-ajan lapset” muistelevat samoja tuttuja asioita. (Kirsti)

...löytyi jopa tuttuja tai samanlaisia ajatuksia - - Ihme kyllä, jopa yhteisiä paikkoja joihin oli useampi kiinnittänyt huomiota. Pieni on maailma ja taitaa pienentyä jatkossa vielä enempi! (Pertti)

...huomasin, että vaikka olen nuorin porukassa löytyy samoja muistoja. (Saima)

Yhteisten muistojen havaitseminen aiheutti riemastusta ja tuntui vapauttavan ryhmän ilmapiiriä. Samankaltaisista muistoista voi saada myös vertaistukea: muistot sota-ajalta ja kokemukset läheisten ihmisten menehtymisestä yhdistivät monia. Usein kävi niin, että yhden henkilön kertomat muistot ruokkivat muidenkin muistojen heräämistä ja rohkaisivat jakamaan omia kokemuksia.

Ryhmäläisten kertomuksista välittyi selkeästi se, että muistelu ja sen pohjalta kirjoittaminen koetaan tärkeiksi. Kokemus muistelun tärkeydestä voi havahduttaa arvostamaan myös läheisten muistoja:

...nyt pitää edelleen haastatella äitiä kaikista mahdollisista asioista, senkin vuoksi että se on hänellekin mieluista. (Saima)

...yllättävän tarkkaan sitä muistaa nuoruuden tapahtumia, kun niitä pikkuhiljaa palauttelee mieleen. Meillä oli juuri eräs serkku, joka painotti, että aikuisia vanhempia pitää haastatella ja laittaa muistiin asioita. Sisarusarjan muisti on erilainen, jos ikähaitari on suuri! (Pertti)

## *Tunteiden tunnistaminen ja ilmaisu*

Kirjoittamisen pohjalta huomasin että nousee paljon muistoja lapsuudesta, lämpöisiä ja onnellisia. On ikävä isää. (Saima)

Muistojen heräämisen kanssa käsi kädessä kulki myös tunteiden herääminen, niiden tunnistaminen ja mahdollinen ilmaisu. Viimeistään tapaamisten lopuksi kirjoitetuissa reflektioissa ryhmäläiset pääsivät ilmaisemaan tunteensa, mutta niitä ilmaistiin myös keskusteluissa. Ryhmä tarjosi tilan sekä positiivisten että negatiivisten tunteiden ilmaisuun (vrt. Philips ym. 1999, 16–17).

Terapeuttisen kirjoittamisen ryhmissä kielikuvat toimivat tunneilmaisun apuna. Symbolit ja metaforat herättävät ryhmässä monipuolisia mielikuvia, ja niiden avulla voi kertoa omista tunteistaan epäsuorasti. Tunteiden ja ajatusten metaforinen käsittely voi avata aivan uudenlaisia näkökulmia. (Philips ym. 1999, 16–17.) Taiteen metaforinen suoja on tärkeä osa kirjallisuusterapeuttista työskentelyä: kirjoittaja puhuu tekstin kautta ja kirjoituksia käsitellään fiktiona. Esimerkiksi viidennellä tapaamiskerralla, kun työskentely pohjasi kaunokirjallisiin teksteihin, ryhmäläisillä oli mahdollisuus työstää henkilökohtaisia asioita kenties turvallisemman välimatkan päästä kuin aikaisemmillä kerroilla, kun työskentelyn lähtökohtana olivat olleet omat, vaikkakin taiteeksi työstetyt, muistot. Helena kertoi huomanneensa, ”että symboleilla voidaan sanoa paljon”<sup>14</sup>, ja hän liittikin kertomuksia kiinteästi omiin kokemuksiinsa pohtiessaan niiden kautta esimerkiksi ryhmämme merkitystä näkökulmien avartajana ja ”tönäisijänä” arvokkaiden asioiden havaitsemiseen.

## *Asioiden työstäminen ja jäsentyminen*

Kirjoittamisen pohjalta huomasin että ponnisteleminen entiseksi omaksi itseksi on vielä paljon kesken, mutta edistyy kaiken aikaa. (Saima)

Ryhmäläisen huomioissa kerrottiin useaan otteeseen, että kirjoittaminen ja ryhmässä käydyt keskustelut olivat toimineet apuna työstää ja jäsenellä asioita. Kirjoittaessa asiat

---

<sup>14</sup> Viidettä tapaamiskertaa olen käsitellyt tarkemmin edellisessä luvussa sivuilla 35–36.

tulevat konkreettisesti näkyviksi ja kuten edellä esitetty lainaus havainnollistaa, kirjoittamalla voi myös havaita asioiden edistymisen: kirjoittaminen voi herättää toivon.

Kaoottisetkin ajatukset saavat jonkinlaisen muodon kaunokirjalliseksi tuotokseksi jalostuessaan (Philips ym. 1999, 16). Anita Lindquistin (2009) mukaan yksi kirjoittamisen terapeuttisista mekanismeista on sen toimiminen työstämismenetelmänä ja jäsentämiskeinona. Tunteita voi herätellä ja tutkia kirjoittamisen avulla. Kirjoittaminen pakottaa jäsentämään koettua, ja jäsentämällä kokemukset muuttuvat yhtenäiseksi kertomukseksi. Kokemukset muokkautuvat mielekkäämpään muotoon, ja niitä on helpompi ymmärtää. (Lindquist 2009, 80–81.) Esimerkiksi kuudennella tapaamiskerralla käsitellyt ongelmat saattoivatkin kirjoittamisen ja keskustelujen kautta muuttua muotoaan niin, ettei niitä enää koettu negatiivisina: ”yllätyin kuitenkin laittaneeni likoon sellaisia asioita joita ei välttämättä heikkouksiksi lueta” (Pertti).

Kirjoittamisen jälkeen asioihin voi palata uudelleen ja käsitellä niitä pikku hiljaa. Kuten Pertti kirjoitti:

Mielenkiintoista huomata kuinka helposti eletystä elämästä tulee ajatuksia ja tunteita harjoitusten kautta esille. Kun ne laittaa paperille muistiin voi jatkokäsittelyssä helpommin pysyä aiheiden parissa...

Puhuessaan kirjoittamisesta etäisyyden säätelykeinona Lindquist (2009, 81–82) vertaa kirjoittamista zoomiin, jolla ajatuksia ja tunteita voidaan ottaa käsittelyyn hallitusti, omien voimien ja uskalluksen mukaan. Kaikkea ei tarvitse vuodattaa paperille kerralla, vaan kirjoittaminen antaa mahdollisuuden tarkastella asioita etäisyyden päästä, syventyen juuri siihen, mitä sillä hetkellä tahtoo ”elävöittää, käsitellä ja muokata” (em. 82).

### *Sosiaalisen elämän rikastuminen*

Huomasin että näinkin pienellä ryhmällä on tosi paljon elämäkokemusta ja on mukavaa saada jakaa asioita. (Saima)

Keskustelujen pohjalta huomasin että me todella kiinnitämme huomiomme asioihin eri tavalla esim. kirjoituksiin mitä kuulumme. Olemme oppineet toisiltamme paljonkin ja nuorelta ohjaajalta kaikkein eniten. (Helena)

Kertomuksissa ryhmäkeskustelujen todettiin tukeneen sekä tutustumista toisiin että uuden oppimista: ”Oppii jotain kerhon jäsenistä ja jäseniltä”. Kaikissa ryhmissä tapahtuu tutustumista, mutta herää kysymys, onko tutustuminen helpompaa ja syvällisempää, kun se tapahtuu (sana)taiteen välityksellä. Heti ensimmäisen tapaamisen jälkeen Helena totesi huomanneensa, että ”jokainen kertoo jotain oleellista itsestään kirjoittaessaan”. Metaforisen suojan katveessa voi kertoa enemmän ja rohkeammin kuin tavanomaisessa esittelyssä, jossa ehkä mainitaan oma ammatti, ikä ja harrastukset. Ensimmäisellä tapaamiskerralla kirjoitetut kiinalaiset- ja runomuotokuvat kertoivat kielikuvin hyvin monipuolisia asioita kustakin ryhmäläisestä. Tavallisessa tutustumistilanteessa harva tulisi kuvailleeksi itseään elefantiksi, punaiseksi ruusuksi hirsituvan ikkunan alla tai näin: ”Järvenrannalla/katajan alla vanamo,/runo kirjassa matkasta Madridiin/huilu soittaa/kielo tuoksuu/kihlaajaisliinassa koruommel pellavaa”.

Keskusteluja reflektioivissa kertomuksissa hämmästeltiin lisäksi, kuinka eri tavalla kukin hahmotti käsittelyssä olleita aiheita ja tekstejä. Monet näkökulmat ja niiden avartava ja opettava merkitys nousi esiin useaan otteeseen. Bolton (1999, 127–128 & 2011, 213) korostaa vertaisryhmän roolia oppimisessa ja sen hahmottamisessa, mitä omat kirjoitukset yrittävät kertoa. Ryhmän tarkoitus on toimia tukena itsetutkiskelussa ja -ilmaisussa. Ohjaajan merkityksen uskon piilevän siinä, että pienten syötteiden avulla ihminen lähtee käsittelemään asioita ehkä eri kulmasta kuin itsenäisissä pohdinnoissaan.

Ryhmässämme oppimista näyttäisi kertomusten perusteella tapahtuneen erityisesti peilaamalla ja vertaamalla omia näkökulmia muiden ajatuksiin. Ryhmäläiset olivat varovaisia kommentoimaan toistensa kirjoituksia muuten kuin positiivista palautetta antamalla, joten kommentit tuskin suoraan muuttivat käsityksiä omista teksteistä. Sen sijaan muiden ryhmäläisten kirjoitukset ja ajatukset sekä vertaistuki ja rohkaiseva ilmapiiri johdattelivat uusien kirjoitus- ja ajatustapojen äärelle:

...keskustelu toi taas uusia näkökulmia asioihin ja kirjoittamiseen ja samalla oppii tuntemaan kurssitovereitaan paremmin. (Helena)

...havaitsin että samasta asiasta voi nostaa esiin aivan erilaisia puolia. (Saima)

Uskoisin, että ryhmä tarjosi turvallisen paikan jakaa eriäviäkin mielipiteitä ja näkemyksiä. Moninaisten ajatusten kuuleminen voi kenties lisätä ymmärrystä ja ulottua myös ryhmän ulkopuoliseen elämään. Esimerkiksi Saima teki huomion siitä, että ”on helppo puhua

asioista, oli sitten samaa mieltä tai eri mieltä”. Jokaisen olisi varmasti hyödyllistä opetella kyseistä taitoa.

Ryhmässä hahmottuvat erot, mutta myös samankaltaisuudet. Yhdistävien tekijöiden havaitseminen on omiaan kohottamaan ryhmähenkeä ja yhteisöllisyyttä: ”Keskustelujen antama viesti on että meillä on enemmän yhteistä kuin meitä toisistamme erottavaa” (Raimo). Toisaalta samanlaisten kokemusten jakamisesta voi saada vertaistukea:

...huomasin että myös toiset helposti palaavat samoihin itselle tärkeisiin teemoihin. (Saima)

...huomasin, että kuolleet elää monien mielessä... (Kirsti)

...oli helppo myötäelää toisten ryhmäläisten kertomuksissa, monessa kohdin löysin osan itseäni. (Saima)

Vertaistuen merkitystä ei voi korostaa liiaksi. Philipsin ym. (1999, 17) mukaan empatian kokemus on yksi merkittävimmistä ryhmässä kirjoittamiseen liittyvistä tekijöistä.

### *Vaihtelun ja virkistykseen saaminen*

...jokaisella on kuitenkin omat huolestukset joista tämä kirjoittaminen ja keskustelut auttavat irtautumaan. Näin varmaan ajattelemme kaikki. (Pertti)

Sanataideryhmään osallistumisen kerrottiin tuoneen toivottua virkistystä ja vaihtelua elämään. Jokaista tapaamiskertaa refleктоivat huomiot myös erittelivät joitain hyötyjä, jotka eivät sopineet viiden muun kategorian alle. Ryhmään osallistumista kuvattiin muun muassa hauskaksi, mielenkiintoiseksi ja kivaksi. Kirjoittamisen kerrottiin tuovan vipinää aivoille ja keskusteluihin osallistumisen avartavan eläkeläisen elämää. Ryhmään osallistumisen kerrottiin auttavan irtautumaan huolista ja Helena totesi huomanneensa, että ”kyllä tämä ryhmä on ollut terapeutin”. Kertomuksista voi päätellä, että ryhmään osallistuminen on rikastuttanut arkea ja tuonut siihen merkityksellistä sisältöä. Hypoteesi siitä, että ryhmässä kirjoittaminen voisi tarjota luovan tavan kohdata ja käsitellä ikääntymiseen liittyviä haasteita, saa vahvistusta (vrt. Osgood 1993, 177).

## *Onnistumisen kokemukset*

Tässä alkaa tottua ”systeemiin” eli kirjoittaminen ex-tempore on aina helpompaa ja hausempaa. (Raimo)

Huomasin että on helppo puhua asioista, oli sitten samaa mieltä tai eri mieltä. (Saima)

Ryhmän kertomukset onnistumisen kokemuksista liittyivät sekä kirjoittamiseen että vuorovaikutukseen. Toiset kertoivat yllättyneensä siitä, että osaavat kirjoittaa, vieläpä monenlaisia tekstejä. Pertti taas kertoi kokeneensa, että keskustelu on muuttunut helpommaksi. Uusien itseilmaisutapojen löytäminen, oman luovuuden havaitseminen ja aktiivinen taiteen tekijän rooli laajentaa käsitystä siitä, mihin kaikkeen vielä pystyykin (Osgood, 1993, 177) ja vahvistaa luottamusta omiin kykyihin. Myös ryhmäläisten tuki ja rohkaisu voi parantaa itsetuntoa (Philips ym. 1999, 18). Vuorovaikutuksen helpottuminen ja rentoutuminen voivat epäilemättä rohkaista sosiaaliseen kanssakäymiseen myös jatkossa. Sitäkin kautta yksinäisyys voi lieventyä (vrt. Osgood 1993, 177).

## **Kirjeiden kertomaa**

Edellisessä aluvussa esiteltyjen kertomuskategorioiden avulla erittelin ryhmäläisten kertomuksissa toistuvia teemoja ja havainnollistin sanataideryhmän mahdollisia terapeuttisia vaikuttimia. Seuraavaksi keskityn tarkastelemaan yhden ryhmäläisen kertomusta kerrallaan. Kirjemuotoisia välipalautteita analysoimalla kokemusten erityislaatuisuus ja moninaiset merkitykset havainnollistuvat parhaiten. Vaikka kirjeistä nousee esiin samoja teemoja kuin edellisessä aluvussa esitetyissä kategorioissa, ovat painotukset hyvin erilaisia kussakin kirjeessä. Kirjeiden teemat havainnollistavatkin, kuinka erilaisin lähtökohdin ja Boltonin (2011) nimeämin sisäisin opetussuunnitelmin ryhmään voidaan tulla. Kirjeet myös osoittavat, että ryhmästä voi saada vastinetta hyvinkin erilaisille tavoitteille ja tarpeille. Kirjeitä analysoimalla pystyn lisäksi ottamaan yksityiskohtaisempaan tarkasteluun sellaisia teemoja, jotka hukkuvat temaattisen



luennan ja kategorisoinnin myötä runsaan aineiston marginaaliin. Muun aineiston käsittelystä poiketen en mainitse kirjeiden kirjoittajien nimiä, sillä se ei ole tarpeellista tutkimuskysymysten kannalta. Näin kunnioitan myös kirjoittajien yksityisyyttä.

### *Tunnepitoista elämän tutkailua*

...Olen todella nauttinut ryhmässä olemisesta. Tunnelma on ollut vapautunut ja mielestäni olemme kaikki aika rohkeasti jakaneet ajatuksiamme. Kirjoittaminen on useimmiten ollut tosi helppoa, olen yllätynyt miten nopeasti saa tekstiä tulemaan, miten on ollut helppo keskittyä aiheisiin. On ollut iloisia, haikeita, onnellisia ja surullisia hetkiä. Usein olen tuntenut myös syvää myötätuntoa toisten tekstejä kuunnellessani.

Harjoitukset ovat olleet antoisia, paljon ajatuksia vielä jälkeenkäpäin herättäviä, monipuolisia, yllättäviä, hauskoja ja inspiroivia. Olet antanut kaikille tilaa, ollut innostava ja myötäelävä. Sinuun on ollut helppo luottaa, on ollut turvallinen olo.

Mahtava juttu että on tällainen mahdollisuus tutkailla elämää.

Edellä esitetyssä kirjeessä kirjallisuusterapeutiseen sanataideryhmään osallistuminen näyttäytyy keinona oman elämän tarkasteluun ja ymmärtämiseen. Kirjoittaja kuvailee kokeneensa ryhmässä hyvin monenlaisia tunteita herättäneitä hetkiä. Ryhmä on tarjonnut mahdollisuuden sekä positiivisten että negatiivisten tunteiden kokemiseen ja ilmaisuun (vrt. Philips ym. 1999, 16). Kirjeen kirjoittajalle ryhmään osallistuminen on ollut ajatuksia herättävää, eikä asioiden työstäminen ole rajoittunut ainoastaan tapaamisiimme. Harjoitukset ovat herättäneet ajatuksia ”vielä jälkeenkäpäin”. Lienee aiheellista päätellä, että asioiden työstämistä voidaan jatkaa luontevasti myös ryhmän ulkopuolella, ja niiden jäsentyminen voi vaikuttaa elämään myös tulevaisuudessa.

Kirjeen kirjoittaja hämmästelee, kuinka helppoa harjoitukseen keskittyminen ja tekstin tuottaminen on ollut. Harjoituksia kuvataan muun muassa sanoilla yllättävä, hauska ja inspiroiva. Ryhmän tunnelman hän nimeää vapautuneeksi. Kuvaus antaa vahvistusta hypoteesilleni siitä, että sanataideryhmä voi tarjota leikillisyyteen kannustavan tilan, johon pääsemiseen aikuisilla ja ikäihmisillä on usein hyvin vähän mahdollisuuksia. Myös sanojen yllättävyys ja inspiroivuus liittäminen harjoitukseen viittaa siihen, ettei välttämättä liikuta aivan arkisten asioiden äärellä.

Kirjeessä todetaan, että ryhmässä ajatuksia on jaettu rohkeasti. Philipsin ym. (1999, 17) mukaan ryhmässä kirjoittaminen voi luoda niin voimasta yhteisöllisyyttä ja luottamusta, että vaietuistakin ajatuksista uskalletaan puhua. Voidaan huomata, että myös muilla on

samankaltaisia ajatuksia. Kirjeessä nostetaan esiin myös ohjaajan rooli luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin luomisessa. Mieltäni lämmittää maininta innostavuudesta ja empaattisuudesta, sillä näen, että ne kuuluvat ohjaajan tärkeimpiin ominaisuuksiin. Jokaisen ryhmäläisen tasapuolinen huomioiminen pohdituttaa usein. Ryhmiin kuuluu luonnollisesti puheliaampia ja arempia yksilöitä, joten tuntuu hyvältä kuulla, että olen kirjoittajan mielestä onnistunut antamaan tilaa kaikille.

Kirjoittaja kertoo kokeneensa syvää myötätuntoa toisia kohtaan. Empatian herättäminen muissa ja empaattisuuden kokeminen voi Philipsin ym. (1999, 17) mukaan olla ryhmään kuulumisen merkityksellisimpiä asioita. Kaiken kaikkiaan ryhmään osallistuminen vaikuttaa olleen kirjeen kirjoittajalle erityisen merkityksellinen kokemus.

### *Avautumista ja asennemuutoksia*

Ryhmään tullessani olin hyvin varauksellinen, joka on osaa itselleni kuuluvaa suhtautumista tällaiseen uuteen tilanteeseen.

Ilokseni huomasin, että ryhmämme oli koottu harmoonisesti - - Tällaisessa seurassa viihtyy hyvin. Kirjoittamisen kautta esille tulee hyvin erilaisia ja osittain samoja tuntemuksia, joista on kurssin edetessä avautunut helpommin jopa samansuuntaisilla kokemuksilla. Erilaisilla ryhmätehtävillä olemme asettuneet enempi saman aikakauden muisteluun, joita keskustelut ovat kivasti elävöittäneet.

Tunteita ja mielialoja on kohdannut pikku hiljaa voimakkaampana, johon koko ryhmä on antanut aihetta.

Asennemuutoksena varmaankin on tullut helpompi suhtautuminen kyseisiin asioihin ja varmaan uuden oppimisella on oma merkitys...

Kokonaisvaikutelma edellä esitetystä kirjeestä on, että se kertoo erityisesti avautumisesta. Aluksi varauksellinen henkilö rohkaistuu pikku hiljaa vuorovaikutukseen sekä toisten ihmisten että omien kokemustensa herättämien tunteiden kanssa. Tärkeänä tekijänä avautumiseen on havainto siitä, että muillakin on samankaltaisia kokemuksia – kokemukset taas nousevat esiin kirjoitusharjoitusten kautta.

On mielenkiintoista huomata, että henkilö kertoo kohdanneensa tunteita ja mielialoja ”pikku hiljaa voimakkaampana”. Ne eivät ole vyöryneet yli (vrt. Lindquist 2009, 81) vaan tulleet käsittelyyn hiljalleen. Tunteiden ja mielialojen *kohtaamisen* voi tulkita kertovan kirjoittamisen toimineen purkamiskanavana, jolloin nimeämisen ja ilmaisun kautta tullaan tietoisemmaksi omista tuntemuksista (vrt. em., 79–80). Tunteiden kohtaamisella,

niistä avautumalla, vertaistuella ja oppimalla uutta, suhtautuminen ilmeisen vaikeisiin asioihin on muuttunut ja helpottunut.

### *Yllätyksiä ja aivovoimistelua*

...Olen ollut onnekas kun olen päässyt osalliseksi tähän kirjoittajien joukkoon.

Olen viihtynyt ryhmässä ja siihen ovat vaikuttaneet mielenkiintoinen ja hyvä tapasi vetää ryhmää sekä iloisuutesi ja myönteinen asenteesi. Myös ryhmäläiset ovat olleet mukavia ja heidän seurassaan on helppo viihtyä. Itse tehtävät ovat olleet hyvää aivovoimistelua tällaisille vanhoille aivoille. Aina on ollut kiva tulla paikalle kun olet joka kerta järjestänyt tehtävien suhteen yllätyksiä. Emme koskaan tiedä mitä on tulossa ja se on ollut hyvä..

Edellä esitetty kirje kertoo ryhmän tuoneen yllätyksellisyyttä arkeen. Ryhmä on tarjonnut kirjeen kirjoittajalle viihtyisän paikan ja mukavaa seuraa. Kirjoittaminen näyttäytyy kirjeessä "vanhoja aivoja" vetreyttävänä aivovoimisteluna. Kirjeen kirjoittaja korostaa ohjaajan merkitystä positiivisen ilmapiirin luojana ja mielenkiintoista ohjelmaa järjestävänä yllättäjänä. Jännitys koetaan hyvänä asiana. Voisin kuvitella, että aivovoimistelun ja yllätyksellisyyden tarve korostuu erityisesti silloin, kun työ ei enää ohjaa elämää. Kun vapaa-aikaa on paljon, aletaan kaivata jotain, mikä rikkoo ennalta arvattavan arjen.

### *Hyödyllistä hengenravintoa ja avartavia kohtaamisia*

...Pari vuotta sitten ollut viikon kirjoituskurssi - - oli kovin mielenkiintoinen. Tunsin kyllä olevani kuin Liisa Ihmemaassa uuden asian keskellä. Nyt on kiva paneutua asiaan uudelleen. Vaikka tässä autetaankin sinun opiskeluasi, saamme itsellemme kaikenlaista kivaa ja hyödyllistä, aivoille töitä. Eihän niitä ryhmässä syntyneitä ajatuksia ja mielikuvia olisi tässä kotisohvalla syntynyt. Ikääntyvät tarvitsevat hengenravintoakin sen sauvakävelyvillityksen oheen. Pieneltä alueelta tullut porukka on hauska sattuma. - - Se on tosi valitettavaa kun vanhoilla on vanhoja juttuja ja muistoja. Mahtaa nuori ohjaaja tuntea olevansa ihan eri maailmasta, niin kuin onkin. Hyvin on silti mennyt. Pitäisiköhän meidän jotenkin siirtää ajatukset ja pohdinnat nykyhetkeen tai ainakin lähimenneisyyteen. Tosin päivän aihehan se osittain määrää mitä puidaan ja muistellaan. Kivoja ovat asiat olleet ja ilmeikkäästi demonstroitu meille. Erittäin hyödyllinen havainto on porukan huononäköisin ja parhaiten ja paljon kirjoittanut. Huomaa hänen taitonsa ja että yrittää pitää puutteista huolimatta. Kumpaa vaan itsekin jaksaisi tarjoutua kaikenlaisiin juttuihin vaikka kuinka kipeän oloisena. Ihmisten kohtaaminen avartaa elämän monimuotoisuuden ymmärtämistä, meistä on moneksi. Jospa saisin jonkun mieleisen idean kynän käyttöön...

Kuten edellisessä, myös tässä kirjeessä ryhmään osallistumisen kerrotaan antaneen "aivoille töitä". Kirjoittaminen nähdään erityislaatuksena toimintana, joka eroaa vaikkapa

liikunnasta – se on hengenravintoa. Kirjeen kirjoittajalle vaikuttaa olevan olennaista, että ohjaamista motivoi tutkimuksen teko ja opiskelu. Ryhmän hyötyjen hän kertoo toteutuvan ikään kuin siinä sivussa. Ainoana ryhmäläisistä hän pohtii ohjaajan ja ryhmän ikäeron merkitystä ja jopa pahoittelee vanhojen ”vanhoja juttuja ja muistoja”. Kenties ajatuksena on se, ettei kirjoittaja usko vanhojen muistelun voivan kiinnostavan muita. Kirjeen kirjoittaja toteaa kuitenkin, että hyvin on mennyt ikäerosta huolimatta. Myöhemmillä tapaamisilla kerroin, kuinka etuoikeutetuksi tunsin itseni päästessäni kuulemaan ryhmäläisten värikkäitä kokemuksia.

Merkittävää kirjeessä on pohdinta siitä, pitäisikö menneiden muistelusta jo siirtyä nykyhetkeen. Vaikka ajatusta saattaa osittain motivoida myös edellä mainittu ikäerokysymys, sitä ei voi sivuuttaa. Suunnitellessani ryhmän tapaamisia minulle oli itsestään selvää, että työskentely ei tulisi keskittymään ainoastaan muisteluun. Vaikka eletystä elämästä kertominen on tärkeää monestakin syystä, ajattelen että merkittävää on myös nykyhetken ja tulevaisuuden suuntien tarkastelu. On tärkeää kysyä ”minne suuntaan seuraavaksi” (vrt. Saresma 2007, 15).

Kirjeen kirjoittaja suuntaa katseensa tulevaan toivoessaan jaksavansa olla aktiivinen vaivoistaan huolimatta. Raimon kirjoittaminen näkövammastaan huolimatta on ollut ”erittäin hyödyllinen havainto”. Sen huomaaminen, että joku toinenkin yrittää heikkouksistaan huolimatta, voi rohkaista ja kannustaa sekä avartaa omienkin mahdollisuuksien hahmottamista. Kommentissa ”[j]ospa saisin jonkun mieleisen idean kynän käyttöön”, pilkahtaa toiveikkaus.

### *Uuden oppimista ja kirjoitustarpeen täyttämistä samanhenkisten seurassa*

...Taustallani on toistuva halua ja tarve ilmaista itseäni kirjoittamalla. Iän myötä näyttää kirjoittaminen tulevan yhä tärkeämmäksi. Suurimman osan tallennetuista teksteistä olen kirjoittanut puolisoni varhaisen kuoleman jälkeen. 90 -luvun alusta tähän päivään. - - Kirjoittamisen moottoreina ovat tietysti muistijälki kaikesta luetusta, opitut tiedot ja taidot sekä kiinnostus koko näkyvään ja näkymättömään maailmaan. Unohtamatta kuitenkin uusien asioiden oppimista ja kokemista. Siitähän tämänkin kurssin läpikäymisessä on juuri ja pohjimmiltaan kysymys. Kun ajatellaan jopa vuosikymmeniä kestänyttä pohdiskelua tyhjän paperiarkin täyttämässä, ei tietenkään voi, eikä tarvitse odottaa ihmeitä - - kurssin tuloksista. Se on kuitenkin tarjonnut sitä mitä tarvitsen. Se on antanut tuolin, jolle istua ja pöydän, jolla kirjoittaa annetuista aiheista, sympaattisten ja saman henkisten ystävien seurassa. Aistittavissa on ollut yhteinen halu ilmaista itseä kirjoittamalla

ja keskustelemalla aiheista. - - olen kokenut kurssin monella tapaa hyödylliseksi. Mainitsen tässä vain pari esimerkkiä.

Sosiaalista yhdessäoloa toi lähemmäksi itse valitun kuvan analyysi ja sen herättämän tunnetilan ilmaisu. Tämän, terveellä tavalla itsensä paljastamisen äärellä oltiin useammin kuin kerran. Ehkä mielenkiintoisin tehtävistä oli se, missä kysyttiin kaikenlaista, kuten minkä värinen haluaisit olla, mikä eläin haluaisit olla jne. - - Olipa hauskaa kirjoittaa sellaista!...

Kirjeessä kerrotaan suoraan, mistä sanataideryhmään osallistumisessa on kirjoittajan mielestä kyse: uusien asioiden oppimisesta ja kokemisesta. Kirjoittaminen ei ole kertojalle uusi aluevaltaus, vaan hänellä on ollut tarve itseilmaisuuksiin jo usean vuosikymmenen ajan. Siitä syystä hän ei odota tapaamisiltamme ihmeitä. Samaan aikaan kirjoittaja osallistuu myös toiseen kirjoittavaan ryhmään.

Merkittävänä kirjeessä näyttäytyy se, että ryhmä on tarjonnut paikan kirjoittamistarpeen täyttämiseksi ja samanhenkisten ihmisten kohtaamiselle. Kirjeen kirjoittaja kuvaa omasta elämästä ja tunteista kertomisen olleen hyödyllistä. Hieno oivallus on, että ryhmässä ollaan ”terveellä tavalla itsensä paljastamisen äärellä”. Uskoisin että ajatukseen liittyy itsensä paljastaminen sekä muille että itselleen: kertoessamme tarinaamme muille jäsenämme sitä myös itsellemme.

Mielenkiintoisimmaksi tehtäväksi kirjeen kirjoittaja mainitsee ensimmäisellä tapaamiskerralla toteutetun kiinalaisen muotokuvan. Kiinnostavaa on myös se, kuinka hän tehtävänantoa kuvaa: ”minkä värinen haluaisit olla, mikä eläin haluaisit olla”. Tehtävänantonahan oli itse asiassa kuvailla itseään erilaisin metaforin: ei niinkään mitä haluaisi olla vaan mitä olisi. Tehtävänannon väärin ymmärtäminen voi kuitenkin johdatella paljon palkitsevampien prosessien äärelle. Ehkä ihmiset todella kirjoittavat, mitä heidän on tarpeellista kirjoittaa, jos heille annetaan siihen mahdollisuus kannustavassa ja turvallisessa ilmapiirissä (vrt. Bolton 2011, 213).

## **Ryhmässä kirjoittamisen erityisyydestä**

Edellisissä alaluvussa olen esittänyt, kuinka moninaisia merkityksiä ryhmässä kirjoittamiseen liitetään. Seuraavaksi syvennyn loppukyselyihin, joiden pohjalta hahmottelen vielä yhteenvetoa siitä, kuinka ryhmäläiset kertoivat kokeneensa

sanataideryhmään osallistumisen ja mitä erityispiirteitä ryhmässä kirjoittamiseen liittyy. Pohdin myös tutkimuseettisiä seikkoja.

Kuten aiemmat havainnot, myös loppukysely antoi selkeän viestin kirjoittamisen tärkeydestä. Jokainen ryhmän jäsenistä kertoi kokeneensa kirjoittamisen positiivisena asiana. Vastauksista käy ilmi, että kirjoittaminen nähdään hyvää tekevänä ja hyödyllisenä:

Mitä enemmän kirjoitan, sen parempi. Kurssi on "pakottanut" kirjoittamaan enemmän kuin ilman kurssia olisin tehnyt. (Raimo)

Kirjoittaminen on ehdottomasti ollut hyvä asia. On pitänyt ajatella uudelleen asioita ja teemoja, jotka ovat jääneet viime aikoina liian vähälle huomiolle (Saima)

- - kirjoittaminen on aina hyväksi. Kirjoittaminen avaa uusia näkökulmia. (Helena)

- - hyvä aivojen huoltotoimenpide. Synapsit suorastaan säihkyvät - - Kirjoittaminen on hyödyllinen ajanviettotapa.

Jo se, että päässä liikkuu täysin erilaisia ajatuksia kuin yleensä on ilahduttanut suuresti. Laajentaa kokemuspäiriä - - (Kirsti)

Ryhmä on joko lisännyt jo aiemmin harrastettua kirjoittamista, tai kirjoittamisesta on löydetty aivan uusi itseilmaisukeino: "Koen tällaisen ryhmän antaneen erilaisen tavan ilmaista itseään!" (Pertti)

Ryhmäläiset hämmästelivät kokoontumisissamme useaan kertaan, kuinka helposti kirjoitusharjoitukset nostavat esiin muistoja. Myös loppukyselyssä aihe nousi esiin:

Yllätyin miten helposti itsestä kuoriutuu asioita, ajatuksia, muistoja kun asettuu kirjoittamaan sopivasti alkuun autettuna ideoilla. (Saima)

Vaikka muistoja ja niihin liittyviä ajatuksia voisi käsitellä myös esimerkiksi päiväkirjaa kirjoittamalla, korostetaan vastauksissa ohjauksen merkitystä:

Yksin kirjoittaminen on vaikea aloittaa, on aloitekyvyttömyyttä. Ryhmässä ohjaaja antaa vauhtia kirjoittamiseen. (Helena)

On ennalta sovittu aika, joten kirjoittamista ei voi lykätä. Aiheet tulevat yleensä ohjaajalta. (Kirsti)

Kysyttäessä kirjoittamisen mahdollisesta jatkamisesta osa ryhmäläisistä kertoi, ettei tiedä mitä, ja toisaalta kenelle, voisi kirjoittaa:

En oikein tiedä mitä kirjoittaisin, paitsi joku kirje silloin tällöin. (Kirsti)

Kyllä kirjoittaminen kiinnostaa enempi, mutta tulee pohdittavaksi kenelle kirjoittaisin ja mitä. Löytyykö sellaista. (Pertti)

Vaikka osa ryhmästä totesi loppukyselyssä aikovansa jatkaa kirjoittamista esimerkiksi terapeutisuuden ja sen nostattaman innostuksen tunteen vuoksi, kävi kesäkuisessa

jatkotapaamisessa ilmi, ettei kirjoittaminen ollutkaan välttämättä jatkunut. Yksi ryhmäläinen kertoi kirjoittaneensa ”jotain pientä” ja Kirsti oli kuin olikin kirjoittanut aikomansa kirjeen. Ryhmässä kirjoittamista kaikki olivat valmiita harrastamaan myös jatkossa. Raimo totesi, että ryhmässä asioita oppii paremmin ja Saima oli sitä mieltä, että olisi vielä tärkeää avata monia teemoja. Ohjaus antoi siis selvästi vauhtia ja ideoita kirjoittamiseen.

Ryhmässä kirjoittamisessa on kuitenkin myös haasteita. Muiden ihmisten läsnäolo voi häiritä keskittymistä:

Yksin kirjoittaessa voisi keskittyminen joissain kohdin olla parempaa. ( Saima)

Yleinen keskustelu hankaloittaa aloittamista ja keskittymistä. Kun vieressä on toisia kirjoittajia on osattava luoda ”oma kehä”. (Kirsti)

Ohjatessani ja itse ryhmiin osallistuessani olen pohtinut paljon tilojen merkitystä. Elämä sanoiksi -ryhmän kanssa kokoonnuimme verrattain rauhallisessa ryhmätilassa, jossa istuimme suurehkon pöydän ympärillä, ja jokaisella oli oma paikkansa kirjoittaa. Henkilökohtaisesti pidän siitä, että kirjoitusharjoituksia voi vetäytyä tekemään jonnekin sivummalle, omaan rauhaan. Siihen ei valitettavasti kokoontumisissamme ollut mahdollisuutta. Toisinaan joku ryhmäläinen voi vaatia enemmän ohjausta ja selvennystä päästäkseen harjoituksissa vauhtiin, ja tällöin muiden keskittyminen saattaa häiriintyä. Ohjaajan on tietenkin pidettävä huoli siitä, että muuten harjoitusten aikana ei puhuta, vaan jokainen saa työrauhan.

Toinen ongelmallinen seikka ryhmätyöskentelyssä on ajan rajaaminen. Ennen jokaista harjoitusta pyrin kertomaan, kuinka kauan kirjoitettaisiin, mutta lähes poikkeuksetta lopullisen ajan määritteli ryhmäläisten nopeus. Kiireettömän ilmapiirin luominen on todella tärkeää, mutta aina se ei kaikkien kohdalla onnistu. Elämä sanoiksi -ryhmässä erityistä huomiota vaati Raimon näkövammaisuus:

Omalta osaltani näkövammaisuus [vaikeuttaa ryhmässä kirjoittamista]. Kiireen tunne vähentää luovaa kirjoittamista. (Raimo)

Usein muut ryhmäläiset olivat jo saaneet tekstinsä valmiiksi, kun Raimolla oli vielä kirjoitettavaa. Asiaan vaikutti toki myös se, että hän olisi halunnut hioa tekstejään tarkemmin. Aikatauluongelmaa on hankala ratkaista muuten kuin pidentämällä harjoitustentekoaikaa ja jättämällä suunnitelmiin väljyyttä. Toisaalta jo ryhmiä

muodostettaessa tulisi huomioida aistirajoitteista johtuvat nopeuserot ja pyrkiä muodostamaan ryhmät niin, etteivät ne muodostu ongelmiksi. Kenenkään ei pitäisi joutua ottamaan paineita hitaudestaan, mutta jatkuva odottaminenkin voi turhauttaa.

Ensimmäisestä tapaamisesta lähtien itselleni muodostui käsitys siitä, että ryhmäläisille oli todella tärkeää päästä lukemaan omia tekstejään ja kuulla, mitä muut olivat kirjoittaneet. Harjoituksia purettaessa kukaan ei koskaan kieltäytynyt lukemasta tekstiään. Kaikkea ei tosin ollut tarkoitettukaan jaettavaksi, vaan esimerkiksi tajunnanvirtaharjoitukset pidettiin joko kokonaan itsellään tai niistä poimittiin muutama tärkeä sana jatkotyöstämistä varten. Loppukyselyn perusteella erityisesti ryhmän miehet kokivat jakamisen antoisana:

Mielestäni tekstien lukeminen ja kuunteleminen on erityisen antoisaa ja motivoi ryhmätyötä.  
(Raimo)

Yllättävän helpolta tuntui kommunikointi ryhmässä ja tekstien jakaminen jäsenille.  
Palautteen saaminen omista kirjoituksista ja kommentit tuntui positiivisilta. (Pertti)

Naiset taas kommentoivat, että jakaminen oli ollut myös jännittävää (Helena) tai se oli ujostuttanut (Saima). Kirsti totesi ”itsensä paljastamisen” joskus vähän arveluttaneen. Yllättävää kommentista teki se, että lukiessaan kirjoituksensa muille, Kirsti koki toimineensa ”ohjaajan työn hyödyksi”. Itselleni vastaus aiheutti päänvaivaa, sillä en missään nimessä ollut halunnut antaa sellaista kuvaa, että tekstejä jaettaisiin tutkimukseni vuoksi. Ilmaisin myös jo ryhmän aluksi, ettei omia tekstejä olisi koskaan pakko jakaa. Voi olla, että koska ryhmäläiset olivat aina jakaneet kirjoittamansa, oli syntynyt mielikuva siitä, että jakaminen on pakollista.

Vaikka jakaminen voi jännittää, liittyy siihen paljon positiivisia seikkoja. Esimerkiksi Saima totesi jakaneensa ryhmän kanssa monesti huomaamatta sellaistaakin, jota ei ollut ensin aikonut. Kun ympärillä on luottamuksellinen ilmapiiri ja mahdollisesti samankaltaisesti ajattelevia vertaisia, voikin rohkaistua jakamaan asioita, joista normaalisti vaikenee (Philips ym. 1999, 17). Myös kirjoittamiseen liittyvä leikillisuus ja symbolinen taso voi helpottaa asioiden jakamista. Kirjoittamisen metaforisen suojan katveessa voi paljastaa itsestään asioita turvallisesti ja olla ”terveellä tavalla itsensä paljastamisen äärellä”, kuten yhdessä kirjeistä todettiin. Loppujen lopuksi asioiden jakaminen herättää turvallisessa ja luotettavassa ryhmässä lähinnä positiivisia reaktioita:

On ollut ihmeellistä miten henkilökohtaisia asioita monet ovat rohkeasti tuoneet esille. (Saima)



On ollut pakko ihaila toisten aikaansaannoksia. Keskustelu on ollut rakentavaa ja sitä ei voisi olla liiaksi. (Raimo)

On ollut mielenkiintoista kuulla muiden tekstejä ja heidän omat kommentit niistä. On ollut antoisaa keskustella muiden teksteistä. (Helena)

Loppukyselyn perusteella kirjoitusten jakaminen näyttäytyy merkittävänä juuri erilaisten näkökulmien vuoksi:

Toisten tuotosten kuuleminen avartaa ajattelua paljon. (Saima)

Meillä on hyvin erilaisia jäseniä ryhmässä ja on tavallaan mielenkiintoista saada uusia näkökulmia ja tunteita niin tekstien kuin keskustelujen kautta. (Pertti)

Omia ajatuksia peilataan toisten kertomuksiin ja omaa identiteettiä rakennetaan suhteessa siihen, kuinka eroamme muista ja mitä yhteistä meillä on:

Olen löytänyt paljon yhteistä ja erilaisuuskin on herättänyt ajatuksia. (Raimo)

Ryhmätyöskentelyä koskevista kysymyksistä käy ilmi, että se on koettu positiivisena. Saima mainitsi yllättyneensä siitä, kuinka paljon ryhmästä on saanut tukea. Helena kertoi kokeneensa ryhmätyön mukavaksi ja rattaiksi. Pertti totesi, että aikaisemmat työaikaiset kokemukset olivat olleet paljon jäykempiä. Kritiikkinä nousi esiin Raimon kommentti siitä, että ryhmätyö olisi ollut ehkä vielä parempaa ja mukavampaa, jos ryhmässä kirjoitettua muokattaisiin kotona. Myös Kirstin vastauksista voi nähdä rakentavaa palautetta ohjaustyyliini: hän pohti, että suurempi ryhmä ”vaatinee ohjaajalta tiukempaa otetta, kontrollia”. Hän toivoikin jo esikyselyssä ohjaajalta ”johtavaa otetta”, joka ei varmastikaan ole itselleni ominaista.

Kysyttäessä, onko ryhmään osallistuminen ollut hyväksi, jokainen ryhmäläinen vastasi myöntävästi. Syiksi lueteltiin sen tarjoama sosiaalinen ulottuvuus, hyvä ilmapiiri ja keskustelut. Saima totesi saaneensa ryhmästä lisää rohkeutta sekä kirjoittamiseen että asioiden miettimiseen. Helena kertoi olleensa iloisempi ryhmän ansiosta, ja Raimo mainitsi, että ryhmätyö on ”parhaimmillaan iloinen ja hauska asia”. Kirstin kommentti tiivistää ryhmätyöskentelyn ytimen: ”On mielekästä kun on joku ME, saman asian ympärillä”.

Kukaan ei kokenut ryhmästä olleen suoranaista haittaa. Kirsti mainitsi selkäkiput, jotka pahentuivat istuessa. Saima totesi, että haittaa ei ole ollut, ellei sellaiseksi koe ryhmän loppumisesta aiheutuvaa haikeutta. Ryhmien, hankkeiden, projektien ja muun ihmisiä yhteen kokoavan toiminnan lyhytkestoisuus herättääkin ajatuksia siitä, kuinka osallistujat jatkavat tapaamisten päätyttyä. Hyvinvointivaikutukset voivat olla merkittäviä, mutta kuinka käy kun toiminta loppuu? Palataanko samaan pisteeseen kuin aiemmin, vai voiko tärkeän ajanjakson päättyminen vaikuttaa olotilaan lopulta jopa negatiivisesti? Toisaalta tulee tarpeelliseksi miettiä, kuinka ryhmäprosessin voi rakentaa siten, että se muodostaa loppua kohden luopumiseen valmistalevan kaaren. Itse pyrin helpottamaan luopumisprosessia viimeisillä ”Kullanhuuhdonta”-tapaamiskerroilla, joiden aikana sekä kertosimme ryhmässä tehtyä että suuntasimme katseen tulevaan ja siihen, että asioita voisi myös jatkossa käsitellä kirjoittamalla. Ryhmää ei myöskään lopetettu kertaheitolla, vaan pystyimme vielä kesäkuisessa jatkotapaamisessa jakamaan heränneitä tunteita. Mieltäni huojensi myös se, että ryhmäläiset olivat kaikki ainakin jollain tavalla ryhmätoimintaa koordinoineen yhdistyksen toiminnan piirissä. Kukaan ei jäisi yksin.

## **Tutkimustulosten yhteenvetoa ja luotettavuuden pohdintaa**

Tutkimukseni osoittaa, että kirjallisuusterapeuttinen sanataideryhmä voi tarjota ikäihmiselle merkityksellisen tilan oman elämän uudelleen ja näkökulmia avaavaan tarkasteluun sekä vertaisten kohtaamiseen. Kuten alkuasetelmasta saakka on ollut selvää, tutkimustulokseni vertautuvat erityisesti Philipsin ym. (1999) esittämään vuorovaikutteisen kirjoittamisen terapeuttisia vaikuttimia havainnollistavaan jaotteluun. Lisäksi olen soveltanut Lindquistin (2009) kirjoittamisen terapeuttisia mekanismeja erittelevää jaottelua. Lindquistin esittämät ajatukset kirjoittamisesta jäsentely- ja työstämiskeinona, purkamiskanavana sekä etäisyyden säätelykeinona ovat saaneet vahvistusta. Lindquistin teoria ei ole kuitenkaan ollut erityisenä vertailun kohteena, sillä siinä ei ole otettu huomioon ryhmän merkitystä. Lisäksi Lindquistin esittämästä jaottelusta löytyy jo tutkimustietoa (ks. Ryhänen 2012).

Philipsin ym.<sup>15</sup> (1999) jaottelu saa vahvasti tukea tutkimuksestani. Heidän esittämänsä terapeutit vaikuttivat suurelta osin Elämä sanoiksi -ryhmässä. Ryhmä tarjosi mahdollisuuden sekä positiivisten että negatiivisten tunteiden ilmaisuun, ja asioiden metaforinen käsittely avasi uudenlaisia lähestymistapoja ja näkemyksiä. Kirjoitusten ja ajatusten jakaminen tuki vuorovaikutusta ja loi yhteisöllisyyttä. Omia ajatuksia ja muistoja jaettiin ryhmässä rohkeasti, ja niitä avautui lisää kirjoittamisen kautta. Sanataideryhmä myös edisti uusien näkökulmien löytämistä. Kuten Philips ym. (1999) arvelevat, ryhmä tarjosi myös onnistumisen kokemuksia ja vahvisti luottamusta omiin taitoihin. Ryhmäläisten palautteessa kerrottiin muilta saadun palautteen tuntuneen hyvältä ja rohkaisevalta.

Philips ym. ovat esittäneet lisäksi ajatuksen siitä, että kirjoittaminen voi parantaa keskittymiskykyä ja ajantajuja. Tutkimani ryhmän kannalta huomio ei kuitenkaan ole erityisen olennainen, ja sitä on hankala todentaa. Ryhmäläisten kertomuksissa kuitenkin todettiin, että ”kirjoittaminen ex-tempore” helpottui ryhmän tapaamisten myötä, mikä antaa viitteitä parantuneesta keskittymiskyvystä. Myös kirjallisen ilmaisun paraneminen ja uusien ilmaisukeinojen kokeileminen sisältyy Philipsin ym. jaotteluun. (Em., 16–19.) Aineistosta hahmottuvien onnistumisen kokemusten voi tulkita kulkevan käsi kädessä ilmaisun kehittymisen kanssa.

Philipsin ym. (1999) ja Lindquistin (2009) esittämien terapeuttien vaikuttimien ohella ryhmäläisten kertomuksissa korostuu vahvasti ryhmän sosiaalinen ulottuvuus sekä sen tuoma vaihtelu ja virkistys eläkeläisen arkeen. Ryhmän ja asioiden jakamisen kerrottiin motivoineen työskentelyä ja antaneen tukea. Philips ym. korostavat, että erityisesti kirjoittaminen avaa uusia näkökulmia. Elämä sanoiksi -ryhmässä kyseisessä roolissa näyttäytyvät ryhmäläisten keskustelut ja harjoitusten jakaminen. Erityisesti erilaisuuden, erilaisten taustojen ja moninaisten tulkintatapojen kohtaaminen herätti ryhmäläisiä pohtimaan näkökulmien moninaisuutta, ja avasi myös heidän omia näkemyksiään.

Tarkastellessani ryhmäläisten kertomuksia yksitellen hahmottui, kuinka erilaisia merkityksiä toimintaan voi liittää. Jokainen tulee ryhmään omien odotustensa ja

---

<sup>15</sup> Philipsin ym. jaottelu esitetty yksityiskohtaisesti luvussa kaksi, sivuilla 16–18.

ennakkoasenteidensa kanssa ja kertomukset osoittavat, että ikäihmisten kirjallisuusterapeuttinen sanataideryhmä myös tarjoaa vastinetta monenlaisille tarpeille. Boltonin (2011) esittämä ajatus siitä, että ihmiset kirjoittavat, mitä heidän on tarpeen kirjoittaa, mikäli ilmapiiri ja tila on kannustava ja luottamuksellinen, saa sekä tukea että uutta näkökulmaa. Ryhmäläisten kertomusten perusteella kannustava ja luottamuksellinen ryhmä voi tarjota sellaisen tilan, mikä kullekin on tarpeen – oli se sitten oman elämän tarkastelua ja tunteiden käsittelyä, rohkaistumista ja avautumista, yllätyksellisyyttä ja sisältöä arkeen, hengenravintoa ja omaa näkökulmaa avartavia kohtaamisia, kirjoitusinnon tyydyttämistä vertaisten sympaattisessa seurassa tai kenties jotain muuta. Moninaiset, keskenään hyvinkin erilaiset tarpeet voivat ryhmäläisten kirjeiden perusteella saada vastinetta.

Onkin tärkeää huomioida se, että jollekin tärkeintä voi olla luova kirjoittaminen ja toiselle elämän tapahtumien jäsentely. Toisaalta taas onnistuneen runon viimeistely voi tyydyttää samalla tavalla kuin tuskallisten muistojen purkaminen paperille. Toisinaan luova ja terapeuttinen kirjoittaminen asetellaan vahvasti vastakkain. Joku voi nähdä taiteen soveltavan käytön taiteen itseisarvoa latistavana välineellistämisenä. Mielestäni on tarpeellista huomauttaa, että vaikka ryhmässä ohjattaisiin kirjoittamista hyvinvointivaikutuksia silmällä pitäen, tehdään sielläkin taidetta. Jollekin soveltavan taiteen ryhmä voi olla ainutlaatuinen tilaisuus omien taitojen ja taiteen tekemisen innostavuuden löytämiseen. Soveltavan taiteen ryhmissä kynnys taiteen tekemiseen voi madaltua, kun pelkästään lopputulos ei ole suurennuslasin alla. Kirjallisuusterapeuttisen ryhmän avulla voi löytää itsestään kirjoittajan, kuten vaikkapa Pertin tapauksessa kävi. Hän tuskin olisi osallistunut ryhmään, jonka tavoitteena on tuottaa viimeisteltyä tekstiä. Sanataideryhmämme kautta hän kuitenkin sai omien sanojensa mukaan uuden keinon ilmaista itseään. Uudenlaisessa ilmaisutavassa merkityksellistä voivat varmasti olla niin rooli aktiivisena sanataiteen tekijänä ja ensimmäisen runon kirjoittaminen valmiiksi kuin kirjoittamisprosessin herättämät tunteet ja asioiden jäsentyminen. Kuten Bolton (1999, 13) toteaa, sekä terapeuttinen että luova kirjoittaminen menettäisivät voimaansa, jos ne täytyisi erottaa toisistaan tiukasti.

Tutkimustulokset ovat hyvin rohkaisevia. Mäkelän (1990, 47–48) mukaan tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on hyvä kiinnittää huomiota toteutetun analyysin

kattavuuteen, arvioitavuuteen ja toistettavuuteen. Analyysin kattavuuden varmistukseni olen kuvannut ryhmäämme sekä käsitellyt kerättyä palautetta mahdollisimman laajasti ja useasta näkökulmasta. Luvussa neljä kuvasin ryhmämme etenemistä suunnitteluvaiheesta tapaamisiimme ja edelleen toiminnan arviointiin saakka, ja tässä luvussa olen keskittynyt vuorollaan niin ryhmäläisten merkittäviin huomioihin, henkilökohtaista kokemusta reflektoiiviin kirjemuotoisiin palautteisiin kuin ryhmän kokonaismerkitystä kartoittaviin loppukyselyihin. Arvioitavuuden mahdollistamiseksi olen kirjoittanut auki analyysimenetelmäni ja käyttänyt analyysin tukena runsaasti lainauksia tutkimusaineistosta. Tutkittavien ääni on päässyt kuuluville omien tulkintojeni sekä teorian tiedon rinnalla. Tutkimuksestani on luettavissa, kuinka tutkimustuloksiin on päästy, ja tutkimusaineistosta poimittujen lainausten avulla lukija pystyy arvioimaan myös tulkintojeni osuvuutta.

Luotettavuuden arvioinnin kannalta huomionarvoista on tarkastella myös tutkijan vaikutuksia aineistoon ja aineiston tulkintaan sekä tutkimusaineiston merkittävyyttä ja riittävyttä. Merkittävyyttä tarkastellaan huomioimalla kulttuurinen ja yhteiskunnallinen konteksti, jossa tutkimusta tehdään. (Em., 47–52.) Varmistaakseni aineistoni riittävyyden kokosin sitä monipuolisesti ja jatkuvasti. Tutkimusaineisto koostuu ryhmäläisten jokaisessa tapaamisessa tehdyistä huomioista, välipalautteista, alku- ja loppukyselyistä sekä tapaamisissa tuotetuista teksteistä. Lisäksi olen hyödyntänyt jokaisella tapaamiskerralla keräämiäni äänitteitä sekä omia havaintojani ja muistiinpanojani. Tutkimusaineiston monipuolisuudesta huolimatta sitä olisi voinut vielä täydentää haastatteluilla. Haastattelut olisivat mahdollisesti tukeneet ja tukevoittaneet tutkimustuloksia. Pro gradu -töiden laajuus kuitenkin asettaa rajoja tutkimusaineiston määrälle, ja siinä mielessä näenkin kerätyn tiedon, ellen nyt aivan optimaaliseksi, niin vähintään riittäväksi.

Merkittävän tutkimusaineistostani tekee tarve kartoittaa sekä kirjoittamisen terapeuttisia vaikuttimia että kirjallisuusterapeuttisen ryhmätoiminnan erityisyyttä. Väestön ikääntyessä sekä nykyhetken heikossa taloudellisessa tilanteessa on erityisen tärkeää tutkia ja kehittää myös vaihtoehtoisia hoidon ja kuntoutuksen muotoja, jotka ylläpitäisivät ja parantaisivat ikääntyvien toimijuutta ja toimintakykyä.

Omaa vaikutustani tutkimusaineistoon olen pohtinut sekä aineiston keräämisen että toteutetun analyysin aikana. Alusta saakka on ollut selvää, että suhtaudun optimistisesti kirjallisuusterapeuttisen toiminnan vaikuttavuuteen ja olenkin kirjoittanut lähtökohtani tutkimukseeni näkyville. Olen kuitenkin tahtonut hahmottaa toiminnan merkityksiä pohtimalla myös sen haasteita ja mahdollisia ongelmakohtia. Siksi olenkin kannustanut ryhmäläisiä rehelliseen ja avoimeen palautteenantoon sekä kirjoittanut oman kertomukseni ryhmästä. Kertomukseni kautta käsitykseni ja valintani tulevat läpinäkyvämmiksi ja toiminnan haasteet nousevat näkyviin. Tutkimuseettisiä seikkoja olen pitänyt mielessäni alusta saakka ja pohtinut niitä myös tutkimuksessani.

## VI LOPUKSI

Pro gradu -työssäni olen tutkinut ikäihmisten kirjallisuusterapeuttiselle sanataideryhmälle annettuja merkityksiä. Merkityksiä kartoittamalla olen hakenut vastausta kysymykseen: miksi senioreiden kirjallisuusterapeuttiseen kasvuryhmään osallistuminen voi olla terapeutista? Tutkimusaineistonani on ollut maaliskokuussa 2014 ohjaamani viisihenkinen Elämä sanoiksi -ryhmä, jonka kanssa kokoonnuimme pääsiäis- ja vappuviikkoa lukuun ottamatta viikoittain kaksi tuntia kerrallaan. Yhteensä virallisia tapaamisia kertyi kahdeksan. Kesäkuussa 2014 järjestimme vielä vapaamuotoisen jatkotapaamisen kuulumisten ja kokemusten vaihtoa varten. Tutkimuskysymyksiin vastatakseni olen analysoinut ryhmäläisiltä monipuolisesti keräämääni palautetta ja kertomuksia ryhmätyöskentelystä, ryhmätapaamisten litteroituja äänitteitä sekä omia muistiinpanojani. 63–80-vuotiaiden osallistujien sanataideryhmälle antamat merkitykset olivat hyvin moninaisia, ja olen eritellyt niitä useasta eri näkökulmasta. Tutkimusotteeni on ollut kerronnallinen, ja olen soveltanut sitä tutkimusaineistoon temaattisen luennan avulla.

Tutkimuksen taustoja, teoriaa, tutkimusaineistoa sekä tutkimustapaa avattuani keskityin tapaamistemme suunnittelun ja ryhmäprosessin kuvaukseen. Luvussa neljä kuvasin ryhmämme tapaamisia erityisesti ohjaajan näkökulmasta, hahmottelin jo toiminnan merkityksiä ja pohdin esimerkiksi, kuinka erilaiset odotukset ja ryhmäläisten ikä voivat vaikuttaa ryhmäprosessiin. Tausta-ajatus kertomukseni esittämisessä oli se, että kirjoittamalla omat valintani ja pohdintani auki pystyisin hahmottamaan ne kokonaisvaltaisemmin ja kriittisemmin. Tutkimuksessa, joka pohjaa ajatukseen kertomuksista tiedon tuottajana ja välittäjänä, on mielestäni olennaista tiedostaa myös se, millaisia tarinoita itse tutkimuskohteestaan kertoo. Myös omassa kertomuksessani siis riittää pohdittavaa ja analysoitavaa: miksi olen valinnut kerrottavaksi juuri tietyt tapahtumat ja millaisia asenteita sanavalintani paljastavat?

Viidennessä luvussa esittelin ja analysoin ryhmäläisiltä kerättyyn kirjalliseen aineistoon sovelletun temaattisen luennan tuloksia. Temaattinen luenta oli aineistolähtöistä siinä mielessä, että annoin aineiston johdatella teemojen nimeämistä ja erittelyä. Kun

teoriatieto on tuttua, se kuitenkin ohjaa teemoittelua vähintään tiedostamattomalla tasolla. Temaattisen luennan tuloksena hahmottuneita terapeuttisten vaikuttimien kategorioita sekä jokaisen ryhmäläisen kertomuksen erityispiirteitä analysoin peilaamalla niitä erityisesti Philipsin ym. (1999) esittämiin kirjoittamisen terapeuttisiin vaikuttimiin. Myös Lindquistin (2009) ajatukset kirjoittamisesta jäsentely- ja työstämiskeinona, purkamiskanavana sekä etäisyyden säätelykeinona saivat vahvistusta.

Ryhmäläisten kirjoittamista ja ryhmätyöskentelyä refleктоivat huomiot jakaantuivat temaattisen luennan avulla kuuteen kategoriaan. Kategorioiden perusteella sanataideryhmässä toimimisen terapeuttisia vaikuttimia voivat olla ainakin

- 1) Muistojen herääminen
- 2) Tunteiden tunnistaminen ja ilmaisu
- 3) Asioiden työstäminen ja jäsentyminen
- 4) Sosiaalisen elämän rikastuminen
  - Erilaisuus ja uusien näkökulmien hahmottuminen*
  - Samankaltaisuudet ja vertaistuen saaminen*
- 5) Vaihtelun ja virkistykseen saaminen
- 6) Onnistumisen kokemukset

Ryhmäläisten kertomusten mukaan sanataideryhmän toiminta herättää muistoja ja tunteita ja voi rohkaista niiden ilmaisuun. Kertomuksista ilmenee, että ryhmä on tarjonnut mahdollisuuden työstää ja jäsenellä asioita. Osallistuminen on ollut mielekästä tarjotessaan vaihtelua elämään ja etäisyyttä omiin murheisiin. Merkityksellisinä kertomuksissa näyttäytyvät sosiaalisen elämän rikastumisen tuomat uudet näkökulmat sekä vertaistuki. Ryhmässä on myös koettu onnistumisia niin sosiaaliseen vuorovaikutukseen kuin kirjoittamiseen ja luovaan ilmaisuun liittyen.

Philipsin ym. (1999) ja Lindquistin (2009) jaotteluihin verrattuna tutkimuksessani korostuvat ryhmän elämään tuoman vaihtelun ja virkistykseen sekä ryhmän sosiaalisen ulottuvuuden merkitykset. Ryhmätyöskentely, asioiden jakaminen ja vertaistuki näyttäytyvät kertomuksissa hyvin tärkeinä. Philips ym. korostavat kirjoittamista näkökulmien avaajana, mutta tutkimani ryhmän kertomuksissa siinä roolissa esiintyvät erityisesti toisten ryhmäläisten ajatusten ja kirjoitusten kuuleminen. Moninaisten



tulkintatapojen kohtaaminen herätti ryhmäläisiä pohtimaan näkökulmien moninaisuutta ja myös avarsi omia näkemyksiä.

Mahdollisten terapeuttien vaikuttimien kategorisoinnin jälkeen keskityin tarkastelemaan jokaiselta ryhmäläiseltä saamani palautekirjeitä yksitellen. Hahmottelin, mitkä teemat korostuvat kussakin kirjeessä erityisesti. Kuuden edellä esitetyn kategorian avulla pystyy hahmottamaan mahdollisia terapeutisia vaikuttimia, mutta kirjeiden tarkastelu osoittaa, että hyvinvointivaikutukset toteutuvat vaihtelevasti ja ihmisen omista lähtökohdista käsin. Tulokset havainnollistavat, kuinka erilaisia merkityksiä ryhmään osallistumisella voi olla jo pienessä joukossa. Mikäli tutkimusaineistoni olisi käsittänyt suuremman määrän osallistujia, olisi aineistosta voinut mahdollisesti hahmotella muutaman tyyppikertomuksen. Otoksen ollessa näin pieni tahdoin keskittyä jokaiseen kirjeeseen yksitellen.

Kirjeissä sanataideryhmä näyttäytyy esimerkiksi mahdollisuutena tutkailla omaa elämää ja käsitellä erilaisia tunteita. Jollekin ryhmään osallistuminen auttoi avautumaan kokemuksistaan, kohtaamaan omia tunteita ja muuttamaan suhtautumista elämän tapahtumiin. Ryhmän koettiin jossain kirjeessä tarjoavan aivovoimistelua sekä yllätyksellisyyttä ja vaihtelua arkeen. Joku koki erityisen merkitykselliseksi toisten ihmisten kohtaamisen ja näkökulmien avartumisen. Jollekin ryhmä tarjosi paikan kirjoitustarpeen täyttämiseksi sympaattisten vertaisten seurassa, ja ryhmän pohjimmaisen merkityksen koettiin piilevän uusien asioiden kohtaamisessa ja oppimisessa. Moninaisten odotusten ja tarpeiden toteutuminen havainnollistaa, että kirjallisuusterapeuttinen sanataideryhmä voi tarjota merkityksellistä ja terapeutista toimintaa hyvin erityyppisistä lähtökohdista ryhmään osallistuville henkilöille.

Analyysiluvun päätti loppukyselyjen luenta. Pohdin loppukyselylomakkeiden avulla kasvuryhmään liittyviä erityispiirteitä haasteineen ja ongelmakohtineen. Loppukyselystä kävi ilmi, että ryhmään osallistuminen oli koettu tehneen hyvää, se oli lisännyt intoa kirjoittaa ja tarjonnut uudenlaisen tavan ilmaista itseä. Osallistujat toivoivat, että pääsisivät myös jatkossa osallistumaan vastaavanlaiseen ryhmään. Ryhmässä kirjoittamista hankaloittaviksi tekijöiksi nimettiin keskittymistä häiritsevä hälinä sekä kiireen tuntu. Toiveita esitettiin tekstien laajemmasta työstämisestä. Kirjeiden analyysin

positiivisista tuloksista huolimatta lyhyisiin kirjoitusharjoituksiin painottuva kirjallisuusterapeuttinen ryhmä ei luonnollisesti voi tarjota täyttymystä aivan kaikenlaisiin tavoitteisiin.

Tutkimukseni on valottanut, kuinka moninaisia merkityksiä ryhmässä kirjoittamiselle voidaan antaa ja kuinka erilaisin tavoin sanataideryhmän terapeuttisuus voi toteutua. Hypoteesini siitä, että ryhmätyöskentely tukee kirjoittamisen terapeuttisia vaikutuksia, on saanut vahvistusta. Ryhmällä oli erityisen merkityksellinen rooli uusien ja laajempien näkökulmien avaajana sekä vertaistuen ja yhteisöllisyyden tarjoajana. Sanataideryhmässä tapahtuneen vuorovaikutuksen voi myös tulkita eronneen muusta sosiaalisesta kanssakäymisestä. Ryhmäläiset hämmästelivät muun muassa vapautunutta ilmapiiriä ja asioiden rohkeaa jakamista. Taiteen avulla asioista uskallettiin keskustella hyvin avoimesti. Yllättävän ja luovuutta vaativan ohjelman kerrottiin aktivoivan ja tarjoavan töitä aivoille. Sanataideryhmä tarjosi virkistävää vaihtelua ennalta-arvattavaksikin kuvattuun arkeen. Tulokset rohkaisevat soveltamaan sanataidetta ikääntyneiden ryhmätoiminnassa hyvinvoinnin ja toimijuuden lisäämiseksi.

Kirjallisuusterapeuttisen sanataideryhmän terapeuttisissa vaikuttimissa riittää kartoitettavaa tutkimukseni jälkeenkin. Jatkotutkimusaiheita ja -tarvetta olisi runsaasti. Mielenkiintoista olisi selvittää, millaisia eroja nousee esiin tutkittaessa rinnakkain sekä itsenäistä kirjoittamista että kirjoitettavaa ryhmää. Kiinnostavaa olisi vertailla myös luovan kirjoittamisen työpajoja ja terapeuttisen kirjoittamisen ryhmiä: miten niihin liitetyt merkitykset eroavat toisistaan ja toisaalta, mitä yhteisiä rajapintoja löytyy? Tutkimuksen teon ja siinä rinnalla kertyneen ohjaamiskokemuksen myötä olen itse kiinnostunut yhä enemmän myös monitaiteisesta työskentelystä. Uskon, että moni ryhmä hyötyy siitä, että harjoituksissa sovelletaan useita taidemuotoja – sanallistaminen ei ole aina helppoa. Yhteisöllisen monitaiteellisen työskentelyn merkitysten tutkiminen olisi varmasti hedelmällistä.

Viimeisen puolentoista vuoden aikana keräämäni ohjaamiskokemus ja tutkimustieto ovat ruokkineet innostustani työskennellä aiheen parissa myös jatkossa. Elämä sanoiksi -ryhmän merkityksellisyys ei missään nimessä rajaudu ainoastaan tässä tutkimuksessa suurennuslasin alla oleviin kokemuksiin, vaan myös ohjaaja-tutkijalleen ryhmän matka

on ollut äärimmäisen palkitseva ja opettavainen. Olen kiitollinen, että sain olla oppijana näiden viiden sydämellisen, luovan ja rohkean ihmisen joukossa. Merkityksellisenä näyttäytyy jatkossakin työskennellä kohtaamisten parissa – sellaisten, joissa Kirstin sanojen mukaan ”on joku ME, saman asian ympärillä”.

## LÄHTEET

Baikie, K. A. & Wilhelm, K. 2005. Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11, p. 338– 346.

Bohlmeijer E., Roemer M., Cuijpers P. & Smit F. 2007. The effects of reminiscence on psychological well-being in older adults: a meta-analysis. *Aging & Mental Health*. 11(3), p. 291-300.

Bolton, G. & Calman, K. 1999. *The therapeutic potential of creative writing : writing myself*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Bolton, G. 2011. *Write Yourself: Creative Writing and Personal Development*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Chippendale, T. & Bear-Lehman, J. 2012. Effect of life review writing on depressive symptoms in older adults: A randomized controlled trial. *American Journal of Occupational Therapy*, 66, p. 438–446. doi: 10.5014/ajot.2012.004291

Connerton, P. 1989. *How Societies Remember?* Cambridge University Press, Cambridge

Dauite, C. & Buteau, E. 2002. Writing for their lives. Children's narratives as supports for physical and psychological well-being. Teoksessa Lepore, S. J. & Smyth, J. M. *The writing cure. How expressive writing promotes health and emotional well-being*. 53-73. Washington DC: American Psychological Association

Ekström, N. 2011. *Kirjoittamisen opettajan kertomus : kirjoittamisen opettamisesta kognitiiviselta pohjalta*. Jyväskylän yliopisto.

Enwald, L. Vainikkala-Kejonen, M. & Vähäaho, A. 2003. *Elämä tarinaksi*. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Esterling, B. A., L'Abate, L., Murray, E. J. & Pennebaker, J. W. 1999. Empirical foundations for writing in prevention and psychotherapy: Mental and physical health outcomes. *Clinical psychology review* 19 (1), 79–96.

Frattaroli, J. 2006. Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132 (6), 823-865.

Fuhriman, A., Barlow, S. H., & Wanlass, J. 1989. Words, imagination, meaning: Toward change. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 26 (2), 149-156.

Graybeal, A., Sexton J. D. & Pennebaker J. W. 2002. The role of story-making in disclosure writing: The psychometrics of narrative. *Psychology and Health* 17(5), 571-581.

Heikkinen, H. & Huttunen, R. & Kakkori, L. 1999. "Ja tämä tarina on tosi..." Narratiivisen totuuden ongelmasta. *Tiedepolitiikka* 4, s. 39–52.

Huldén, J. 2002 Kokemuksia nuorten kirjallisuusterapiasta. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) *Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu, s. 79–106.

Hulmi, H. 2010. *Saattaen vaihdettava : vapaudu kirjoittamalla*. Helsinki: Kansanvalistusseura.

- Hohenthal-Antin, L. 2001. *Luvan ottaminen : ikäihmiset teatterin tekijöinä*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Hohenthal-Antin, L. 2006. *Kutkuttavaa taidetta : taidetoiminta seniori- ja vanhustyössä*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hohenthal-Antin, L. 2009. *Muistot näkyviksi : Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hohenthal-Antin, L. 2013. *Muistellaan : luovat menetelmät muistisairaiden tukena*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hänninen, V. 1999a. *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Väitöstutkimus. Tampereen yliopisto, sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Hänninen, V. & Valkonen, J. 1999. Tarinat, sairaudet ja kuntoutuminen. Teoksessa *Hänninen, V. Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Väitöstutkimus. Tampereen yliopisto, sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos. Tampere: Tampereen yliopisto, s. 141–156.
- Hyvärinen, M. 1998. Thick and Thin Narratives: Thickness of Description, Expectation, and Causality, pp. 149–174 in N. K. Denzin (ed.), *Cultural Studies: A Research Volume 3*. London: Jai Press.
- Ihanus, J. (toim.) 2002. *Koskettavat tarinat. Johdantoa kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: Kirjastopalvelu Oy.
- Ihanus, J. 2009. Sanat että hoitaisimme: kirjallisuusterapia ja kertomukset. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) *Sanat että hoitaisimme: terapeutin kirjoittaminen*. Helsinki: Duodecim, s. 13–48.
- Ihanus, J. 2012. Kirjallisuusterapia. Teoksessa Huttunen, M. O. & Kalska, H. (toim.). *Psykoterapiat*. Helsinki: Duodecim, s. 304–309.
- Joling, K., van Hout, H., van't Veer-Tazelaar, P., van der Horst, H., Cuijpers, P., van de Ven, P. & van Marwijk, H. 2011. How effective is bibliotherapy for very old adults with subthreshold depression? A randomized controlled trial. *The American journal of geriatric psychiatry* 19 (3), p. 256–265.
- Känkänen, P. 2013. *Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa : kohti tilaa ja kokemuksia*. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Lindquist, A. 2009. Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) *Sanat että hoitaisimme : terapeutin kirjoittaminen*. Helsinki: Duodecim, s. 70–96.
- Linnainmaa, T. 2005. Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Mäki, S. & Linnainmaa, T. (toim.) *Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: Duodecim, s. 11–25.
- Linnainmaa, T. 2009a. Reflektiivisyys ja refleksiivisyys kirjallisuusterapiassa. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) *Sanat että hoitaisimme : terapeutin kirjoittaminen*. Helsinki: Duodecim, s. 49–69.

Linnainmaa, T. 2009b. Kirjallisuusterapian ja ilmaisevan kirjoittamisen vaikuttavuus. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) *Sanat että hoitaisimme : terapeutinen kirjoittaminen*. Helsinki: Duodecim, s. 295–319.

Mantere, M. 1991: *Mielen kuvat. Kuvallinen ilmaisu terapeutisessa kontekstissa*.  
Lisensiaatintutkimus, Taideteollisen korkeakoulun julkaisusarja A 9. Helsinki: VAPK-kustannus.

Mazza, N. 2003. *Poetry Therapy. Theory and Practice*. New York: Brunner-Routledge.

McCarty Hynes, A. & Hynes-Berry, M. 1994. *Biblio/Poetry Therapy. The Interactive Process: A handbook*. St. Cloud: North Star Press of St. Cloud.

MacIntyre, A. 1981. *After virtue: a study in moral theory*. Notre Dame: University of Notre Dame Press.

Mitchell, W. J. T. 1981. *On narrative*. Chicago (Ill.): University of Chicago Press. The articles orig. appeared in *Critical inquiry*: vol. 7, no 1 (Autumn 1980) and vol. 7, no 4 (Summer 1981).

Osgood, N. J. 1993. Creative Activity and the Arts. Teoksessa J.R. Kelly (toim.) *Activity and Aging*. USA: Sage Publications.

Pennebaker, J. W. 1997a. Writing about emotional experience as therapeutic process. *Psychological Science*, 8 (3), 162-166.

Pennebaker, J. W. 1997b. *Opening up : the healing power of expressing emotions*. New York: Guilford Press.

Pennebaker J. W. & Seagal J. D. 1999. Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*. 55(10), 1243–1254.

Pennebaker, J. W. 2004. *Writing to Heal: A Guided Journal for Recovering from Trauma and Emotional Upheaval*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Philips, D., Linington, L. & Penman, D. 1999. *Writing Well. Creative Writing and Mental Health*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Polkinghorne, D. 1995. Narrative configuration in qualitative analysis. *International Journal of Qualitative Studies in Education*, Volume 8 (1), p. 5–23.

Pot, A. M., Bohlmeijer, E. T., Onrust, S., Melenhorst, A.-S., Veerbeek, M. & De Vries, W. 2010. The impact of life review on depression in older adults: A randomized controlled trial. *International Psychogeriatrics*, 22, p. 572–581.

Ricoeur, P., McLaughlin, K. & Pellauer, D. 1984. *Time and narrative. Volume 1 /*. Chicago: University of Chicago Press.. Originally published as *Temps et Re'cit*, Editions du Sueil, 1983.

Rosen, H. 1996. Meaning-making narratives. Foundations for constructivist and social constructionist psychotherapies. Teoksessa: Rosen, H. & Kuehlwein, K. (toim). *Constructing realities Meaning-making perspectives for psychotherapists*. San Francisco: Jossey-Bass, s. 3–54.

Räsänen, R. 1996. Esikoululaisten luova toiminta päiväkodissa. Terapeuttinen väylä oppimiseen. Teoksessa: Ahonen-Eerikäinen, H. (toim.) *Taide psykososiaalisen työn välineenä*. Joensuu: Pohjois-Karjalan Ammattikorkeakoulu. Julkaisusarja B. s. 157–167.

Ryhänen, A. 2012. *Miksi kirjoittaminen on terapeutista? Tapaustutkimus kirjoittamisesta kirjallisuusterapian aikana*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston psykologian laitos.

Saarenheimo, M. 1997. *Jos etsit kadonnutta aikaa*. Tampere: Vastapaino.

Saresma, T. 2007. *Omaelämäkerran rajapinnoilla : kuolema ja kirjoitus*. [Jyväskylä]: Jyväskylän yliopisto. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja, ISSN 1457-6899 ; 92. Tekijän väitöskirjan *Omaelämäkerran rajapinnoilla : tekstuaalisuus, subjektiivisuus ja sukupuoli taideomaelämäkerroissa yhteenveto-osa*.

Sloan, D. M., & Marx, B. P. 2004. Taking pen to hand: Evaluating theories underlying the writtendisclosure paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 121–137.

Spera, S., Buhrfeindt, E.D. & Pennebaker J., W. 1994. Expressive writing and coping with job loss. *Academy of Management Journal*. 37(3), 722–733.

Stanton, A. & Danoff-Burg, S. 2002. Emotional expression, expressive writing and cancer. Teoksessa Lepore, S. J. & Smyth, J. M. *The writing cure. How expressive writing promotes health and emotional well-being*. 257-278. Washington, DC: American Psychological Association.

Suvilehto, P. 2008. *LASTEN LUOVA KIRJOITTAMINEN PSYKKISEN TULPAN AVAAJANA. Tapaustutkimus pohjoissuomalaisen sairaalakoulun ja Päätalo-instituutin 8–13-vuotiaiden lasten kirjoituksista*. Oulu: Oulu University Press.

Ullrich, P. M. & Lutgendorf S. K. 2002. Journalizing about stressful events: Effects of cognitive processing and emotional expression. *Annals of Behavioral Medicine* 24(3): 244–250.

Vuokila-Oikkonen, P., Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2001. Kertomukset hoitotieteellisen tiedon tuottamisessa: Narratiivinen lähestymistapa. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) *Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä*. Helsinki: WSOY, s. 81–115.

Vuokila-Oikkonen, P. 2002. *Akuutin psykiatrisen osastohoidon yhteistyöneuvottelun keskustelussa rakentuvat kertomukset*. Oulu: Oulun yliopisto.

White, M. 2008. *Karttoja narratiiviseen työskentelyyn*. Kuva ja Mieli Ky.

## SÄHKÖISET LÄHTEET

Hyvärinen, M. 2006. Kerronnallinen tutkimus. URL: [http://www.hyvarinen.info/material/Hyvarinen-Kerronnallinen\\_tutkimus.pdf](http://www.hyvarinen.info/material/Hyvarinen-Kerronnallinen_tutkimus.pdf). Tarkastettu 10.5.2015

Löytönen, T. Narratiivinen tutkimusote. URL: <http://www.xip.fi/tutkija/0402.htm>. Tarkastettu 10.5.2015.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Toimintaohjelman 2010-2014 loppuraportti*. URL: [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=12777119&name=DLFE-34407.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=12777119&name=DLFE-34407.pdf) Tarkastettu 22.5.2015.

Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys ry:n internetsivut URL:

<http://kirjallisuusterapia.net/etusivu/kirjallisuusterapiasta/ryhmaprosessi/>.

Tarkastettu 10.5.2015.

Taiteen edistämiskeskus 2014. *RAKENTEITA RATKOMASSA. Kulttuurisen seniori- ja vanhustyön käytäntöjä ja toimintamalleja*. URL:

[http://issuu.com/rakenteitaratkomassa/docs/rakenteitaratkomassa\\_2ee04e26e63a58](http://issuu.com/rakenteitaratkomassa/docs/rakenteitaratkomassa_2ee04e26e63a58).

Tarkastettu 21.5.2015.

#### JULKAISEMATTOMAT LÄHTEET

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

#### SANATAIDERYHMÄSSÄ KÄYTETTY KIRJALLISUUS

De Mello, A. 2002. *Havahtuminen*. Helsinki: Like.

Tolle, E. 2001. *Läsnäolon voima : Tie henkiseen heräämiseen*. Helsinki: Basam Books.



LIITE 1

## TUTKIMUSLUPA

Allekirjoittanut \_\_\_\_\_ on antanut luvan kerätä tietoja Elämä sanoiksi -ryhmän pohjalta Jyväskylän yliopistolle tehtävää pro gradu -tutkimusta varten. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää kirjoittamisryhmän vaikutuksia hyvinvointiin.

Ryhmään osallistuvilta selvitetään heidän kokemuksiaan ryhmäkokoontumisista kyselylomakkeilla. Tietoa kerätään lisäksi ryhmän toimintaa havainnoimalla sekä analysoimalla ryhmäläisten kirjoittamia, tutkimuksen kannalta aiheellisia, tekstejä.

Kerätyt tiedot käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, eikä osallistujien henkilöllisyys tule esille tutkimuksen missään vaiheessa. Tutkimuksen valmistuttua kerätty aineisto tuhotaan asianmukaisella tavalla.

Jyväskylässä \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 2014

## LIITE 2

**ESITIETOLOMAKE**

Taustatietoja ja toiveitanne kartoittaakseni, toivoisin sinun käyttävän hetken aikaa vastaamalla muutamaan kysymykseen. Käsitellen lomakkeet luottamuksellisesti. Kiitos ajastasi!

Nimi: \_\_\_\_\_ Ikä: \_\_\_\_

Oletko harrastanut kirjoittamista aiemmin? Jos, millaisia tekstejä olet kirjoittanut?

Mitä kirjoittaminen sinulle merkitsee tai on merkinnyt jossain elämäsi vaiheessa?

Millaiseksi arvioisit mielialasi ja terveydentilasi tällä hetkellä?

Mitä toivot muilta ryhmäläisiltä?

Mitä toivot ryhmän ohjaajalta?

Omia tavoitteita:

## LIITE 3

**Keväällä 2014 kokoontuneen *Elämä sanoiksi* -ryhmän loppukysely**

Vastaajan nimi: \_\_\_\_\_

1. Millaisia ajatuksia ja tunteita kirjoittamisharjoitukset ovat herättäneet?

2. Koetko, että kirjoittaminen on ollut sinulle hyväksi? Jos, miten ja mistä ajattelet sen johtuvan?

3. Koetko, että kirjoittamisesta on ollut sinulle haittaa? Jos, millaista ja mistä ajattelet sen johtuvan?

4. Koitko tietyt kirjoitusharjoitukset mielekkäämmiksi kuin toiset? Mistä ajattelet sen johtuvan?

5. Eroaako ohjattu ryhmässä kirjoittaminen mielestäsi yksin kirjoittamisesta? Jos, miten?

6. Mitkä seikat voivat mielestäsi helpottaa ryhmässä kirjoittamista?

7. Mitkä seikat voivat mielestäsi vaikeuttaa ryhmässä kirjoittamista?

8. Onko suhteesi kirjoittamiseen muuttunut ryhmään osallistumisen myötä? Jos, miten?

9. Aiotko jatkaa kirjoittamista? Miksi/miksi et?

10. Voisitko osallistua vastaavanlaiseen ryhmään uudelleen? Miksi/miksi et?

11. Millaisia ajatuksia ja tunteita omien tekstien jakaminen ryhmän kanssa on herättänyt?

12. Miltä omista kirjoituksista saatu palaute ja kommentit ovat tuntuneet?

13. Ovatko palaute ja kommentit muuttaneet käsityksiäsi kirjoittamastasi?

14. Aiotko jakaa/oletko jakanut kirjoituksiasi muiden kuin ryhmäläisten kanssa?  
Miksi/miksi et?

15. Millaisia ajatuksia ja tunteita muiden tekstit ja niistä keskusteleminen ovat herättäneet?

16. Millaiseksi olet kokenut ryhmätyöskentelyn? Ovatko käsityksesi muuttuneet?

17. Koetko, että ryhmään osallistuminen on ollut sinulle hyväksi? Jos, miten ja mistä ajattelet sen johtuvan?

18. Koetko, että ryhmään osallistumisesta on ollut sinulle haittaa? Jos, millaista ja mistä ajattelet sen johtuvan?

19. Millaiseksi arvioisit mielialasi tällä hetkellä?

20. Millaiseksi arvioisit terveydentilasi tällä hetkellä?

21. Ovatko odotuksesi ja tavoitteesi ryhmään osallistumisen suhteen toteutuneet?

22. Onko jokin asia jäänyt askarruttamaan tai painamaan mieltäsi?



23. Palautetta ryhmän ohjaajalle:

***Suurkiitos vastauksistasi!***