

TERAPEUTTISEN KIRJOITTAMISEN JÄLJILLÄ KOKEMUKSIA HYVINVOINTIKIRJOITTAMISESTA

Maaret Peltonen
Maisterintutkielma
Jyväskylän yliopisto
Musiikin, taiteen ja
kulttuurin tutkimuksen
laitos
Kirjallisuus/kirjoittaminen
13.6.2023

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä Maaret Peltonen	
Työn nimi Terapeuttisen kirjoittamisen jäljillä. Kokemuksia hyvinvointikirjoittamisesta.	
Oppiaine Kirjallisuus/kirjoittaminen	Työn laji Maisterintutkielma
Aika 13.6.2023	Sivumäärä 42+26 (taiteellinen osa)
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tarkastelen maisterintutkielmassani terapeuttista kirjoittamista hyvinvoinnin näkökulmasta. Tutkimuskysymykseni ovat: 1) Millä tavoin terapeuttinen kirjoittaminen voi tuottaa hyvinvointia? 2) Miten tutkimissani terapeuttisen kirjoittamisen oppaissa kuvataan hyvinvointia? Analysoin neljää terapeuttisen kirjoittamisen opasta lähiluvun keinoin keskittyen siihen, miten teoksissa kuvataan hyvinvoinnin ja tietoisuustaitojen käsitteitä.</p> <p>Tutkielmani aluksi määrittelen käyttämäni keskeiset käsitteet sekä kuvaan lyhyesti terapeuttisen kirjoittamisen sekä kirjallisuusterapian teoriataustaa. Kuvaan myös itsenäistä terapeuttista kirjoittamista sekä analysoin, kuinka aineistossani käytetään hyvinvoinnin käsitettä. Pohdin, miten hyvinvoinnin käsite suhteutuu Edward Decin ja Richard Ryanin (2000) luomaan itseohjautuvuusteoriaan. Käsitelen myös positiiviseen psykologiaan liittyviä käsitteitä, kuten sisäinen motivaatio ja hyvinvoinnin tuottaminen. Tulosten pohdinnassa ja johtopäätöksissä peilaan myös omia kokemuksiani terapeuttisesta päiväkirjakirjoittamisesta sekä osallistumisestani terapeuttisen kirjoittamisen ryhmään.</p> <p>Tutkielman liitteenä on taiteellinen osa, joka sisältää runoja, jotka ovat syntyneet maisterintutkielmaproessin aikana.</p>	
Asiasanat terapeuttinen kirjoittaminen, kirjallisuusterapia, itseanalyysi, päiväkirjat, positiivinen psykologia, tietoisuustaidot, hyvinvointi	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja	

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TERAPEUTTINEN KIRJOITTAMINEN	3
	2.1 Keskeisiä käsitteitä	3
	2.2 Terapeuttisen kirjoittamisen sisältöä	4
	2.3 Itsenäinen terapeuttinen kirjoittaminen	8
	2.3.1 Itseanalyysi	8
	2.3.2 Päiväkirja	11
	2.4 Kirjallisuusterapia	16
	2.5 Omia kokemuksiani terapeuttisesta kirjoittamisesta	19
	2.5.1 Kokemuksiani itsenäisestä terapeuttisesta kirjoittamisesta	19
	2.5.2 Kokemukseni terapeuttisen kirjoittamisen ryhmästä	22
3	HYVINVOINTI POSITIIVISESSA PSYKOLOGIASSA	26
	3.1 Hyvinvoinnin käsite	26
	3.2 Onnellisuus, itseohjautuvuus ja sisäinen motivaatio	27
	3.3 Positiivisen psykologian kritiikkiä	31
4	HYVINVOINTI JA KIRJOITTAMISEN TERAPEUTTISUUS KIRJOITTAMISOPPAISSA	32
5	PÄÄTÄNTÖ	38

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Olen jo jonkin aikaa ollut kiinnostunut kirjallisuusterapiasta ja terapeuttisesta kirjoittamisesta. Lukiessani Juhani Ihanuksen (2009) toimittamaa kirjaa *Sanat että hoitaisimme* (nyk. *Terapeuttinen kirjoittaminen*, 2022) löysin yhteyden oman päiväkirjan kirjoittamiseni ja terapeuttisen kirjoittamisen välillä. Kyseisessä teoksessa Anita Lindquist (2022, 120) toteaa artikkelissaan, että useat kirjoittavat päiväkirjaa käyttäen tietämättään terapeuttisen kirjoittamisen menetelmiä itsehoito- tai ilmaisutapoina. Minäkin olen lapsuudesta saakka, ja nuoruudessa hyvin paljon, kirjoittanut päiväkirjaa. En tosin ole aina kirjoittanut säännöllisesti, mutta säännöllisen epäsäännöllisesti olen palannut päiväkirjan kirjoittamisen pariin. Tämän takia kiinnostuin erityisen paljon päiväkirj kirjoittamisen ja itseanalyysin eli itsenäisen terapeuttisen kirjoittamisen mahdollisuuksista tutkielmani aiheina luettuani Eeva Reinilän (nyk. Reinilä-Haikosen 2022, 183–209) artikkelin *Terapeuttinen päiväkirjaprosessi* kyseisessä Ihanuksen toimittamassa teoksessa. Osallistuttuani marras-joulukuussa 2018 Johanna Holopaisen ohjaamalle Terapeuttisen kirjoittamisen kurssille tutkielmani aihevalinta oli selvä. Halusin tehdä maisterintutkielmani aiheesta terapeuttinen kirjoittaminen sisällyttäen tutkielmaani kaikki yllä luettelemani aiheet: kirjallisuusterapian ja itsenäisen terapeuttisen kirjoittamisen.

Tarkastelen terapeuttista kirjoittamista, sen erilaisia piirteitä ja soveltamismahdollisuuksia. Haluan selvittää, millaisia hyvinvointivaikutuksia kirjoittamisella on. Tutkimuskysymykseni ovat: 1) Millä tavoin kirjoittaminen voi tuottaa hyvinvointia? 2) Millä tavoin tutkimukseni terapeuttisen kirjoittamisen oppaissa kuvataan hyvinvointia?

Eettiseltä kannalta tutkimukseni lukeutuu humanistiseen tutkimusperinteeseen, ja neljännen luvun terapeuttisten kirjoittamisen oppaiden analysoimisessa olen käyttänyt menetelmänä lähilukua. Menetelmänä lähiluku on laadullinen tutkimusmenetelmä, joka pohjaa ajatukseen analysoitavan kohteen tarkasta

analysoimisesta. Olen analysoinut tarkastelemiani teoksia lähiluvun menetelmin, joka soveltuu hyvin kirjallisten teosten analysointiin ja tulkintaan. (Koppa - menetelmäpolkuja humanisteille, 31.5.2023) Lähiluku menetelmänä on alun perin uuskriittisen koulukunnan käyttöön ottama menetelmä, jota nykyisin käytetään terminä miltei kaikelle teosten ymmärtävälle tulkinnalle. Menetelmänä sen toteuttamiselle ei ole tarkkaa ohjeistusta, vaan sitä voi soveltaa melko löyhästi teosanalyysissä. (Pöysä 2010, 331.)

2 TERAPEUTTINEN KIRJOITTAMINEN

2.1 Keskeisiä käsitteitä

Terapeuttinen kirjoittaminen tarkoittaa kirjoittamista, jolla on terapeuttisia vaikutuksia. Olen valinnut käyttää terapeuttisen kirjoittamisen käsitettä, sillä sen kautta voi ymmärtää avarammin käsittelemäni kirjoittamisen lajin luonteen. Voisin käyttää aiheesta myös hyvinvointikirjoittamisen käsitettä, sillä sitä käsitettä terapeuttisesta kirjoittamisesta myös käytetään. Terapeuttisen kirjoittamisen voi ajatella olevan yläkäsite kirjallisuusterapialle sekä itsenäiselle terapeuttiselle kirjoittamiselle.

Kirjastomaailmassa terapeuttista kirjoittamista tarkoitettaessa käytetään usein hyvinvointikirjoittamisen käsitettä. Kirjastoissa sekä kansalaisopistoissa on järjestetty hyvinvointikirjoittamisen kursseja aikuisille, jotka haluavat tutustua ja hyötyä kirjoittamisen terapeuttisista vaikutuksista. (Kirjastot.fi 2021.) Terapeuttisen kirjoittamisen käsite on lähellä myös sanataiteen käsitettä, joka tarkoittaa ”luovaa kielenkäyttöä, jonka tavoitteena on mielikuvituksen, kielellisen ilmaisun ja eläytymisen rikastuttaminen” (Kallunki 2019). Kirjoittaminen on hyvä keino esimerkiksi mielikuvituksen käyttöönottoon. Kirjoittaminen voi avata mielen ja ajattelun lukkoja. (Kallunki 2019.)

Terapeuttiseen kirjoittamiseen kuuluva kirjallisuusterapia on luovuusterapeuttinen suuntaus ja sen voi luokitella psykoterapeuttiseksi menetelmäksi. Itsessään kirjallisuusterapia ei kuitenkaan ole psykoterapiaa, mutta sitä voi käyttää osana psykoterapiaa. (Kähmi 2015, 45). Luovuusterapioista voi käyttää myös nimitystä ilmaisuterapiat, joita ovat muun muassa taide-, musiikki-, tanssi- ja

liike-, draama- sekä runoterapia (Malchiodi 2011, 15). Luovuusterapioissa ei käytetä pelkästään verbaalista kommunikaatiota, vaan taiteellinen itseilmaisuus on niissä terapeuttisena tekijänä. Kirjallisuus- ja runoterapiassa tosin sanat ja kieli ovat tärkeässä osassa. (Kähmi 2015, 45.) Kirjoittaa voi monin tavoin terapeuttisesti, yksin ja ohjatusti ryhmässä. Myös lukemista voi hyödyntää terapeuttisesti, jolloin puhutaan lukemisterapiasta tai hoitavasta lukemisesta (Kähmi 2015, 42).

USA:n kirjallisuusterapiayhdistys on nimeltään *National Association of Poetry Therapy* eli NAPT, jossa sana *poetry therapy* tarkoittaa sekä meidän tuntemiamme termejä kirjallisuusterapia että runo(us)terapia. Käsite viittaa siihen, kuinka kirjallisuus ja kirjoittaminen yhdessä vuorovaikutuksellisuuden kanssa tuottavat terapeuttisia vaikutuksia. (Kähmi 2015, 23.) Englanninkielinen sana *poetry* viittaa kirjallisuuden ja runouden ohella monenlaisiin piirteisiin, jotka kielessä herättävät tunteita (Mazza 2003, 1).

Kirjallisuusterapian muoto, jossa käytetään valmiita ja itsekirjoitettuja runoja on nimeltään runoterapia (Ihanus 2022a, 38). Runoterapiassa metaforien käyttö on keskeisellä sijalla (Kähmi 2015, 25). Englanninkielinen sana *poetry* juontaa juurensa sanasta *poesis*, joka tarkoittaa ”kutsua olevaksi sellaista, jota ei aikaisemmin ole ollut” (Gorelick 2011, 151). Runoterapiaa on käytetty muun muassa menetyksiä sekä masennusta käsittelevien sekä päihteistä vapautuvien asiakkaiden ryhmässä. Runoterapia sopii kuitenkin kaikille, sillä se on oiva väline esimerkiksi halutessa parantaa omaa itsetuntemustaan. Lisäksi runoterapia sopii luovuuden, itseilmaisun ja itsearvostuksen kehittäjäksi. Runoja lukemalla ja kirjoittamalla voi myös purkaa ylitsekäyviä tunteita sekä jännitteitä. Ryhmämuotoisen kirjoittamisterapian etuna on aina mahdollisuus vahvistaa osallistujien vuorovaikutustaitoja. Runollisen kielen etuna on se, että se on tiivistä, siinä käytetään runsaasti kielikuvia ja se on täynnä merkityksiä. (Gorelick 2011, 151-152.) Näin se voi koskettaa ja lukija voi löytää tulkintoja, jotka yhdistävät abstraktin ja konkreettisen (Kähmi 2015, 25).

Metaforat ovat tärkeällä sijalla runoterapiassa. Metaforalla on monia tehtäviä ja runoterapiassa se toimii kuin salaisuuden paljastajana, merkityksien avaajana. Metaforan luonteeseen kuuluu se, että sillä on taito luoda ”uusia yhteyksiä sanojen välille” (Kähmi 2015, 26.) Kähmin (2015, 26) mukaan metaforalla on jopa voima antaa sysäys ihmiselle oikeiden valintojen tekemiseen elämässä. Metafora voi auttaa näkemään todellisuuden ja vallitsevat olosuhteet uudessa valossa.

2.2 Terapeutin kirjoittamisen sisältöä

Kirjoittaminen vaikuttaa tutkimusten mukaan (mm. Sexton & Pennebaker 2009) myönteisesti hyvinvointiin ja terveyteen. Kirjoittamisella on hyvinvointivaikutuksia

ja juuri tähän perustuu tutkielmani pääsisältö. Kirjoittamalla voi tuottaa itselleen hyvinvointia ja siten se voi olla pohjana myös yhteisön hyvinvoinnille. Esimerkiksi sairastava henkilö voi kirjoittamalla terapeuttisesti sanoittaa tietoa sairaudestaan, tunteistaan ja kokemuksistaan läheisilleen. (Ihanus 2022a, 68; Ihanus 2022b 14.) Kirjoittamalla voi usein ilmaista itseään täsmällisemmin ja kuvailevammin kuin puhumalla, ja vaikeat asiat voi olla helpompi ilmaista kirjoittamalla. Näin yksilön kokemasta voi saada selkeämmän kuvan. Hyödyllistä on myös se, että kokemuksista jää dokumentti. Muistojen kirjaamisessa ja omaelämäkerrallisessa kirjoittamisessa on se lisähyöty, että kirjoitukset voivat jäädä sukulaisille sekä jälkipolville muistoksi ja dokumentiksi läheisen menneisyydestä. Kirjoittamalla voi ilmaista ”sisäistä minuuttiaan”. (Bolton 1999, 22-23.)

Terapeuttinen kirjoittaminen käsittää niin ryhmässä toteutetun kirjallisuusterapian kuin yksin kirjoittamisen, kuten päiväkirjan kirjoittamisen, kun sillä on terapeuttista vaikutusta. Terapeuttista päiväkirjan kirjoittamista voi kutsua englanninkielisellä termillä *journal therapy*. Itsenäinen terapeuttinen kirjoittaminen käsittää monenlaisia sovelluksia omakohtaisesta kirjoittamisesta, kuten itseanalyysin, jota voi käyttää itsenäisen terapiaprosessin välineenä. Myös unista voi kirjoittaa käyttäen niitä kirjoittamisen aineksena tai voi kirjoittaa niin sanottua unipäiväkirjaa, johon unien kuvaileminen ja analysoiminen on mahdollista. Terapeuttinen kirjoittaminen voi olla myös osa psykoterapiaa (Lindquist 2022, 121). Omia tunteita voi tarkastella myös niin sanotun tunnepäiväkirjan avulla.

Kirjoittamisen voi sanoa olevan aina terapeuttista, oli se sitten luovaa tai terapeuttista kirjoittamista. Monet kirjailijat tunnistavat kirjoittamisen terapeuttisen vaikutuksen ja he ovatkin ammentaneet monista elämän kokemuksista omiin runoihinsa, novelleihinsa ja romaaneihinsa (Gillam 2018, 112). Gillie Boltonin (1999, 13) mukaan luovaa ja terapeuttista kirjoittamista ei voi erottaa toisistaan menettämättä jotain olennaista kirjoittamisen voimasta. Hänen mukaansa kirjoittamisessa erottavista rajoista voi tulla esteitä. Kirjoittaja käy aina kirjoittaessaan vuoropuhelua sisäisten minuuksiensa kanssa. (Ihanus & Bolton 2009, 124.) Terapeuttisella kirjoittamisella on vain vähäisiä eroja luovaan kirjoittamiseen nähden. Luova kirjoittaminen voi olla terapeuttista ja terapeuttinen kirjoittaminen luovaa, mutta terapeuttiselle kirjoittamiselle ei tarvitse asettaa taiteellisia tavoitteita, niin kuin usein luovalla kirjoittamisella on. (Linnainmaa & Mäki 2022, 14.) Kun kirjoittaminen on luovaa, voi siitä lopputuloksena olla valmis kirjallinen tuotos, mutta myös terapeuttisesti aloitettu kirjoittaminen on joissain tapauksissa johtanut siihen, että terapeuttisesti aloitettu kirjoitus on monien vaiheiden kautta jalostettu teokseksi, joka on julkaistu. (Gillam 2018, 113). Julkaiseminen ei terapeuttisessa kirjoittamisessa, kuten ei aina luovassa kirjoittamisessakaan, ole itseisarvo. Terapeuttisessa kirjoittamisessa esteettiset tai kirjalliset laatuvaatimukset ovat toissijaisia, sillä kirjoittamisen terapeuttisuus on tärkeämpää. (Ihanus 2022a, 36.) Kirjoittamista voi

myös luonnehtia Jani Saxellin (2020, 10–11) sanoin: “Vai onko kirjoittaminen enemmän matka omaan itseen ja muistoihin, sisäistä pakkoa kertoa oman itsensä näköinen tarina?”

Terapeuttisen kirjoittamisen tarkoituksena on lisätä kirjoittajan itsetuntemusta, kehittää itseilmaisua sekä auttaa myös vuorovaikutustaitojen kehittämisessä. Terapeuttista kirjoittamista voi käyttää myös muutoksen aikaansaamiseksi kirjoittajan ja yhteisön elämässä. Kirjoittamista voi käyttää traumojen sekä vaikeiden tunteiden ja muistojen käsittelyyn. (Linnainmaa & Mäki 2022, 11, 15–16.)

Kirjoittaminen eroaa puhumisesta siten, että kirjoittaminen luo monille ihmisille paremman väylän tunteisiin, muistoihin ja ajatuksiin, joita ei usein tiedä itsellä olevan olemassakaan. Kirjoittamalla on mahdollista ilmaista ideoita ja ajatuksia, joista on vaikea tai lähes mahdotonta puhua. Kirjoittaminen on oiva keino työstää asioita, vaikka prosessoiden, ja tekstit säilyvät. Kirjoittamista voi jatkaa siitä, mihin on jäänyt. Kirjoittamisen hyötynä on myös se, että se on yksityistä niin kauan kunnes kirjoittaja päättää jakaa tekstinsä ja näyttää ne jollekulle. Kirjoittaminen luovana prosessina on palkitsevaa ja usein jopa jännittävää. Terapeuttisen kirjoittamisen ryhmään osallistuessa voi saada uutta syvyyttä ja tulkintoja kirjoittamiseen. (Bolton 1999, 23.) Ryhmään osallistuminen voi muutenkin olla mielenkiintoinen kokemus. Kirjoittaminen on kehitysprosessi, jossa ammennetaan ”valtavista syvyyksistä” ja kirjoitetaan asioista, joita ei osattu ajatellakaan. Boltonin ohjaamalla kirjoittamiskurssilla eräs kirjoittajakurssin opiskelija oli antanut kurssin jälkeen palautetta kurssista sanoilla: ”Hämmästyin itse itsestäni!” (Ihanus & Bolton 2009, 125.)

Terapeuttinen kirjoittaminen ei suoranaisesti ole terapiaa, vaan se tähtää hyvinvoinnin lisäämiseen ja ylläpitämiseen. Sekä vaikeista että hyvistä asioista voi kirjoittaa. Lisäksi terapeuttista kirjoittamista voidaan käyttää ennaltaehkäisevästi sekä kuntoutuksen tukena. (Ihanus 2022a, 32; Ihanus 2022b, 14.). Terapeuttiseen kirjoittamiseen liittyy se, että aivan arkipäiväisistäkin asioista voi kirjoittaa. Mikään ei ole liian pientä tai suurta, ettei siitä olisi mahdollista kirjoittaa. Elämän ilot, surut ja menetykset ovat kaikki ilmaistavissa kirjoittamalla. Ihanuksen (2022b, 14) sanoin myös myönteisistä asioista kirjoittaminen voi toimia terapeuttisesti.

Kirjoittaminen ei kuitenkaan aina toimi pelkästään hyvinvointia edistävästi. Kirjoittamiseen voi liittyä myös estoja ja koulutuksen asettamia suorituspaineita (Ihanus 2022b, 13), mutta ne on mahdollisuuksien mukaan pyrittävä unohtamaan. Bolton (1999, 16) tähdentää, että terapeuttisessa kirjoittamisessa ei ole mitään sääntöjä. Kirjoittamisen saa aloittaa noudattamatta kielioppisääntöjä ja on tärkeää kirjoittaa siten, että pyrkii olemaan pysähtymättä ajattelemaan kirjoittamistaan. Kirjoittamisen aloittamisen tuntuessa hankalalta voi aloittamiseen käyttää Boltonin ideoimaa kuuden minuutin kirjoitusharjoitusta, jossa kirjoitetaan kuuden minuutin ajan yhtäjaksoisesti pysähtymättä ajattelemaan. Boltonin mukaan liika ajatteleva tappaa luovuuden. (Bolton 1999, 18.) Ihanuksen (2022b, 14) mukaan ”kirjoittaminen

voi myös uuvuttaa ja rasittaa”. Pakonomainen negatiivisten asioiden jatkuva vatvominen voi tuottaa negatiivista mielialaa ja muuttua ongelmalliseksi. (Ihanus 2022, 14.)

Kirjoittamalla voi tavoittaa omat salatut toiveet ja unelmat sekä löytää oman äänensä. Terapeuttinen kirjoittaminen on osa identiteettityöskentelyä, ja sen kautta voi jäsentää omaa minuuttaan ja löytää syvemmän ymmärryksen itseään kohtaan. Kirjoittamalla voi ihmetellä maailmaa ja siinä vallitsevia olosuhteita. Mykkyys ja käsittelemättä jääneet asiat voivat avautua kirjoittamisen avulla. Kirjoittaminen voi lääkittää toisella tavoin kuin tavalliset lääkkeet. Terapeuttista kirjoittamista voi käyttää sairastaessa, eri sairausryhmistä toipuessa sekä kaikenlaisista kriiseistä selviytymiseen. Kirjoittamalla sairastunut tai jo sairaudesta parantunut ihminen voi muuttaa kokemuksensa identiteetti- ja kokemukseksi. (Ihanus 2022b, 14–15.)

Ei tarvitse kuitenkaan sairastaa tai kärsiä voidakseen kirjoittaa, vaan terapeuttinen kirjoittaminen on jokaista siitä kiinnostunutta varten. Se soveltuu jokaiselle, jota kiinnostaa lukeminen ja kirjoittaminen sekä jolla on hiukankin uteliaisuutta sanojen käyttöä kohtaan (Hietanen & Saarilahti 2015). Sitä voi soveltaa juuri itselleen sopivalla tavalla. Kirjoittaminen tuo ymmärrystä sekä itseä ja omia kokemuksia, mutta myös toisten kokemia asioita kohtaan. Näin terapeuttinen kirjoittaminen on tuomassa hyvinvointia laajemmin myös yhteisöllisesti. Kirjoittaminen voi vahvistaa omanarvontuntoa ja pystyvyyden kokemusta, joten sillä on tärkeitä terveyshyötyjä. Terapeuttinen kirjoittaminen on elämän merkityksellisyyden etsimistä taiteen ja sanojen keinoin. (Ihanus 2022b, 14–15.)

Terapeuttisen kirjoittamisen yhtenä etuna on muisteleminen ja muistojen kirjaaminen. Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen voi olla osa terapeuttista kirjoittamista. Kirjoittamalla traumaattiset muistot voivat nousta unohduksesta mieleen (Ihanus & Bolton 2009, 115–117) ja niitä on mahdollista käsitellä. Terapeuttinen kirjoittaminen voi auttaa ihmistä jäsentämään elämästään eheän kokonaisuuden (Kähmi 2015, 14). Mielen sisäisten haavojen on mahdollista kasvaa umpeen. Kirjoittamisen avulla identiteetti voi eheytyä ja ihminen voi saada ikään kuin uuden alun elämälleen. Terapeuttista kirjoittamista voidaan käyttää yksilötasolla sekä eri-ikäisten ryhmätoiminnoissa. Sitä voidaan soveltaa monin tavoin hoito-, sosiaali-, mielenterveys-, kuntoutus-, kasvatus- ja yhteisötyössä. Terapeuttinen kirjoittaminen voi tähdätä myös oman hyvinvoinnin edistämiseen, hengelliseen etsintään, oman elämän muisteluun ja jälkipolvien neuvontaan (Ihanus 2022a, 32, 36; Ihanus 2022b 14.) Kaunokirjallisuus sisältää paljon kansakunnan unohdettujakin kollektiivisia muistoja, ja siksi niin lukemisessa kuin kirjoittamisessa on muiden taiteiden ohella eheyttävää voimaa. Taide tavoittaa piilotajunnassa olevia aineksia, ja kirjoittamisenkin kautta piilotajunnassa olevia asioita on hyvä käsitellä. Taiteen kautta yksityisestä voi tulla yleistä, ja toisen esittämät kokemukset ja tulkinnat voivat tuntua vastaanottajasta tutuilta. (Maanmieli 2020, 125.)

Seuraavassa luvussa käsittelen aihetta itsenäinen terapeutinen kirjoittaminen, sillä terapeutisesti voi kirjoittaa ryhmän sijaan myös itsenäisesti esimerkiksi päiväkirjaa kirjoittamalla. Päiväkirjan kirjoittaminen on hyvin yleistä, ja moni kokee monenlaisia terapeutisia vaikutuksia päiväkirjaa kirjoittaessaan. Käsittelen aihetta terapeutisen päiväkirj kirjoittamisen näkökulmasta. Itsenäisen terapeutisen kirjoittamisen alle kuuluu myös itseanalyysi, joka on eräänlainen itsenäinen kirjallinen terapiaprosessi.

2.3 Itsenäinen terapeutinen kirjoittaminen

2.3.1 Itseanalyysi

Karen Horney (1885–1952) luoma itseanalyysi perustuu vahvasti psykoanalyysiin, mutta se on itsenäisesti toteutettua ja tarkoittaa tarkemmin ”sitä, että ihminen tutkii psyykeään pyrkien saamaan käsitystä sen syvemmistä, osin tiedostamattomista ilmiöistä sekä saavuttamaan siten parempaa itsensä ymmärtämistä ja voimien vapautumista” (Reinilä-Haikonen 2022, 184). Psykologian sanasto Saarisen (1976) mukaan määrittelee analyysin tarkoittavan ”erittelyä alkutekijöihin; kaikkien ominaisuuksien selvittämistä sen ominaisuuden löytämiseksi, jolla muut voidaan selittää”. Itseanalyysin voi käsittää olevan kuin psykoanalyysiä kuitenkin ilman psykoterapeuttia (Reinilä-Haikonen 2018, 12). Horney (1994, 24) mukaan itseanalyysi toimii joko psykoanalyysin osana tai aivan itsenäisessä muodossa.

Terapeuttiseen kirjoittamiseen ei tarvita aina ryhmän tai terapeutin läsnäoloa. Terapeutista kirjoittamista voi harjoittaa myös yksin. Siihen tarvitaan yksinkertaisimmillaan vain paperia ja kynä sekä halu kirjoittaa. Reinilä-Haikonen kuvaa artikkelissaan prosessiaan, jossa hän kirjoitti itsehoidollisesti päiväkirjaan. Tähän prosessiin kuului tärkeänä osana voimakas, puhdistava itku. Reinilä-Haikonen koki, että kirjoittamalla päiväkirjaan hän tavoitti syvimät tunteensa ja pystyi nimeämään ne. Kirjoittamisen myötä syntynyt itseanalyysi kesti vuosikymmeniä muun elämän ohessa ja useimmiten siihen kuuluivat nojatuolissa istuen kirjoitetut

päiväkirjamerkinnot, jotka avasivat Reinilä-Haikosen ymmärrystä sekä ajoittain voimakaskin itku. Hän mainitsee, että parhaimmillaan itku saattoi kestää tunninkin. Reinilä-Haikonen kuvaa artikkelissaan itkun merkitystä ja vaikutusta, ja se on varsinkin hänelle merkinnyt kirjoitusprosessissa paljon. Itku oli hänelle "tunteiden kohtaamisen kanava" ja se toi surun ja kivun esille mahdolliseksi käsitellä. (Reinilä-Haikonen 2022, 196–202.)

Psykoanalyttikko Karen Horney on ollut itseanalyysin kehittäjänä pioneereja. Hän on kirjoittanut esimerkiksi teoksen *Sisäiset ristiriitamme* (1969). Hän käytti kirjallista itseanalyysiä koko elämänsä ajan. Teoksessaan *Self-analysis* (1942/1994) hän kuvaa Clare-nimistä potilasta, jonka tutkijat ovat nähneet hänen alter-egonaan. Horneyn lähtökohdat olivat freudilaiset, mutta myöhemmin hän muokkasi psykologisia käsityksiään ja piti tärkeinä aikuisiän puolustusmekanismeja sekä sisäisiä konflikteja. Horney toteutti vapaata assosiaatiota, jossa kirjoitetaan, mitä mieleen tulee. (Linnainmaa 2022, 95–97.) Myös Gillie Bolton (2005, 146) on suositellut tätä menetelmää. Horney painottaa, että itseanalyysiä tehtäessä kirjoittajan tulee kirjoittaa todellisista tunteistaan, päästä syvimpiin, aitoihin tunteisiinsa, jotta itseanalyysi on tehokasta. Kirjoittajan tulee hylätä naamarit ja keskittyä siihen, mitä todella tuntee. Horneyn tärkeä käsite on "todellinen minä", joka on psyykkisen elämän keskus. (Linnainmaa 2022, 96–97.)

Itseanalyysissä kirjoittajan tulee antaa mielenkiintonsa ja sisäisten impulssiensa ohjata kirjoittamista. Intuitiivisesti mieli ohjaa kirjoittamisprosessia, kun sille antaa siihen luvan. Itseanalyysissä ilmenevä sisäinen vastustus lienee itseanalyysin vaikein vastus. Horney painottaa, että vastustusta voi myös oppia kuuntelemaan ja huomioimaan, jolloin se voi osoittautua hyödylliseksi tiedoksi, jonka kautta voi saada uutta tietoa psyykestaan. (Horney 1994, 230-232, 244.) Itseanalyysi voi tuottaa mahdollisesti ahdistusta, ja tällöin terapeutin puuttuminen voi olla joillekin esteenä analyysin onnistumiselle. Moni voi kaivata terapeutin läsnäoloa, mutta itseanalyysi soveltuu ihmiselle, jolla on halu ja kyky rehellisesti etsiä taustasyitä käyttäytymiselleen. Reinilä-Haikonen (2018, 12) vakuuttaa, että onnistunut itseanalyysiprosessi lisää "ihmiselle rohkeutta ja luottamusta omiin kykyihinsä selvittää". Onnistuneen itseanalyysiprosessin tarkoituksena on lisätä kirjoittajan henkistä vapautta. (Reinilä-Haikonen 2018, 12–13.)

Mielenkiintoista Reinilä-Haikosen kuvaamassa omakohtaisessa prosessissa oli se, että hän luotti täysin oman mielensä kykyyn ja voimaan käsitellä vaikeita tunteita ja päästä prosessissa eteenpäin. Omien sanojensa mukaan hänellä oli halu kohdata omat vaikeutensa jo nuoruusiästä saakka. Hän ei epäillyt kasvun voimaa ja hänellä oli luottamus omiin voimavaroihinsa, jotka aikanaan veisivät prosessin, jos ei päätökseen, niin ainakin selvyuteen. (Reinilä-Haikonen 2022, 198–200.) Reinilä-Haikonen (2018, 15) kokee, että kirjoittaminen auttoi häntä ja antoi hänelle rauhaa.

Reinilä-Haikonen näkee, että kirjoittamisessa omaehtoinen refleksiivisyys on ollut avain hänen henkiseen kasvuunsa. Kirjoittamisen kautta hän on voinut kohdata itseään ja tunteitaan. Hän kuvaa prosessissaan etsineensä oman käyttäytymisensä taustasyitä jatkuvasti. Hänellä ei ollut mitään menetelmää, jota noudattaa, vaan häntä ohjasi sisäinen tarve kohdata itsensä. Hän ilmaisi omia ajatuksiaan ja tunteitaan kirjoittamalla eikä pelännyt mieleensä nousevia tunteita. Refleksiivisyyden kautta saatu oivallus voi tuottaa ihmiselle muutoksen. Voimakkaat tunteet olivat läsnä koko ajan Reinilä-Haikosen prosessissa, ja hän näkee, että pelkkä ajattelu ei olisi riittänyt viemään prosessia eteenpäin. Tunteiden dynamiikka takasi itseanalyysin elävyyden. (Reinilä-Haikonen 2018, 10, 14–15.) Vasta tunteiden kokeminen ja kohtaaminen tuovat vapauden.

Suru on tunne, joka ilmaisee kaipauksen johonkin menetettyyn tai saamatta jääneeseen. Usein monen henkisen kriisin ja pahan olon tunteen pohjalta paljastuu itkemättömiä itkujä lapsuudesta, nuoruudesta tai aikuisuudesta. Surun voi ymmärtää olevan tunne, joka ohjaa meitä muiden ihmisten yhteyteen (Toskala & Hartikainen 2005, 122). Päiväkirjaan kirjoittaminen on yksi tapa kohdata surua ja poistaa yksinäisyyden tunnetta. Celia Hunt (2009) puhuu implisiittisen lukijan merkityksestä terapeutisessa kirjoittamisessa. Jokaisella kirjoittajalla on Wolfgang Iserin luoman termin sisäislukijan kaltainen sisäinen lukija itsessään kirjoittaessaan. Päiväkirjakin, vaikka sitä kirjoittaisi vain itselleen, sisältää tiedostamattoman kuvitellun lukijan. (Hunt 2009, 99-100.) Jo tämä on omiaan poistamaan yksinäisyyden tunnetta. Reinilä-Haikonen (2018, 14) koki kirjoittavansa refleктоivalle itselleen ja ikään kuin kysyvän itseltään vastauksia mieleen nouseviin kysymyksiin. Olen itsekin kokenut, että kirjoittaessa jokin mieltä askarruttava ongelma voi ratketa, kun kirjoittamalla kysyy itseltään oikeita kysymyksiä.

"Olen huomannut, että kirjoittaessa mielessä olevat ongelmat voivat ratketa. Kun kirjoittaa, ratkaisu ongelmaan voi tulla aivan intuitiivisesti."

(Omat päiväkirjamerkinnät 25.02.2020)

Kirjoittaminen on monelle tehokas tapa ongelmanratkaisussa ja muita mieltä askarruttavia kysymyksiä ratkaistaessa. Kirjoittaminen saattaa usein tuoda esiin ajatuksia ja mielikuvia syvällisemmin ja harkitummin kuin puhuminen. Kirjoittaessaan ihminen valitsee kuin automaattisesti perspektiivin, josta voi tarkastella käsiteltävää asiaa. Monella huoletkin muuttuvat kirjoittaessa konkreettisemmiksi ja niitä on usein helpompi käsitellä kirjoittamalla kuin pelkästään ajattelemalla tai puhumalla. Tämä on kuitenkin hyvin yksilöllistä. Lukeminen ja kirjoittaminen tuottavat nautintoa ja vähentävät yksinäisyyden tunnetta, kun ihmisellä on riittävän hyvät psyykkiset sisäistetyt objektit eli menneisyyden ihmissuhteet. Muussa tapauksessa luovuuden ilo voi jäädä saavuttamatta, ja tällöin

lukeminen tai kirjoittaminen voivat tuntua yksinäiseltä puuhalta. Elämyksellinen luovuus tuottaa iloa kokijalleen ja siihen sisältyy kokemus siitä, että kaikki on hyvin. Tätä voi kutsua myös terveydentunteeksi. (Reinilä-Haikonen 2018, 34–35.)

2.3.2 Päiväkirja

Terapeuttinen päiväkirjan kirjoittaminen (*journal therapy*) ei tarkoita yleisesti monelle tuttua tapaa kirjoittaa päivän tapahtumista päivä- tai muistikirjaan. *Journal therapy* tarkoittaa ilman ohjaajaa tapahtuvaa omaelämäkerrallista kirjoittamista (Kähmi 2015, 42). Terapeuttiseen kirjoittamiseen lukeutuva terapeuttinen päiväkirjakirjoittaminen on kirjoittajalle ainutlaatuinen mahdollisuus käsitellä tunteita ja ajatuksia kirjoittamalla saavuttaakseen hyvinvointia ja henkilökohtaista kasvua. Päiväkirjan kirjoittamiseen liittyy vahvasti narratiivisuus. Päiväkirjan kirjoittaminen tarjoaa mahdollisuuden itsetuntemuksen kehittymisen lisäksi ongelmanratkaisutaitojen parantumiseen. Päiväkirjaa kirjoittamalla voi myös parantaa taitojaan suunnitella sekä tehdä päätöksiä. Päiväkirjaa kirjoitetaan itsenäisesti, mutta sen kirjoittaminen voi olla myös osa psykoterapiaa, jolloin otteita päiväkirjasta luetaan terapeutin vastaanotolla. (Thompson 2011, 23-27)

Terapeuttinen päiväkirjakirjoittaminen on tavoitteellista, itseä refleктоivaa kirjoittamista. Ihmiset, jotka ovat säännöllisesti kirjoittaneet terapeuttisesti, ovat usein kertoneet myönteisistä tuloksista. He ovat kertoneet kokevansa suurempaa hyvinvointia sekä ymmärrystä itseään kohtaan terapeuttisen hyvinvointikirjoittamisen myötä. Kirjoittamisen voi sanoa tuottavan parempaa elämänlaatua sekä henkisesti rikkaampaa elämää kirjoittajalle. Moni kirjoittaja on saanut mahdollisuuden löytää oman luovan ilmaisutapansa päiväkirjakirjoittamisen myötä. (Thompson 2011, 27-29.)

Liisamaria Seppälä (2013) on pro gradu -tutkielmassaan *Päiväkirjan kirjoittaminen oman elämän ymmärtämisen ja jäsentelyn työkaluna* tuonut esiin mielenkiintoisia näkökohtia päiväkirjan kirjoittamisesta. Päiväkirjan kirjoittaminen on kuin puhetta itselle (Seppälä 2013, 5). Seppälä (2013, 4–5) kertoo päiväkirjan kirjoittamisen olleen hänelle systemaattista hänen nuoruudestaan lähtien, ja häntä siihen on ohjannut ”halu ymmärtää maailmaa, omaa itseä, --- ja elämää ylipäänsä”. Anni Vilkon (1997, 77) mukaan ihminen muodostaa sisäistä käsitystä itsestään jäsentämällä koettuja tapahtumia läpi elämänsä. Tähän tarkoitukseen päiväkirjakirjoittaminen sopii hyvin. Philippe Lejeune (2009, 179) tähdentää päiväkirjakirjoittamisen pyrkivän saamaan ajan liikkeen haltuunsa.

Seppälä (2013, 7) kiteyttää oman kirjoittamisensa motiiviksi: ”Kirjoitan, koska olen aloittanut, ja koska se tuntuu oikealta ja hyvältä”. Hän näkee tarpeen päiväkirjan

kirjoittamiselle nousevan huolien sekä samalla myös haaveiden kirjoittamisesta ylös (Seppälä 2013, 10). Erityisesti huolista kirjoittaminen on yleinen lähtökohta kirjoittamiselle. Kuitenkin huolet ja muu tiedostamaton aines voivat kuin paeta kirjoittajaa ja näin jäädä saavuttamatta. Päiväkirjan kirjoittamisessa on se hyöty, että kirjoittaja palaa kirjoittamisen pariin säännöllisesti ja näin tiedostamattomat tunteet ja ajatukset voivat nousta tietoisuuteen. Seppälä (2013, 23-24) huomioi, että ongelmana kirjoittamisessa on se alitajunnassa oleva aines, jota kirjoittaja ei edes vielä kirjoittaessaan tiedosta. Tällöin rivien väleissä eli siinä, mitä kirjoittaja jättää kirjoittamatta voi piillä ratkaisun avain. Päiväkirjan säännöllinen kirjoittaminen mahdollistaa tiedostamattoman aineksen tiedostamisen. (Seppälä 2013 10,) Terapeuttinen päiväkirj kirjoittaminen on kuin väline tiedostamattoman tuomiseksi tietoisuuteen.

Päiväkirjan säännöllinen kirjoittaminen kertoo myös itsearvostuksesta ja omanarvontunnosta. Päiväkirjan kirjoittaja näkee oman elämänsä ja tarinansa kirjoittamisen arvoisena. (Makkonen 1993, 374.) Terapeuttiseen päiväkirjaprosessiin lähtevä ihminen luottaa kirjoittamisen voimaan kenties muutokseen sysääjänä tai ainakin haluaa kokeilla kirjoittamisen vaikutuksia. Monella voi olla kirjoittamiseen intohimoinen suhde, mutta toisilla kirjoittaminen voi tuntua vaikealta, mutta silti itselle sopivalta itseilmaisumuodolta. Terapeuttinen päiväkirj kirjoittaminen lähtee usein ajatuksesta, että päiväkirjaan kirjoitetaan tajunnanvirtatekstiä eli nopeasti alitajunnasta nousevaa tekstiä pysähtymättä miettimään ilmaisumuotoja. Näin ajatellaan päästävän alitajuuden tiedon juurille (Pietiläinen 2008, 154). Kuitenkin myös harkitumminkin voi kirjoittaa, varsinkin, kun prosessi on edennyt ja oma itsetuntemus on lisääntynyt.

Suosittelavaa on, että omaa päiväkirjatekstiä luetaan uudestaan jälkikäteen. Varsinkin terapeuttisesti kirjoitettaessa oman tekstin lukemisesta voi olla se hyöty, että sitä lukiessa mieleen nousee oivalluksia tai ahaa-elämyksiä, kuten Seppälä (2013, 31) toteaa. Oma tekstiä lukiessa voi huomioda seikkoja, jotka toistuvat tekstissä usein tai jotka loistavat poissaolollaan. Päiväkirjan kirjoittaja voi yllättyä omista kirjoituksistaan, sillä niiden kautta voi välittyä kuva henkilöstä, jota ei vielä tunne niin hyvin.

Tero Norkola (1995, 112) on luokitellut päiväkirjoja niiden sisältöjen ominaisuuksien perusteella. Toiset kirjoittavat päiväkirjaan muistikirjan tavoin. He kirjaavat päivän tapahtumia muistiin ja tekevät vain vähän tunneperäisiä kirjauksia. Raportoivassa päiväkirjassa toistuvat päivän ja elämän tapahtumat kuin uutisvirrassa. Tunnustuksellinen päiväkirja vastaa parhaiten terapeuttista päiväkirj kirjoittamista, sillä se sisältää itsetutkiskelun ja tunteiden erittelyä. Tunnustuksellisella päiväkirjalla on eniten terapeuttista vaikutusta, sillä sen vaikutus ulottuu pintaa syvemmälle. Estetistiset päiväkirjat antavat kirjoittajalleen kirjoittamisen nautintoa ja niissä itseilmaisuuksia on tärkeää. Kirjoittaja saattaa myös

koristella päiväkirjaansa ja muutenkin toteuttaa taiteellista itseilmaisua päiväkirjan sivuilla. (Norkola 1995, 116–128.)

Terapeuttinen päiväkirjakirjoittaminen sisältää tiettyjä tekniikoita ja menetelmiä ollen yhtä aikaa sekä luovaa että terapeuttista. Kirjoittaminen on luovaa toimintaa ja terapeuttinen päiväkirjakirjoittaminen voi edistää luovuutta sekä toimia terapeuttisesti yhtä aikaa. Sen sisältö on paljon laajempi kuin yleisesti ajatellaan. Päiväkirjan kirjoittaminen terapeuttisesti voi tuoda yksilölle mahdollisuuksia muutokseen, eheytymiseen ja kasvuun. Kirjoittamisen tekniikat sisältävät niin reflektiivisyyden kuin refleksiivisyydenkin. (Thompson 2011, 28–30.) Tärkeitä käsitteitä terapeuttista kirjoittamista määrittäessä ovat reflektiivisyys ja refleksiivisyys. Niiden merkitys on lähellä toisiaan, vaikka ne tarkoittavatkin eri asioita. Reflektointi tarkoittaa sitä, kun pohdimme jotakin objektia jonkin tapahtuman jälkeen. Kyseessä voi olla ajattelu, tunne, asenne, motiivi, ihmissuhde, tapahtuma tai ilmiö. Refleksiivisyys sen sijaan on jatkuvaa ja välittömämmin tapahtuvaa minuuden tiedostamista. Refleksiivisyydessä prosessoimme jatkuvasti omaa minuuttamme. Reflektoinnissa käsittelemme minuuttamme tapahtuman jälkeen, kun taas refleksiivisyydessä käsittely tapahtuu samalla hetkellä tapahtuman kanssa. Reflektiivisyys ja refleksiivisyys ovat siis työskentelyä minuutemme kanssa ja sen tarkastelua. (Linnainmaa 2022, 86–87.)

Terapeuttisesti toteutettu päiväkirjakirjoittaminen yhdistelee monia terapeuttisia tapoja saavuttaa syvempää itsetuntemusta. Se tarjoaa uuden tavan tarkastella itseä ja maailmaa sekä itseä maailmassa. Terapeuttinen päiväkirjakirjoittaminen voi vaikuttaa myös yhteisöllisesti, sillä se voi tuoda hyvinvointia kirjoittajalle sekä hänen yhteisölleen kirjoittajan tavoittaessa lisää ymmärrystä koskien ihmissuhteitaan sekä omaa elinpiiriään. Kirjoittaminen terapeuttisesti voi tuoda uusia näkökulmia omaan elämäntilanteeseen. Terapeuttinen päiväkirjakirjoittaminen sopii myös luovan alan kirjoittajille, sillä he hyötyvät harjoituksista, joita päiväkirjaan kirjoitettaessa voidaan käyttää. (Thompson 2011, 28–30.)

Päiväkirjan kirjoittajalla on vapaus kirjoittaa päiväkirjaansa, mitä haluaa. Siihen voi kirjoittaa kaikkea, mikä tuntuu tärkeältä tai vähemmän tärkeältä. Päiväkirjalle voi uskoutua kaikista ajatuksista, tunteista ja kokemuksista, kun vain huolehtii yksityisyyden säilymisestä. Päiväkirjalle voi uskoa syvimät tunteensa ja työstää kokemuksia, joita on elämänsä aikana, menneisyydessä tai lähiaikoina, kokenut. (Thompson 2011, 30.) Pennebaker (1990), joka on kehittänyt mallin, kuinka ratkaista selvittämättömiä traumoja kirjoittamalla, on tähdentänyt hänen omalla kohdallaan kirjoittamisen toimivan siten, että kirjoittaessa selvittämättömien ongelmien ratketessa, hänen ei ole tarvinnut palata niihin enää jälkeenpäin. Tämä on ihanteellista, toki syvemmät traumat voivat vaatia pidempää käsittelyä kirjoittamisen kautta. Kuitenkin terapeuttisen päiväkirjakirjoittamisen ajatuksena voisi olla, että

siinä pyritään henkilökohtaiseen kasvuun ja itsereflektointiin, jolloin suunta on menneisyydestä nykyhetken kautta eteenpäin. Liiallinen asioiden vatvominen kirjoittamalla voi olla haitallista (Ihanus 2022b, 14). Mitään sääntöjä päiväkirj kirjoittamiselle ei tosin voi asettaa, sillä se on niin henkilökohtainen osa ihmisen itseilmaisua.

Moni ajattelee päiväkirj kirjoittamisen olevan yksinkertaisimmillaan pelkästään ajatusten ja tunteiden kirjaamista, mutta terapeutiseen päiväkirj kirjoittamiseen kuuluu erilaisia tekniikoita, joita soveltamalla kirjoittamiseen voi saada lisää vaikuttavuutta. Päiväkirja voi olla tarkoitettu jotain tiettyä tarkoitusta varten, jolloin sen kirjoittamista rajataan tiettyihin asioihin. Se voi olla tarkoitettu lisäämään itsetuntemusta tai keskittyä jonkin tietyn ongelman ratkaisemiseen. Päiväkirjaa voidaan kirjoittaa myös muistoksi jälkipolville. Päiväkirja voi toimia myös niin sanottuna kiitollisuus päiväkirjana, johon kirjataan ylös asioita, joista kirjoittaja on kiitollinen. (Thompson 2011, 49, 77.) Kiitollisuuden on havaittu vaikuttavan myönteisesti henkiseen hyvinvointiin.

Kirjoittaessa voi käyttää erilaisia mielikuvatehtäviä, kuten kirjoittaja voi kuvitella eteensä suljetun oven, jota hän voi alkaa kuvailla. Miltä se näyttää ja tuntuu? Millaisia tunteita ovi herättää? Kun kirjoittaja on valmis, hän voi kuvitella avaavansa oven ja kuvailla sitä, mitä hän näkee ja kokee avattuaan oven. Toisena vaihtoehtoharjoituksena kirjoittaja voi esimerkiksi esittää itselleen kysymyksen, mitä minulle todella tapahtuu elämässäni ja alkaa kirjoittaa siitä. Kirjoittaja voi myös kohdistaa huomionsa kehoonsa ja sen tuntemuksiin sekä kirjoittaa siitä, miltä kehon eri osissa tuntuu ja mitä ajatuksia mieleen nousee. Kirjoittaessa voi katsella myös kuvia ja kirjoittaa niistä tai antaa musiikin kuuntelun innoittaa kirjoittamista. (Thompson 2011, 87-88.) Nämä ovat esimerkkejä siitä, miten kirjoittamista voi viedä eteenpäin. On myös monia muita ohjeistettuja aiheita ja kysymyksiä, joista kirjoittaa. Niitä voi keksiä itsekkin tai käyttää valmiita materiaaleja.

Yksi metodi terapeutin päiväkirjan kirjoittamiseen on kuvailu. Se tarkoittaa muistojen, tapahtumien, tunteiden, ihmisten ja paikkojen tarkkaa ja yksityiskohtaista kuvailua. Kirjoittaja voi valita jonkin näkökulman kirjoittaessaan esimerkiksi jostain tapahtumasta tai ihmisestä ja kiinnittää huomion yksityiskohtiin. Hän voi pyrkiä vangitsemaan tietyn hetken ja taltioida hetkeen liittyviä tunteita, aistimuksia ja ajatuksia. Tämä kirjoittamistyyli auttaa tarkkailemaan ja hahmottamaan maailmaa, sekä se on tapa ymmärtää omia tulkintoja koetuista tilanteista. Kuvailun kautta kirjoittaja voi myös löytää oman luovan äänensä sekä kehittää sitä. On muistettava, että kuvaus on kirjoittajan oma tulkinta tapahtumista, ja toisen henkilön tulkinta voi olla aivan erilainen. Kuvailu voi kuitenkin olla myös voimauttava tapa kirjoittaa, sillä sen kautta oma ääni ja oma tulkinta kokemuksista voivat vahvistua. (Thompson 2011, 112-113.)

Päiväkirjan sivuilla voi käydä dialogia. Vuoropuhelut päiväkirjan sivuilla ja sen välityksellä ovat mielikuvituksellisia kirjallisia keskusteluja kahden tai useamman osallistujan kesken. Päiväkirjan sivuilla kirjoittaja voi käydä keksittyjä vuoropuheluja todellisten tai keksittyjen ihmisten kesken. Keskustelun osapuolet voivat olla myös elottomia asioita tai esineitä, kuten jokin paikka, oman ruumiin osa, tunne tai aktiviteetti. Mielikuvituksen käyttö on kirjoitettaessa suotavaa. Huomioitavaa on, miten syvällisiä oivalluksia päiväkirjakeskustelut voivat saada kirjoittajassa aikaan. Dialogiin kuuluvat alku- ja lopputervehdykset sekä siinä voi käyttää joitain keskustelun etenemistä ohjailevia kysymyksiä, kuten esimerkiksi: "Onko jotain, mitä haluaisit sanoa minulle?" tai "Mitä haluaisit minun tekevän?" (Thompson 2011, 127.) Thompsonin (2011, 128) mukaan päiväkirjan sivuilla käydyt keskustelut voivat tuoda mukanaan eheytymistä ja henkistä kasvua juuri syvällisemmän ymmärryksen muodossa. Onkin niin, että monesti alitajunnasta nousevat ajatukset ohjaavat päiväkirjan sivuilla käytyjä kuvitteellisia keskusteluja.

Thompsonin (2011, 128) mukaan voi kirjoittaa dialogia esimerkiksi edesmenneen sukulaisen tai oman kehon kanssa. Keholle osoitetut kirjoitukset voivat liittyä niin johonkin kehon osaan kuin myös sairauteen, terveydentilaan tai riippuvuuksiin. Kirjeen kirjoittaminen voi tuntua useimmista tutulta ja turvalliselta. Muoto on jo lapsuudesta tuttu ja kirjeen kirjoittamiseen liitetään usein miellyttäviä asiayhteyksiä. Terapeuttisen päiväkirjakirjoittamisen kontekstissa kirjeiden kirjoittaminen tehdään siten, että kirjeitä ei aiotakaan lähettää vastaanottajalle. Terapeuttisessa mielessä kirjoitetut lähettämättömät kirjeet jäävät nimensä mukaisesti lähettämättä. Lähettämättömät kirjeet ovat terapeuttisen päiväkirjakirjoittamisen kulmakiviä, sillä niiden kautta voi käsitellä muuten käsittelemättä jääneitä tunteita ja ajatuksia. Lähettämätön kirje osoitetaan tietylle henkilölle, jolloin kirjeeseen kohdistettu tunnesisältö kohdistuu juuri kyseiseen henkilöön. Sanat, joita ei muuten pystyisi sanomaan vievät tunteiden äärelle, jotka voivat olla peitossa itseltäkin. Lähettämättömiä kirjeitä voivat kirjoittaa esimerkiksi jätetyksi tullut vaimo miehelleen tai aikuinen tytär tai poika omille vanhemmilleen. Lähettämättömän kirjeen tehon salaisuus piilee muun muassa siinä, että kirjeen kirjoittamisen kautta kirjoittaja tulee tietoisemmaksi hänelle tapahtuneiden tapahtumien ja kokemusten merkityksestä itselleen. Lähettämättömien kirjeiden kirjoittamisen kautta voi aloittaa ja viedä loppuun tunnetyöskentelyn myös asioissa, joissa tunteiden työstäminen on tukahtunut. (Thompson 2011, 137-138.)

Terapeuttisen kirjoittamisen yhteydessä puhutaan paljon tunteiden käsittelemisestä ja niiden työstämisestä. Kuitenkaan kaikki kirjoittajat eivät koe tarvetta tällaiselle. Terapeuttisen kirjoittamisen käsitteen alle mahtuu paljon moninaisia kirjoittamisen muotoja. Tunteista kirjoittaminen tai niiden käsitteleminen eivät ole ainoita terapeuttisen kirjoittamisen muotoja. Toki, moni hyötyy säännöllisen terapeuttisen kirjoittamisen harjoittamisesta siten, että he saavuttavat muun muassa

syvempää itsetuntemusta. Terapeuttisen päiväkirjan kirjoittaminen alkaa usein tarpeesta käsitellä jotain asiaa tai ongelmalliseksi koettua asiasisältöä, joka voi olla esimerkiksi ajankäytön hallinnan parantaminen, itsetuntemuksen lisääminen, tulevaisuuden suunnittelu tai tavoitteiden asettaminen. Päiväkirjakirjoittaminen voi myös saada alkusysäyksen tarpeesta löytää omalle pahalle ololle syy. Terapeuttisen päiväkirjan kirjoittaminen voi olla satunnaista johonkin tapahtumaan tai ajanjaksoon kohdistuvaa, mutta joillekin kirjoittajille päiväkirjaprosessista muotoutuu elämänmittainen tapa. (Thompson 2011, 29–31.)

2.4 Kirjallisuusterapia

Ryhmämuotoista terapeuttista kirjoittamista voi kutsua kirjallisuusterapiaksi. Kirjallisuusterapia on yksi terapeuttisen kirjoittamisen alakäsitteistä ja sen voi määritellä seuraavanlaisesti: kirjallisuusterapia on vuorovaikutuksellista ryhmätoimintaa, johon kuuluvat lukeminen ja kirjoittaminen. Suositeltavaa on, että ryhmää ohjaa koulutettu ohjaaja. (Linnainmaa & Mäki 2022, 14.) Ihanus (1995, 169) on määritellyt kirjallisuusterapian ”valmiin ja valikoidun kirjallisen tai suusanallisen aineiston tai itse tuotetun kirjallisen tai suusanallisen aineiston kokemukselliseksi jakamiseksi terapeuttisessa vuorovaikutusprosessissa”. Kirjallisuusterapiaan kuuluu olennaisesti vuorovaikutuksellinen keskustelu, jolloin jokainen ryhmään osallistuja saa jakaa omista tunteistaan, kokemuksistaan tai kirjoittamastaan, mitä haluaa ja sen verran kuin kokee haluavansa. Kirjallisuusterapia eroaa yksin harjoitetusta terapeuttisesta kirjoittamisesta siten, että kirjallisuusterapiassa juuri tunteiden, ajatusten, kokemusten ja kirjoitusten vuorovaikutuksellinen jakaminen ovat olennaisessa roolissa. (Ihanus 2022a, 34–35.) Maanmielen (2020, 125) mukaan kirjallisuusterapian voi ajatella olevan traumasensitiivistä, sillä sen avulla voi lähestyä mahdollisia kipupisteitä turvallisesti.

Kirjallisuusterapiaryhmä voi toimia toiminnallisella, tukea antavalla ja kehittäväällä tasolla (Härkönen 1984, 98–114). Kehittäväällä tasolla tapahtuva kirjallisuusterapia voi auttaa osallistujaa esimerkiksi saamaan uusia oivalluksia omasta persoonallisuudestaan sekä auttaa kohti parempaa itsetuntemusta. Toivon näkökulma sekä sen herääminen ovat tärkeällä ja hyvin keskeisellä sijalla kirjallisuusterapiassa. (Kähmi 2015, 15, 24).

Kirjallisuusterapialla ei ole selkeää teoriataustaa, mutta yleisesti se liitetään eri terapiasuuntausten syntyvaiheisiin. Kirjallisuusterapian taustan voi nähdä olevan eri terapiasuuntauksissa, kuten freudilaisessa, jungilaisessa ja adlerilaisessa

psykoterapiassa. (Kähmi 2015, 45, 48.) Myös Mazza (2003, 8-10) on nähnyt kirjallisuusterapeuttisen suuntauksen juurien olevan psykoanalyttisessä perinteessä. Terapeuttinen kirjoittaminen taipuu moneen ja kirjallisuusterapiaohjaaja tai kirjoittaja itse voi soveltaa terapeuttista kirjoittamista monin tarpeellisin tavoin. Sigmund Freudin luoman psykoanalyysin yhtenä tärkeimpänä tarkastelun kohteena ovat tiedostamattoman toiveet ja sisäiset konfliktit. Psykoanalyysin kohteena ovat tiedostamattomat tunteet ja freudilaisen psykoanalyysin yhdistää terapeuttiseen kirjoittamiseen se, että molemmissa sanat antavat tunteille ilmaisumuodon. Kirjoittaja voi kirjoittaessaan päästä kosketuksiin esitietoisien ja tiedostamattoman aineksen kanssa. (Linnainmaa & Mäki 2022, 18-19.)

Freudin oppilaan C. G. Jungin kehittämässä analyttisessä psykoterapiassa unet ja niiden merkitys ovat merkittävällä sijalla (Linnainmaa & Mäki 2022, 19). Jungin ajatuksiin liittyivät ihmisten kollektiivinen piilotajunta ja arkkityypit. Monet kirjailijat ovat kokeneet unimaailman merkityksen tärkeänä itselleen. (Lehtovuori 2022, 169-170.) Unia ja symboleita voi käyttää myös kirjoittamisen aiheena. Jung painotti yksilön kasvun ja luovuuden kulkevan käsikädessä. Jungilaiset arkkityypit itsessään luovat mielenkiintoisia tarkastelukulmia ja aineiston kirjoittamiselle. Alfred Adler on kehittänyt oman individuaalipsykologisen oppinsa, joka huomioi ihmisen hänen sosiaalisessa ympäristössään. Adlerille kielelliset symbolit olivat tärkeitä, ja hänen mukaansa ne vaikuttavat sosiaalisiin suhteisiin. Hänen mukaansa tärkeää on myös se, kuinka ihmiset rakentavat elämästään tarinoita. (Linnainmaa & Mäki 2022, 19.)

Gestalt- eli hahmoterapia on myös lähellä terapeuttisen kirjoittamisen syntyä ja kehitystä. Hahmoterapiassa menneisyys on läsnä nykyhetkessä muistojen ja tulkintojen kautta. Hahmoterapian yhdistää kirjallisuusterapiaan se, että molemmissa uskotaan ihmisen psyykkiseen kehitykseen koko elämänkaaren ajan. (Kähmi 2015, 49.) Hahmoterapia on saanut vaikutteita fenomenologiasta, joka vaikuttaa monien taideterapioiden taustalla, kuten myös psykodraaman synnyssä. Hahmoterapiaa ovat olleet kehittämässä Fritz Perls sekä Joseph Zinker. Molemmat ovat olleet sitä mieltä, että ongelmat on mahdollista saada ratkaistuiksi runouden avulla. Zinker on tähdentänyt, että runoudella ja psykoterapialla yhteistä on se, että molemmat voivat aikaansaada muutoksen yksilössä. Muutos voi terapeuttisen kirjoittamisen kautta muodostua tunteiden ja ilmiöiden sanoittamisen sekä nimeämisprosessin kautta. (Linnainmaa & Mäki 2022, 19.)

Narratiivisessa terapiasuuntauksessa minuus ei ole pysyvä tila, vaan muuttuva ja moninainen. Identiteetti voidaan tällöin nähdä tarinan kautta luoduksi. Vilma Hänninen (2003) on väitöskirjassaan *Sisäinen tarina, elämä ja muutos* esitellyt sisäisen tarinan käsitteen, jonka avulla voidaan tarkastella elämän merkityksellisyyden kokemuksen muodostumista. Sisäinen tarina tarkoittaa mielen sisäisessä maailmassa tapahtuvia prosesseja ja ihmisen sisäisen puheen kautta itselleen kertomia elämäntarinoita. Elämäntarinan voi kertoa ääneenkin tai kirjoittaa, mutta suurin

merkitys on ihmisen sisäisessä tarinassa, jota hän sisäisen puheen ja merkitysjärjestelmien kautta kertoo itselleen. Ulkoisella kertomuksella ja sisäisellä tarinalla on ero samalla tavoin kuin ulkoisella ja sisäisellä puheellakin. (Hänninen 2003, 12-13, 48, 60.) Liitoskohtana terapeuttiseen kirjoittamiseen voi pitää filosofi Alasdair MacIntyren (1981) ajatusta, että "ihminen elää elämäänsä ikään kuin se olisi tarina, jonka päähenkilö hän on" (Hänninen 2003, 141). Terapeuttisen kirjoittamisen viitekehyksessä ihminen voi myös huomata olevansa ikään kuin elämänsä sivuhenkilö ja sivustaseuraaja, ja näin hän huomaa haluavansa tilanteeseensa muutosta. Narratiivisen terapian tavoitteena on tuoda muutos ihmisen elämään uuden, terapiassa löydetyn tarinan avulla. Sisäisen tarinan ymmärtäminen luo yksilölle mahdollisuuden tapahtumien ymmärtämiselle, selittämiseksi ja ennustamiselle. (Hänninen 2003, 64, 149).

Integratiivinen psykoterapianäkemykset yhdistää kaikista eri terapioiden toimivimmiksi ja parhaimmiksi havaitut osat. On havaittu, että olennaista terapian onnistumiselle ei ole niinkään käytetty metodi, vaan terapeuttinen vuorovaikutus ja erityisesti terapeutin empaattisuus. Synteesi eri terapiasuuntausten välillä on todettu toimivimmaksi tavaksi hyödyntää psykoterapiaa. Terapeuttisia taustateorioita voi yhdistää eri tavoin: yhteisten tekijöiden lähestymistavan, tekniikoiden vapaan valinnan, teoreettisen integraation tai assimilaatiivisen integraation kautta. (Leiman 2012, 17-18; Kähmi 2015, 52.) Juuri eri teorioita yhdistelevän luonteensa mukaisesti integratiivinen teoria sopii loistavasti terapeuttisen kirjoittamisen taustateoriaksi. (Kähmi 2015, 52.) Terapeuttisen kirjoittamisen taustateorioita kuvaa eklektismi eli teorioiden valikoiva sekoittaminen (Ihanus 2022a, 32).

Kirjallisuusterapian voi kuvata sisältävän nelivaiheisen prosessin. Vaiheet ovat: tunnistaminen, tarkastelu, rinnakkain asettaminen sekä omakohtainen soveltaminen. Tunnistaminen tarkoittaa jonkin tutun tuntuksen aineksen ilmenemistä käytettävässä materiaalissa tai toisen kokemuksessa. Tarkasteluvaiheeseen liittyy tutun aineksen tarkka pohdiskelu. Rinnakkain asettamisella pyritään löytämään uusia vaihtoehtoja ja tulkintoja asiasta. Omakohtainen soveltaminen edellyttää uuden tulkinnan henkilökohtaista soveltamista omaan elämään. (McCarty Hynes & Hynes-Berry 1994, 49-59; Kähmi 2015, 40). Tunnistan näitä kaikkia vaiheita omassa terapeuttisen kirjoittamisryhmän prosessissani.

Ihanuksen (2022a, 30) mukaan kirjallisuusterapian voi jakaa moneen osa-alueeseen: kliiniseen eli psykoterapeuttiseen kirjallisuusterapiaan, kehitykselliseen kirjallisuusterapiaan sekä pedagogiseen, erityispedagogiseen tai psykoedukaatiiviseen kirjallisuusterapiaan. Terapeuttisen kirjoittamisen terapeuttisuuden voi käsittää väljemmin ja sen ei aina välttämättä tarvitse olla häiriökeskeistä. On monenlaista terapeuttista kirjoittamista. Esimerkiksi kehityksellinen kirjallisuusterapia voi tähdätä henkilökohtaiseen kasvuun ja pedagogista kirjallisuusterapiaa voi käyttää osana oppimistilanteita, jolloin se voi olla rikastuttamassa ja syventämässä oppimista

(Ihanus 2022a, 30–31). Terapeuttinen kirjoittaminen antaa kirjoittajalle mahdollisuuksia tarkastella ja ilmaista elämänsä vaikeita asioita sekä käsitellä niitä kirjoittamalla. (Linnainmaa & Mäki 2022, 11–12.)

2.5 Omia kokemuksiani terapeuttisesta kirjoittamisesta

2.5.1 Kokemuksiani itsenäisestä terapeuttisesta kirjoittamisesta

Itse olen nuorempana käyttänyt tietoisesti itseanalyysiä, jota kutsuin nimellä "itseterapia". Lauri Rauhala (1961, 166) on käyttänyt samaa itseterapian käsitettä kuvaamaan itsereflektiivistä kirjoittamista, johon kuuluu itsensä sisäinen katselu, introversio. Olen lapsuudesta asti kirjoittanut päiväkirjaan, jonka vasta nyt huomaan olleen myös terapeuttista. Olen siis kirjoittanut terapeuttisesti tiedostamattani lähes koko ikäni. Itseanalyysi oli kohdallani sellaista, että tietyn ajan kirjoitin terapeuttisesti päiväkirjaani etsien tietoisesti syitä tunteilleni ja pyrkien ymmärtämään niitä. Tämä kuului nuoruuden kasvukipuihin. Tunnistan omassa itseanalyysissäni yhtymäkohtia Reinilä-Haikosen (2022, 191–204) artikkelissaan kuvaamaan prosessiin. Minullakin oli tarve päästä kosketuksiin syvimpien tunteideni kanssa ja käytin tarkoitukseen kirjoittamista. Itkun osuus ei minun itsehoidollisessa kirjoittamisessani ollut niin keskeinen, mutta tärkeintä oli päästä tunteiden juurisyihin ja purkaa niitä kirjoittamalla, itkun kanssa tai ilman.

Reinilä-Haikonen (2018, 14) koki kirjoittavansa refleктоivalle itselleen ja ikään kuin kysyvän itseltään vastauksia mieleen nouseviin kysymyksiin. Olen itsekin kokenut, että kirjoittaessa jokin mieltä askarruttava ongelma voi ratketa, kun kirjoittamalla kysyy itseltään oikeita kysymyksiä.

Työstäessäni tätä tutkielmaa olen kirjoittanut terapeuttisesti päiväkirjaan. Olen kokeillut joitakin erilaisia menetelmiä. Erityisesti niin sanottu dialoginen päiväkirjakirjoittaminen on saanut suosioni. Termillä tarkoitan menetelmää, jossa olen kirjoittanut itselleni kysymyksiä ja vastannut itse niihin, ja käyn vuoropuhelua ikään kuin itseni kanssa. Tässä menetelmässä minut on yllättänyt se, kuinka olen saanut "vastauksia" kysymyksiini siten, etten ole ennalta tiennyt edes tietäväni niitä. Tällä on ollut todella ihmeellinen vaikutus elämäni muutamissa vaiheissa, sillä olen sen kautta kokenut henkistä vapautumista ja riemua. Olen käyttänyt kyseistä menetelmää myös suunnitellessani elämäni ja ajankäyttöäni, ja olen havainnut menetelmän tuoneen minulle hyödyllisiä näkökulmia. Dialogisen

päiväkirjakirjoittamisen kautta voi käydä vuoropuhelua oman persoonallisuutensa eri puolien kanssa.

“Sanat tulevat suoraan sisimmästäni. Sisäinen viisauteni antaa minulle vastauksia asioihin, joita en tiennyt olevan olemassakaan tai joihin en tietoisesti tiennyt vastauksia.”

(Omat muistiinpanot 30.09.2021)

Terapeuttisen päiväkirjaprosessin yhteydessä olen kirjoittanut myös seuraavan runon:

“Kyöneleet virtaavat poskilleni,

tunnen helpotusta.

Kuka minä olen?

Persoonallisuuteni eri puolet

keskustelevat.

Käyn vuoropuhelua

oman sisäisen viisauteni kanssa.

(Oma runo 30.09.2021)

Olen soveltanut kirjoittamisessani myös valmiita terapeuttisen kirjoittamisen harjoituksia, mutta useimpia niistä en ole kokenut itselleni kovinkaan mielekkäinä. Julia Cameron on luovan kirjoittamisen ohjaaja, joka on kirjoittanut luomastaan menetelmästä teoksia. Hän käyttää menetelmästä nimeä *Aamusivut*, ja ne on esitelty esimerkiksi hänen uudessa teoksessaan *Tie luovuuteen: henkinen polku syvempään luovuuteen* (2021). Kyseisessä menetelmässä on tarkoituksena kirjoittaa joka aamu muutama sivu tekstiä, alitajunnasta. Tarkoituksena on kirjoittaa se, mitä ensimmäisenä mieleen tulee, ja tavoitteena on ohittaa mielen sisäiset estot, jotka helposti päivän aikana nousevat erottamaan meidät alitajunnasta nousevasta aineksesta. (Cameron 2021, 31–34.)

Aamusivujen ohessa on olemassa myös iltasivut. Olen kokeillut niitäkin, mutta ongelmalliseksi niiden myötä syntyi tilanne, että iltasivujen kirjoittamisen myötä minun oli vaikea nukahtaa. Minun kohdallani iltasivujen kirjoittaminen ainakaan juuri ennen nukkumaan menoa ei toimi. Ennen pidän aamulla varhain heräämisestä, jolloin voin kirjoittaa aamulla ja pitkin päivää. Aamulla itsekriittinen ääni tuntuu loistavan poissaolollaan, ja saan helpommin kirjoitettua valmista tekstiä kuin myöhemmin päivällä. Kirjoittaminen varhain aamulla innoittaa minua tarttumaan päivän haasteisiin. Valmiiksi ohjattujen terapeuttisten

kirjoitusharjoitusten käyttäminen ei tuntunut minusta mielekkäältä ja omalta kirjoitusmenetelmältä.

Kirjoitan runoja, ja päiväkirjankirjoittaminen ja tämän maisterintutkielman kirjoittaminen saivat runoja syntymään. Koen runojen kirjoittamisen olevan terapeutista, mutta minulle runojen kirjoittaminen ei kuitenkaan ole pelkästään terapeutista, vaan sillä on myös merkitystä luovana itseilmaisukeinona. Runous itsessään on muotokieleltään sellaista, että minun on helpompi kirjoittaa runoutta kuin suorasanaista tekstiä.

“Runon muoto on sen kaltainen, että se antaa ilmaisulle selkeät raamit. Runo voi olla lyhyt ja toteava, mutta myös sisältää kerrontaa. Runon muoto on tehokas ilmaisukeino.”

(Omat muistiinpanot 30.09.2021)

Lyriikan kirjoittaminen eroaa proosamuotoisen tekstin kirjoittamisesta. Saxellin (2020, 18) sanoin: “Pitäisi muistaa myös runoilijan ote: hetkiin ja niiden ainutkertaisuuteen pysähtyminen, kielen makustelu.” Runoilija Johanna Venhon (2019, 25) mukaan: “Runo pitää hiljaisuudesta ja rauhassa hengittämisestä.”

Olen kirjoittanut myös dialogisesti päiväkirjaa käyden keskustelua itseni kanssa. Pohtiessani monia asioita, olen saanut vastauksia itseltäni kirjoittaen. Seuraavassa itse kirjoittamani esimerkki keskustelusta väsymyksen kanssa:

Minä: Hei, mikä sinun nimesi on?

Uupumus: Minun nimeni on uupumus ja olen hyvin väsynyt.

Minä: Mikä sinua väsyttää? Mitä haluat minulle kertoa?

Uupumus: Tiedätkö, miksi olet niin väsynyt?

Minä: En aavistakaan. Kerro minulle.

Uupumus: Olen sinun tunnistamattomat tarpeesi ja toteuttamattomat haaveesi.

Minä: Niinkö? Mielenkiintoista. Kerro lisää.

Uupumus: Toisin sanoen, olen elämätön elämäsi.

Minä: Miten haluaisit minun toimivan toisin?

Uupumus: Haluaisin sinun kuuntelevan paremmin omia tunteitasi ja tarpeitasi. Uskalla olla rohkea ja uskalla toteuttaa haaveitasi.

Minä: Olen todella kiitollinen viestistäsi. Kiitos, että kerroit tämän minulle.

(Omat muistiinpanot 21.05.2021)

2.5.2 Kokemukseni terapeuttisen kirjoittamisen ryhmästä

Kuvaan tässä luvussa omaa kokemustani terapeuttisen kirjoittamisen ryhmään osallistumisesta. Osallistuin marras-joulukuussa 2018 Terapeuttisen kirjoittamisen kurssille Jyväskylän yliopistossa. Se järjestettiin osana kirjoittamisen syventäviä opintoja. Kurssin ohjasi Jyväskylän yliopiston väitöskirjatutkija, kirjallisuusterapiaohjaaja Johanna Holopainen ja kurssin ohjaaminen oli osa hänen kirjallisuusterapiaohjaajakoulutuksen lopputyötään. Kurssille osallistuminen oli minulle antoisa ja mielenkiintoinen kokemus. Kaikki osallistujat olivat yliopisto-opiskelijoita, jotka suorittivat kurssin osana opintojaan. Meitä oli kurssilla noin kymmenen osallistujaa (osallistujamäärä vaihteli joka kerralla) ja edustettuina oli eri oppiaineiden opiskelijoita. Meitä opiskelijoita yhdisti kiinnostus terapeuttista kirjoittamista kohtaan ja huomioitavaa oli, että monella, miltei suurimmalla osalla, oli runsaasti kokemusta kirjoittamisesta myös vapaa-ajalla. Emme olleet kokoontuneet minkään tietyn teeman puitteissa, vaan kyseessä oli kasvuryhmä eli kyseessä oli kehityksellinen ja pedagoginen terapeuttisen kirjoittamisen ryhmä (Ihanus 2022a, 30).

Terapeuttisen kirjoittamisen kurssilla, jolle osallistuin, tavoitteena oli tutustua terapeuttiseen kirjoittamiseen sekä lisätä itsetuntemusta eikä tarkoituksena ollut käsitellä vaikeita tunteita tai traumoja. Terapeuttisen kirjoittamisen vaikutukset ovat voineet olla moninaiset, sen jokainen osallistuja tietää itse, mutta minulle kokemus terapeuttisesta kirjoittamisesta ryhmässä oli positiivinen ja avartava. Terapeuttinen kirjoittaminen voi avata tunteita. Terapeuttisen kirjoittamisen edellytyksenä ei ole aikaisempi kirjoittajakokemus tai taitavuus kirjoittajana, vaan sen tarkoitukset ovat syvemmällä (Linnainmaa & Mäki 2022, 15).

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla kävimme läpi teoriaa, mutta jo toisella kerralla aloitimme tekstityöpajatyöskentelyn. Ohjaaja luki meille tekstin, jonka tunnelma ohjasi meitä muistelemaan. Aiheena olikin sitten kirjoittaa jostain yllätyksestä omassa elämässä. Yllätys voisi olla joko menneisyydessä tai tulevaisuudessa, mutta kirjoituksen tulisi alkaa sanoilla "Minä muistan...". Ohjaaja neuvoi kirjoittamaan ensimmäisenä mieleemme tulevasta asiasta ja noudatin neuvoa. Kirjoitin lapsuuden aiheesta, yllätyksestä. Alleviivasimme myös tekstiämme ja kävimme sitä monta kertaa läpi. Näytti siltä, että jokainen osallistuja suolsi tekstiä nopeasti kynä sauhuten. Käsittelyvaiheessa jokainen sai jakaa kirjoittamisestaan sen verran kuin halusi. Ohjaaja rohkaisi meitä kertomaan, miltä kirjoittaminen tuntui tai kertomaan tarkemmin, mistä on kirjoittanut. Meillä oli myös mahdollisuus lukea kirjoitus tai sen osia ääneen, mutta siihen en tarttunut. Koin jakamisen erityisen antoisaksi, sillä avauduin kirjoituksestani oikein kunnolla ja kerroin johtopäätöksistä

sekä ymmärryksen ja hyväksynnän tunteista, jotka sain kokea kirjoittamisen myötä. Kirjoitettuani tekstin minut valtasi hyväksynnän tunne kokemaani kohtaan. Ohjaaja oli ohjeistanut meitä, että jokainen voi oman itsesäätelynsä kautta määritellä, kuinka paljon haluaa jakaa, mutta minä koin jopa ylittäneeni omat rajani. Koin paljastaneeni itsestäni liikaa ihmisille, joita en tuntenut. Tunne kuitenkin laukesi ja jälkikäteen minut valtasi todella vapautunut olo. Terapeuttinen kirjoittaminen tehoi kohdallani!

Tekstityöpajan jälkeen kirjoitin seuraavaa:

“Olo on vapautunut ja riemukas. Tunnilla koin avautuneeni liikaa heti aluksi, mutta tunne tasautuu. Kotimatalla tunne on vapautunut. Kotona tunnen, että tämä on mahtavaa! Koen eheytyneeni hiukan ja olen täynnä energiaa. Tällaista kirjoittamista haluan enemmän.”

(16.11.2018 Ote muistiinpanoistani)

Vuorovaikutuksellinen jakaminen on olennainen osa ryhmämuotoista terapeuttista kirjoittamista. Se voi tuntua todella hyvältä.

“Tämä oli erilainen ja niin tervetullut kokemus yliopistomaailmassa, joka muuten on niin teoreettinen ja asiallinen. Sain tuoda ja ilmaista omaani, kirjoittaa, mitä halusin. Nyt ymmärrän, miten hyvältä vuorovaikutus kirjoittamisen tukena tuntuu.”

(16.11.2018 Ote muistiinpanoistani)

Jakaminen on vapaaehtoista, mutta terapeuttisen kirjoittamisen ryhmästä saa varmasti enemmän irti, mitä enemmän antaa itsestään. Jokainen voi itse säädellä, kuinka syvälle omiin tunteisiinsa haluaa tai on valmis menemään. Ohjaajamme ohjeisti meitä, että mitä enemmän itse on valmis "heittäytymään" ryhmätyöskentelyyn mukaan, sitä enemmän ryhmästä saa itselleen. Sääntöinä meillä oli ryhmässä, että toisten asioista ei ulkopuolella saa puhua eli ehdoton luottamuksellisuus, kirjoittaessa ei oikeinkirjoitussäännöistä tarvitse välittää, saa osallistua sen verran haluaa sekä on hyvä kirjoittaa ensimmäisenä mieleen tulleesta asiasta. Asiantuntijat, kuten psykologi James W. Pennebaker, suosittavat kirjoittamaan syvimmistä tunteista erityisesti traumoja käsiteltäessä, sillä tällöin hyöty on suurin (Sexton & Pennebaker 2009, 264).

Toinen erityisen merkittävä työskentelykerta oli kolmas tekstityöpaja, jolloin aiheena oli kuvitella jokin ovi ja kirjoittaa siitä kokemuksesta, kun astuu kuvitellusta ovesta sisälle. Käsitelimme myös aihetta *pelko* kirjoittamalla. Terapeuttisen kirjoittamisen ryhmätoteutuksissa voi käyttää poikkitaiteellisesti esimerkiksi musiikkia, valokuvia ja kuvakortteja. Ohjaajamme käytti tekstityöpajoissa paljon teemakortteja, jotka sisälsivät erilaisia kuvia sekä tekstiä. Tuolla kolmannella tekstityöpajakerralla kirjoitin tulevaisuuden ovesta, josta tulisin astumaan. Kirjoitin toiveistani ja tavoitteistani tulevaisuuden suhteen. Työskentelyn lopuksi otimme satunnaisen kortin ohjaajan asettelemista teemakorteista. Minulle sattui kortti, jossa oli pitkä, valkea holvikäytävä, jonka päässä oli ovi. Kortissa oli teksti: "Vie ajatus niin pitkälle, että se väistämättä toteutuu." Minua nauratti, sillä niin täsmälliseltä

vastaukselta kortin kuva ja teksti tuntuivat kirjoituksiini. Terapeuttinen kirjoittaminen yhdistettynä kuviin oli rohkaisevaa.

Kurssilla käytettiin menetelminä kirjoittamisen lisäksi myös musiikkia ja piirtämistä. Piirtäminen liittyi mielenmaiseman kuvailuun toisella tekstityöpajakerralla. Oloni oli tällöin hyvin rauhallinen enkä kokenut saavani paljon irti aiheesta, vaikka aihe oli hyvin mielenkiintoinen. Syynä oli se, etten osallistunut jakamiseen, vaikka mitään estettä sille ei olisi ollut. Tämä on kuitenkin sallittua, sillä ohjaajammekin varusti meitä sanomalla, että ”jokainen ottaa ryhmästä sen, mitä tarvitsee”. Sain suurimman hyödyn Terapeuttisen kirjoittamisen kurssista ensimmäisellä tekstityöpajakerralla, jota jo kuvasin aiemmin edellä. Ehkä juuri itsesäätelyn takia halusin pitää ”matalampaa profiilia” muilla kerroilla. Toiseksi viimeisellä tekstityöpajatunnilla kuuntelimme musiikkia ja kirjoitimme. Kaikki musiikkikappaleet liittyivät parisuhteeseen ja minun oli helppo kirjoittaa aiheesta. Tehtävänä oli myös kirjoittaa kirje valitsemalleen henkilölle. Minulle Terapeuttisen kirjoittamisen kurssi oli myönteinen, joskin voimakkaita tunnekokemuksia koin ainoastaan ensimmäisellä mainitsemallani tekstityöpajakerralla.

Yhteisöllinen kirjoittaminen voi olla hyvin voimakas kokemus. Ymmärrän, etteivät kaikki kurssilaiset ole kokeneet samalla tavoin kuin minä koin ryhmän, johon osallistuin. Minä koin voimakkaasti omien tekstieni ääneen lukemisen ja tunteideni sekä ajatusteni jakamisen ryhmässä, jossa en tunne osallistujia hyvin entuudestaan. Olen kuitenkin kokenut kyseiset tilanteet hyvin voimauttavina, sillä kun olen kertonut ääneen tekstieni synnyttämistä tunteista ja ajatuksista, olen kokenut hyväksyntää. Jaettuani kirjoittamistani olen nostanut katseeni ylös kuin kysyen: ”Hyväksyttekö minut silti vaikka kirjoitan/koen näin?” Ihmiset ovat erilaisia ja hyväksynnän hakemisen tarve on eri ihmisillä eri tasolla ja vaihtelee myös tilanteittain, näin ajattelen. Ryhmässä jaetut kirjalliset tuotokset voivat saada uutta aikaa. Ryhmätapaamisen jälkeen voi olla kuin ihminen olisi avannut uuden sivun elämästään. Tämä on ihanteellista, näin ei aina käy, mutta se on mahdollista.

Ryhmädynamiikan kannalta osallistumassani ryhmässä oli ongelmallista se, että ryhmä oli hyvin lyhytkestoinen. Vaikka kokoontumisia oli tiheästi monta kertaa viikossa, terapeuttisen kirjoittamisen kurssi kesti vain muutaman viikon. Tämä toi mukanaan asetelman, ettei keskinäistä luottamusta oikein päässyt syntymään. Luulen, etteivät muutkaan ryhmäläiset kokeneet pystyvänsä jakamaan kaikkea, mitä ehkä olisivat halunneet jakaa. Luottamus ei ehtinyt muodostua niin lujaksi, että osallistujat olisivat uskaltaneet täysin heittäytyä kirjallisuusterapiaprosessin vietäviksi. Kurssilla tuntui olevan myös korkea sisäsyntyinen ”laatuvaatimus” johtuen siitä, että kyseessä olivat yliopisto-opiskelijat. Suurin osa osallistujista oli kirjallisuuden ja kirjoittamisen opiskelijoita, joten osallistujat pyrkivät myös korkeaan ilmaisun tasoon runoudessaan. Tämä tuli ilmi siinä, että mahdollisten ääneen luettujen runojen laatua pahoiteltiin, vaikka kyseessä oli terapeuttiseen

kirjoittamiseen painottuva ryhmä ja runotkin olivat kuulijoiden mielestä oikein hyviä. Ryhmä ei perustunut suorittamiselle, mutta silti omia kykyjä haluttiin vähätellä.

3 HYVINVOINTI POSITIIVISESSA PSYKOLOGIASSA

3.1 Hyvinvoinnin käsite

Terapeuttiseen kirjoittamiseen liittyy läheisesti hyvinvoinnin näkökulma. Terapeuttinen kirjoittaminen tähtää useimmiten hyvinvoinnin lisäämiseen ja ylläpitämiseen. Hyvinvoinnin käsitettä voi tarkastella muun muassa nykyisin suosiossa olevan positiivisen psykologian kautta. Positiivisen psykologian voi ajatella liittyvän läheisesti terapeuttiseen kirjoittamiseen (Ihanus 2022a, 31). Positiivinen psykologia on psykologian osa-alue, joka pyrkii tutkimaan hyvinvointia tieteellisesti. Se on vastaisku perinteiselle psykologiselle vaurio- ja patologiakeskeiselle tutkimusotteelle. Positiivisen psykologian kiinnostuksen kohteina ovat muun muassa inhimillinen kukoistus sekä eheyden kokemisen edellytykset. Onnellisuuden tutkimus on ollut alusta saakka positiivisen psykologian tutkimuskohteena. Positiivinen psykologia on tieteen ala, jonka piirissä tutkitaan esimerkiksi positiivista elämänasennetta tai positiivista ajattelua, mutta itsessään se on eri asia kuin positiivinen elämänasenne tai positiivinen ajattelu. (Uusitalo-Malmivaara 2015, 18–21.)

Humanistinen psykologia liittyy läheisesti positiiviseen psykologiaan, sillä myös humanistisella psykologialla on tavoitteena tuoda psykologiaa humaanimpaan suuntaan. Se on syntynyt psykoanalyysin ja behaviorismin vastavoimana. Humanistisen psykologian kannattamia teemoja ovat muun muassa ihmiskunnan yhteiset tarpeet ja voimavarat, pyrkimys terveyteen, ilon psykologia, vapaus, yksilön vastuu, luovuus, rakkaus sekä tuleminen aidoksi yksilöksi. (Ihanus 2021, 60.) Näin ollen humanistisen psykologian esiin nostamat ideat toimivat hyvin terapeuttisen

kirjoittamisen taustalla. Yhtenä terapeuttisen kirjoittamisen tausta-ajatuksena voisi olla ihmisen voimavarojen vahvistaminen ja juuri tähän humanistinen psykologiakin pyrkii. Perinteisen psykologian tarkoituksena on ollut usein heikkouksiin ja sairauksiin keskittyminen, mihin humanistinen psykologia ja myöhemmin positiivinen psykologia ovat tuoneet muutosta. (Ihanus 2021, 60.)

Inhimillisesti ajateltuna voimavaroihin keskittymisen voisi ajatella kohottavan tehokkaammin hyvinvointia kuin heikkouksiin ja puutteisiin keskittymisen. Abraham Maslow, joka oli humanistisen psykologian perustaja, halusi tuoda psykologiaan "korkeuspsykologisen" näkökulman psykoanalyysin edustaman "syvyyspsykologisen" suuntauksen sijaan. Maslowille esteettisyys oli luovuuden ohella tärkeä arvo, ja siksi humanistinen psykologian edustamat arvot ovat tärkeitä terapeuttisen kirjoittamisen taustalla. Humanistinen psykologia pyrkii positiivisen psykologian ohella tutkimaan muun muassa hyvyyttä, oikeudenmukaisuutta, onnellisuutta, rauhantahtoisuutta sekä ystävällisyyttä. (Ihanus 2021, 60.) Terapeuttisen kirjoittamisenkin tausta-ajatuksena voi ajatella olevan terveyden kohentaminen sekä hyvinvoinnin lisääminen.

Psykologian tavoitteena on hyvinvoinnin lisääminen, mutta ongelmallista on se, että se harvoin pyrkii vastaamaan ihmisten kysymyksiin elämän tarkoituksesta ja kaipauksesta hengellisyyteen, jotka kuitenkin ovat ihmiselämän yksiä syvimmistä kysymyksistä. Tähän Maslow`lla oli vastauksena ajatus transhumanistisen tai transpersoonallisen psykologian synnystä, jolloin ihmisellä voisi olla mahdollisuus löytää vastauksia eksistentiaaliin kysymyksiinsä uskonnon ulkopuolelta uudesta psykologisesta suuntauksesta. Ikiäikäiseen kysymykseen: "Mitä varten elämä on?" Maslow esitti vastuksen: "Sinua varten". Tämä jättää ihmiselle vapauden ottaa elämä vastaan sellaisena kuin se tulee ja hyväksyä se ilman, että ihminen pyrkii kouristuksenomaisesti muokkaamaan elämää. Maslow on tehnyt yhteistyötä myös esimerkiksi eksistentiaalisen terapian kehittäjän Viktor Franklinin kanssa. (Ihanus 2021, 61.) Kirjoittamisen avulla kirjoittaja voi tiedostaa omia kykyjään, lahjojaan ja mahdollisuuksiaan.

3.2 Onnellisuus, itseohjautuvuus ja sisäinen motivaatio

Hyvinvoinnin tavoin myös onnellisuutta voi tutkia. Itse asiassa puhutaan onnellisuuksien käsitteestä, sillä niin monesta näkökulmasta onnellisuutta on mahdollista tutkia. Frank Martelan (2015) mukaan hyvinvoinnin käsite liittyy onnellisuuteen, sillä hyvinvointi sisältää onnellisuuden, tai oikeammin onnellisuuksien käsitteen (Martela 2015, 30.) Onnellisuuden tai hyvinvoinnin ei

välttämättä tarvitse olla terapeuttisen kirjoittamisen tavoitteina. Moni tavoittelee onnellisuutta, sillä kukapa ei haluaisi olla onnellinen? Kuitenkin varsinkin länsimaissa onnellisuuden kokemus on noussut miltei palvonnan kohteeksi. (Martela 2015, 30.) Kirjoittaminen voi kuitenkin toimiessaan terapeuttisesti synnyttää myös ahdistusta. Vaikeista ja traumaattisista asioista kirjoittaminen voi tuoda esiin vaikeita tunteita, mutta kirjoittamisen myötä ahdistus voi laantua ja sen kohtaaminen voi pitkällä aikavälillä helpottaa oloa. Kuitenkaan terapeuttisen kirjoittamisen ei tarvitse pelkästään käsitellä kipeitä aiheita, vaan kaikesta voi kirjoittaa. Myös aivan arkipäiväiset ja mieltä ylentävät aiheet voivat kirjoitettuna toimia terapeuttisesti. Tärkeää on kirjoittaa siitä, mitä mielestä sattuu juuri kirjoittamishetkellä nousemaan.

Asiantuntijat sanovat, että onnellisuuden olemukseen kuuluu se, ettei sitä kannata tavoitella suoraan, sillä silloin se helposti pakenee. Onnellisuuden on viisainta antaa syntyä epäsuorasti, muun elämän ohella. (Martela 2015, 31.) Onnellisuus myös pakenee määritelmiä ja tutkimuksia (Pessi 2015, 179). Sitä, mikä tekee ihmiset onnellisiksi, on tutkittu monesta näkökulmasta, ja tutkimustulosten valossa on olemassa kolmenlaista onnellisuutta eli onnellisuuksia. Edward Deci ja Richard Ryan (2000) ovat kehittäneet itseohjautuvuusteorian, jonka mukaan sisäinen motivaatio ja onnellisuus liittyvät yhteen. Sisäistä motivaatiota ja onnellisuutta ovat luomassa vapaaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus. Onnellisuuden voi ymmärtää eri tavoin ja se on hyvin subjektiivisesti havaittavissa, ja siten yksilö on paras asiantuntija kertomaan omasta onnellisuudestaan. Ihmisen on kuitenkin usein vaikea myöntää itselleen, saati onnellisuudesta kysyvälle tutkijalle, ettei olisi onnellinen. Siksi onnellisuuden kokemusta lähestytään usein positiivisten tunteiden läsnäolona, elämäntyytyväisyytenä tai merkityksellisyytenä. (Martela 2015, 31-35.)

Sisäinen motivaatio on termi, joka ohjaa vahvasti terapeuttista kirjoittamista. Kirjoittaminen on vapaaehtoista ja sitä tehdään usein omalla vapaa-ajalla. Suurin hyödyn kokemus siitä saadaan, kun kirjoitetaan asioista, jotka nousevat suoraan sisimmästä. Kirjoittaminen itsessään voi olla palkitsevaa ja parhaimmillaan johtaa innostumiseen ja voimaantumisen kokemuksiin. Terapeuttisessa kirjoittamisessa tärkeää on yksilön itsensä henkinen kasvu ja sisäinen tarkastelu, mutta jollekin kirjoittamisen tuoma nautinto tai merkityksellisyyden kokemus voivat olla tavoittelemisen arvoisia asioita.

Voiko terapeuttisen kirjoittamisen kautta löytää ja käsitellä hyvän elämän edellytyksiä? Mielestäni voi. Kirjoittamalla voi muistella menneitä sekä suunnitella tulevaa. Kirjoittaja voi käsitellä omaa menneisyyttään kirjoittamalla ja reflektoida omaa käytöstään ja toimintaansa. Tulevaisuutta voi myös suunnitella kirjoittamalla ja esimerkiksi unelmista kirjoittaminen on todettu tehokkaaksi, sillä ainakin osa unelmista voi toteutua. Haaveilu myös lisää mielen hyvinvointia, luo toivoa ja auttaa jaksamaan.

Sisäinen motivaatio liittyy ajatukseen ihmisestä aktiivisena olentona. Ihminen on elinvoimainen ja lähtökohtaisesti proaktiivinen, ei niinkään passiivinen, vaikka ympäristö voi vaikuttaa passiivisuutta lisäävästi. Sisäinen motivaatio eroaa ulkoisesta motivaatiosta siten, että sisäinen motivaatio kumpuaa ihmisen sisältäpäin ilman ulkoista palkkiota tai painetta. Lasten leikki tai aikuisten harrastukset ovat tästä parhaita esimerkkejä, ja parhaiten ihminen motivoituu, kun tekeminen tapahtuu vapaaehtoisesti ja on henkilön mielestä mielekästä. (Martela 2015, 46.) Kirjoittaminen ei ole kaikkien mielipuhua. Joku pitää esimerkiksi liikunnan harrastamisesta enemmän ja voi kokea sen tehokkaampana ajatusten selkiyttäjänä kuin kirjoittamisen, mutta monelle kirjoittajalle kirjoittaminen tuottaa nautintoa ja hyvinvointia. Tällöin kirjoittaminen tapahtuu vapaasta tahdosta ja sen lähde on ihmisen sisimmässä. Tutkimusten mukaan sisäisesti motivoitujen päämäärien saavuttaminen lisää hyvinvointia (Kasser & Ryan 1993; Martela 2015, 46). Sisäsyntyisesti motivoitu henkilö innostuu itse tekemisestä ja tekemisen tuoma nautinto on hänelle motivaation lähde. Sisäisen motivaation innostama henkilö myös kokee tekemisen arvokkaana ja tärkeänä. (Martela 2015, 47.)

Ryanin ja Deci'n luoma itseohjautuvuusteoria (2000) nojaa vahvasti sisäisen motivaation käsitteeseen. Ihmisen on mahdollista kokea onnellisuutta ja hyvinvointia, kun kolme ehtoa täyttyvät: vapaaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus. Vapaaehtoisuus eli autonomia tarkoittaa sitä, että ihminen saa toimia vapaasta tahdostaan. Vapaudesta käsin toimiessaan ihminen voi toteuttaa itseään sekä tehdä itselleen mielekkäitä asioita. Kyvykkyys liittyy osaamiseen sekä asioiden hallitsemiseen ja aikaansaamiseen. Kyvykäs ihminen luottaa omiin kykyihinsä. Myös oppiminen voi olla nautinnollista, kun siihen liittyy tunne kyvykkyyden kasvamisesta. Yhteenkuuluvuuden termi tuo esiin ihmisen sosiaalisen tarpeen kokea välittämistä ja saada kokea, että hänestä välitetään. Yhteyden kokeminen toisiin ihmisiin on ihmisen perustarpeita. (Martela 2015, 49.)

Kirjoittaminen tuottaa parhaiten hyvinvointia, kun se on vapaaehtoista. Pakotettuna ihminen ei varmastikaan nauti kirjoittamisesta, vaikka lopputulos voikin olla hyvä tai ihan kelvollinen. Kyvykkyyteen liittyy mielenkiintoinen huomio siitä, että kirjoittamista voi harjoitella ja siinä voi kehittyä. Terapeuttiseen kirjoittamiseen ei liity ajatus kirjoittajan taitavuudesta kirjoittajana, vaan kuka tahansa voi kirjoittaa välittämättä oikeinkirjoituksesta tai taiteellisista seikoista, mutta kirjoittamisen kokeminen mielekkäänä ja nautinnollisena voi vahvistaa kykyä ilmaista itseään kirjoittamalla. Yhteenkuuluvuutta voi kokea kirjallisuusterapiaryhmissä, mutta myös yksin kirjoittava voi kokea yhteyttä itseensä tai kuviteltuihin lukijoihin, vaikka tekstejä ei koskaan kukaan lukisikaan. Joka tapauksessa, terapeuttinen kirjoittaminen on oiva tapa karkottaa yksinäisyyden tunnetta.

Martela (2015, 50) näkee itseohjautuvuusteorian vapaaehtoisuuden, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden rinnalla myös hyväntekemisen hyvän ja

arvokkaan elämän tuottajana. Terapeuttisen kirjoittamisen tarkoitus on tuottaa hyvinvointia pääasiassa yksilölle, mutta hyvinvointivaikutukset voivat laajentua koko kirjoittajan yhteisöön. Kirjoittaminen voi olla yhteisöllistä, vaikka kirjoittaja kirjoittaisi yksinkin, sillä hänen halutessaan tuoda kirjoituksensa julki, se voi olla yhteisöä hoitavaa ja yhteisöllisyyttä lisäävää. Kaikki eivät kuitenkaan halua koskaan näyttää kirjoituksiaan kenellekään. Terapeuttinen kirjoittaminen voi vaikuttaa kuitenkin yksilöä vahvistavasti ja näin vaikutus koskettaa myös lähipiiriä.

”Mikä tekee elämästä elämisen arvoista?” Martela (2015, 51) esittää eksistentiaalisen peruskysymyksen. Martela kiteyttää, että elämä voi tuntua hyvältä ja tuntua merkitykselliseltä, kun voimme hyvin. Tosin kärsimyskin voi tuoda merkityksen elämään. Ihminen voi kokea merkitykselliseksi elämäksi myös moraalisen elämän. Eettiseltä kannalta hyveellinen ja kauneutta edustava elämä voivat olla tavoittelemisen arvoista elämää. (Martela 2015, 55-58.)

Kyvykkyyden yhteydessä mainittu oppiminen (Martela 2015, 49) voi olla myös vaikeaa. Toisille oppiminen voi olla vaikeampaa kuin toisille. Ihminen oppii itselleen mielenkiintoisia asioita helpommin kuin asioita, jotka eivät kiinnosta, mutta jollekin kaikki oppiminen voi olla vaivalloista. Kuitenkin uteliaisuuden eteenpäin viemä oppiminen voi olla yksi suurimpia ilon ja nautinnon aiheita. Kirjoittamalla ja opettelemalla oppimisen strategioita moni voi parantaa oppimistuloksiaan.

Positiivinen psykologia on relevantti aihealue esiin nostettavaksi terapeuttisen kirjoittamisen yhteydessä, sillä positiivinen psykologia tutkii myös hyveitä ja luonteenvahvuuksia. Jokaisella ihmisellä on luonteenvahvuuksia, jotka voi todeta ja joita voi kehittää. Nämä hyveet ovat hyödyksi yksilölle, mutta palvelevat myös koko hänen yhteisöään ja ympäristöään. Uusitalo-Malmivaara (2015, 67-75) viittaa Christopher Petersonin ja Martin Seligmanin (2004) luomaan tutkimussuuntaan, jonka tarkoituksena on tutkia hyveitä ja luonteenvahvuuksia. He ovat luoneet VIA-hankkeen, jonka tarkoituksena on hyveiden ja hyvän luonteen määrittely. VIA-hanke sisältää taulukon ja testin, jonka kautta omia luonteenvahvuuksiaan voi testata. Hyveet on luokiteltu Petersonin ja Seligmanin mukaan kuuteen hyvealueeseen, jotka jakautuvat yhteensä 24 luonteenvahvuuteen. Hyveitä ovat muun muassa viisaus, rohkeus, inhimillisyys ja sosiaaliset kyvyt, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus sekä henkisyys. Näitä hyveitä ja niiden osa-alueita on jokaisesta ihmisestä löydettävissä. Esimerkiksi huumorintaju ja ystävällisyys ovat tällaisia luokiteltavia luonteenvahvuuksia, joita ihmisillä on havaittavissa. (Uusitalo-Malmivaara 2015, 62-70.)

On mielenkiintoinen ajatus, kuinka terapeuttisen kirjoittamisen avulla ihminen voi tarkastella ja kehittää omia luonteenvahvuuksiaan. Voiko hän hyveensä ja luonteenvahvuutensa todettuaan, kehittää niitä eteenpäin terapeuttisen kirjoittamisen ja itsereflektion avulla?

3.3 Positiivisen psykologian kritiikkiä

Positiiviselle psykologialle on tarpeellista esittää myös kritiikkiä. Mahtuvatko suru, menetykset ja muut elämään kuuluvat vastoinkäymiset positiivisen psykologian tutkiman onnellisuuden ja hyvinvoinnin piiriin? Onko positiivinen psykologia tarkoitettu vain niille, joilla menee jo ennestäänkin hyvin vai mahtuvatko kaikenlaisten kokemusten omaavat ihmiset mukaan? Pakotettu onnellisuus tai positiivisuus eivät ole hyvinvointia. Pakotetusta positiivisuudesta voidaan käyttää jopa termiä positiivisuuden tyrannia, jonka voi ajatella vallitsevan paikoin esimerkiksi amerikkalaisessa kulttuurissa. Tällöin alakuloa, epäonnistumista tai negatiivisuutta ei hyväksytä, vaan yhteisö sulkee alakuloisen yksilön ulkopuolelleen. (Ojanen 2015, 113–123.)

Tähtääkö positiivinen psykologia onnellisuuteen? Voiko tämä positiivisuus sulkea joitain ihmisiä tai ihmisryhmiä positiivisuuden kehän ulkopuolelle? Nykypäivänä älylaitteiden käyttö ei välttämättä tue onnellisuutta ja aitoa yhteisöllisyyttä. Länsimaisen nykyihmisen peruskokemuksia ovat muun muassa masennus, stressi, materialismi, narsismi, ikävystyminen, yksinäisyys ja vieraantuminen. Näitä seikkoja myös postmoderni nykytaide- ja kirjallisuus kuvaavat paljon. Nykyisessä länsimaisessa elämäntavassa voi nähdä ristiriitaisuuksia, sillä samaan aikaan yksilöä kehoitetaan esimerkiksi tavoittelemaan hanakasti omia etujaan, kun samalla muutkin ihmiset pitäisi ottaa huomioon. Myöskin aidon hengellisyyden poissaolo länsimaisesta kulttuurista on silmiinpistävä. Positiivisen psykologian esiin tuoma onnellisuuden edistäminen ei ole pelkästään hyvä asia. (Ojanen 2015, 115–116.) Onnellisuuden kyseleminen itseltään on miltei varmin tapa tehdä itsensä onnettomaksi, Ojanen (2015, 117) tähdentää.

4 HYVINVOINTI JA KIRJOITTAMISEN TERAPEUTTISUUS KIRJOITTAMISOPPAISSA

Tarkastelen seuraavassa neljää teosta, jotka käsittelevät kaikki terapeutista kirjoittamista. Mainitsemani teokset ovat kaikki terapeuttisen kirjoittamisen oppaita. Käytän menetelmänä lähilukua. Olen valikoinut teokset satunnaisesti terapeuttisen kirjoittamisen oppaiden joukosta lähinnä oman mielenkiintoni mukaisesti.

Tutkielmaani ohjaa ajatus kirjoittamisen tuottamista hyvinvointivaikutuksista. Olen tarkastellut neljää 2000-luvulla kirjoitettua terapeuttisen kirjoittamisen opasta siinä mielessä, minkä merkityksen ne antavat hyvinvoinnille ja sen ilmenemiselle kirjoittamisen kautta. Pohdin tarkastelussani sitä, miten hyvinvoinnin teemat esiintyvät kyseisissä teoksissa sekä miten teokset kertovat kirjoittamisen terapeuttisyydestä. Olen valinnut seuraavat teokset lähemmän tarkasteluni kohteiksi: 1) Kati Sarvelan (2013) *Sisäinen teatteri ja luova kirjoittaminen tietoisuustaitona*, 2) Anne Lindholm-Kärjen ja Kirsi Virkkusen (2015) *Kirjoita totuutesi! Kirjoittaja laajenevan tietoisuuden spiraalissa*, 3) Katri Syvärisen (2021) *Sinun tarinasi voima: vapaudu vanhasta ja uskalla loistaa* sekä 4) Marja Leena Toukosen (2010) *Kuvittele itsesi: luovuus, mielikuvat ja metaforatyöskentely oman elämän työvälineinä*.

Kati Sarvela (2013) esittelee teoksessaan *Sisäinen teatteri ja luova kirjoittaminen tietoisuustaitona* terapeuttisen kirjoittamisen menetelmän, jonka avulla nykyihminen voi löytää oman minuutensa syvemmin. Hän käyttää termiä minätilat kuvaamaan ihmisen minuuden eri puolia, ja hän teroittaa teoksessaan, kuinka ihminen voi eheytyä ja löytää syvemmän itsetuntemuksen *Sisäisen teatterin* edustaman terapeuttisen kirjoittamisen menetelmän avulla. *Sisäinen teatteri* on terapeuttinen kirjoittamisprosessi, johon Sarvelan mukaan tarvitaan tueksi myös ”peilejä” eli turvallisia ihmisiä, joiden kanssa keskustellen ja vuorovaikutuksessa ollen kirjoittamisprosessi on vaivattomampi. Terapeuttinen kirjoittaminen voi nostaa esiin

ahdistusta, jolloin Sarvela kyseenalaistaakin menetelmän käytön vakavien mielenterveysongelmien yhteydessä. (Sarvela 2013, 14–15.)

Sarvelan näkemys terapeutin kirjoittamisen voimakkaasta vaikuttavuudesta on mielenkiintoinen. Sarvela kehottaa kirjoittajaa neuvottelemaan mahdollisen terapeutin tai asiantuntijan kanssa vakavien mielenterveysongelmien yhteydessä aloitetusta minätilojen tutkimisesta *Elämän Eepoksen* kirjoittamisen kautta. (Sarvela 2013, 14–15.) Tästä voi päätellä, että *Sisäisen teatterin* edustama terapeutin kirjoitusprosessi ei sovellu kaikille. Teosta lukiessa menetelmästä tulee myös mielikuva, että se vaatii paljon pitkäjänteisyyttä sekä vaivannäköä. Lukijalle välittyy kuva, että kirjoitusprosessi on hyvin syvä ja voi viedä kirjoittajan niin sanotusti hyvinkin syviin vesiin. *Sisäinen teatteri* on menetelmänä pitkäkestoinen ja kokonaisvaltainen kirjoitusprosessi, joka hyödyntää tietoisuustaitoja, kuten hiljentymistä ja meditaatiota. Kirjoittajan tulee kuunnella kaikkia eri minätilojensa ääniä ja kirjoittamisen kautta käydä läpi tätä eheytymisprosessia. (Sarvela 2013, 89–92.)

Terapeutillisella kirjoittamisella on Sarvelan mukaan paljon vaikutusta, sillä se voi nostaa esiin ahdistusta ja kipeitä tunteita alitajunasta. Sarvelan mukaan *Sisäisen teatterin* mukaisesti toteutettu terapeutin kirjoittamisprosessi voi viedä kirjoittajan liian syvälle mielikuvitusmaailmaan, jollei kirjoittaja pidä kiinni turvallisista rajoista ja itsesäätelystä. (Sarvela 2013, 15.) *Sisäinen teatteri* sopii erityisesti elämäntaitojen kehittämiseen sekä henkiseen kasvuun. Sarvelan kehittämän menetelmän tarkoituksena on luoda kirjoittajalle vahva identiteettitarina, jonka myötä yksilö eheytyy ja itsetuntemus kasvaa. (Sarvela 2013, 11–16.)

Nykyisin tietoisuustaidot ovat saaneet suurta suosiota ja *Sisäisen teatterin* avaama menetelmä tähdentää, että kirjoittamistakin voi harjoittaa tietoisuustaitojen eli mindfulnessin kannalta. Sarvela pitää tärkeänä sitä, että terapeutin kirjoittaminen toteutetaan turvallisten rajojen sisäpuolella eikä kirjoittaja niin sanotusti hajota itseään henkisesti. (Sarvela 2013, 23.) Tietoisuustaitojen harjoittaminen kirjoittamalla tähtää ensisijaisesti henkiseen kasvuun. Tarkoituksena on, että yksilön henkinen kasvu tuottaa hyvinvointia koko yhteisölle. Tietoisuustaidot liittyvät läheisesti mietiskelyyn ja itsensä kuuntelemiseen, jotka voidaan liittää myös terapeutin kirjoittamisprosessiin. *Sisäisen teatterin* tarkoituksena on liittää yhteen sekä ihmisen tunne että järki, jolloin yksilö voi ymmärtää persoonansa eri puolia ja hyväksyä myös ”varjonsa”. Carl Jungin ajatukset arkkityypeistä, varjominästä sekä aktiivisesta mielikuvituksesta yhdistyvät *Sisäisen teatterin* ajatuksiin. (Sarvela 2013, 89–92.)

Terapeutillisessa kirjoittamisessa voidaan keskittyä hengitykseen, kehon tuntemuksiin, aistikokemuksiin sekä tunteisiin. Hyväksyvän läsnäolon kautta kirjoittaja voi tarkastella ajatuksiaan ja tunteitaan. Ajatusten voi antaa mennä läpi mielen ilman, että ne saavat valtaa. Hengitykseen keskittyminen auttaa säilyttämään

hyväksyvän havainnoinnin olotilan. (Sarvela 2013, 96–97.) Hyväksyvän läsnäolon ja tietoisuustaitojen on todettu lisäävän hyvinvointia.

Sarvela näkee teoksessaan terapeutin kirjoittamisen ja tietoisuustaitojen olevan vastaisku nykyajan medikalisaatiolle. Ihmisiä lääkitään ja hallitaan diagnoosien kautta. Esimerkiksi lääkäri saattaa määrätä masennuslääkkeitä elämän tarkoituksettomuuden kokemukseen ilman asian syvempää tutkimista. Tällaiseen asennoitumiseen terapeutin kirjoittaminen ja Sarvelan kehittämä *Elämän Eepos* tarjoavat toisenlaisia lääkkeitä. (Sarvela 2013, 169.) Yksilön on vapauttavaa huomata ja saada kokea, että diagnoosit eivät määritä häntä, vaan hänessä on monta eri puolta, joita toteuttaessaan hän voi löytää suuremman eheyden.

Sisäisen teatterin ja *Elämän Eepoksen* kirjoittaminen voivat lisätä kirjoittajan hyvinvointia, sillä niiden sisältämät menetelmät ovat hyvin syvällisiä tapoja tutkia omaa minuutta, omia tarpeita ja luoda näistä palasista ehyt identiteettitarina. Erilaiset tunnetilat, turhautumiset ja mielihalut ovat johtolankoja tutkiessamme omaa minuuttamme. Ne ovat vihjeitä alitajunnasta ja auttavat kirjoittajaa luotaamaan omaa tiedostamatonta. Sarvelan teos sisältää myös kokonaisen luvun menetelmän mukaisten tehtävien teosta ja ohjeita prosessin aloittamiseen. (Sarvela 2013, 205.)

Yhtenä harjoituksena Sarvela esittelee teoksessaan vaihtoehdoisen elämänpolun ja menneisyyden kuvittelemisen. Kirjoittaja voi kirjoittaen kuvitella itselleen toisenlaisen elämän. (Sarvela 2013, 209.) Pidän tätä hyvänä harjoituksena, sillä näen, että suurin vapaus tulee oman menneisyytensä hyväksymisen kautta. Juuri siihen oman elämänsä kuvittelu tähtääkin.

Terapeutin lukemisen voi ajatella poistavan ja hoitavan yksinäisyyden kokemuksia. Samoin voi toimia runous, sillä runouden kielellä on kyky avata solmuja ja koskettaa tiedostamatonta. *Sisäisen teatterin* kaltaisen terapeutin kirjoittamisen voi ajatella olevan integroivista terapeutista toimintaa, sillä se yhdistää eri terapiasuuntauksista parhaiksi koetut puolet. *Sisäinen teatteri* rohkaisee aikuistakin vapaaehtoisuuteen ja leikkiin lukemisen ja kirjoittamisen kautta. Terapeutin kirjoittaminen voi toimia hyvinvoinnin lähteenä ja olla osa jokapäiväistä elämää. Tärkeää terapeutin kirjoittamisen yhteydessä on muistaa, että kirjoittaessa koetut oivallukset tulisi muuntaa konkreettiseksi toiminnaksi hyvinvoinnin lisäämiseksi. (Sarvela, 2013, 19–22, 37–39, 59.)

Sarvelan (2013) mukaan tietoisuustaidot terapeutin kirjoittamisen tukena edistävät itsensä hyväksymistä, armollisuutta itseään kohtaan ja itsemystätuntoa. Mindfulnessin eli hyväksyvän läsnäolon kautta yksilö voi harjoittaa itsensä hyväksymisen taitoja. Hyväksyvän läsnäolon tarkoituksena on havainnoida omia ajatuksia ja antaa ajatusten vain tulla ja mennä ilman tuomitsemista. Ihmiselle on tärkeää kokea merkityksellisyyden ja tarkoituksen tunnetta. Tämä kaikki lisää hyvinvointia. (Sarvela 2013, 69.)

Katri Syvärisen (2021) teoksessa *Sinun tarinasi voima: vapaudu vanhasta ja uskalla loistaa* kirjoittaminen nähdään osana prosessia, jossa terapeutista kirjoittamista käyttäen kirjoittaja oppii hyväksymään itsensä. Hyväksynnän ja turvallisuuden kokeminen lisäävät hyvinvointia. Uskomukset ja niiden tiedostaminen sekä käsitteleminen muun muassa kirjoittamalla ovat avainasemassa Syvärisen teoksessa. Uskomukset saattavat usein rajoittaa ihmistä toteuttamasta itseään ja unelmiaan avuttomuuden, toivottomuuden ja arvottomuuden tunteiden kautta. Syvärinen ohjaa kohtaamaan näitä rajoittavia tunteita ja uskomuksia kirjoittamisen kautta. Hänen teoksessaan on ohjattuja kysymyksiä, joihin kirjoittamalla vastaaminen voi avata prosessin kohti suurempaa itsetuntemusta. Sisäistä tarinaa voi Syvärisen mukaan muuttaa kirjoittamalla. Pohdintatehtävät ohjaavat käymään läpi omia uskomuksia ja käsittelemään niitä. Syvärinen kehottaa havainnoimaan kirjoittaessa myös kehon tunteita. (Syvärinen 51–53, 69–81.)

Syvärisen (2021) teoksessa tietoisuustaidot yhdistetään terapeutin kirjoittamisen kanssa. Tässä teoksessa unelmointi on tärkeällä sijalla. Unelmat ovat kirjoittajan mukaan meidän kasvuhaasteitamme, joiden tarkoituksena ”on auttaa meitä kohtaamaan sisäiset rajoituksemme”. Teoksessa neuvotaan kirjoittajalle toiminnallisia kirjoitusharjoituksia, joiden kautta voi kohdata omia sisäisiä rajoituksia unelmien toteutumisen tieltä. (Syvärinen 2021, 71–73.)

Anne Lindholm-Kärjen ja Kirsi Virkkusen (2015) *Kirjoita totuutesi! Kirjoittaja laajenevan tietoisuuden spiraalissa* on teos, joka esittelee tietoisuuskirjoittamisen menetelmän. Tietoisuuskirjoittaminen on menetelmä, joka kestää parhaimmillaan läpi elämän, ja siinä etsitään omaa sisäistä totuutta. Teoksen kirjoittajat tähdentävät, että jokaisessa ihmisessä asuu tietäjä, *Hän, joka tietää*, jolle voi esittää kysymyksiä sekä käydä vuoropuhelua dialogisen kirjoittamisen keinoin. Vastauksien sisältämä viisaus voi yllättää. Tietoisuuskirjoittaminen ei lupaa helppoa tietä kirjoittajalle, vaan helpon tien sijaan totuudellisen ja omalle sisäiselle totuudelle uskollisen tien. Tämä ei tiedä aina onnellisuutta, vaan kirjoittaja voi joutua kohtaamaan vaikeita tunteita, ahdistusta sekä haastavia elämänvalintojakin. Palkkiona kirjoittajan on mahdollista saavuttaa suurempi yhteys omaan aitoon sisäiseen viisauteen ja totuuteen. On hyvin mahdollista, että tietoisuuskirjoittajan luovuus kasvaa sekä alkaa virrata. Kirjoittaessa yhteys tiedostamattomaan voi vahvistua. Myös unien merkitys sekä niiden viestien tulkinta ovat tärkeällä sijalla tietoisuuskirjoittamisessa. (Lindholm-Kärki & Virkkunen 2015, 9–17, 30–34.) Lindholm-Kärjen ja Virkkusen (2015, 137) mukaan kirjoittamalla voi kohottaa mielialaa, ja kirjoittaminen kannattaa silloinkin, kun ei huvittaisi eikä jaksaisi kirjoittaa. Kirjoittamisen esteiden ohittaminen voi johtaa suurempaan palkkioon, kuten itsetuntemuksen kasvuun ja muutoksiin elämäntilanteissa.

Lindholm-Kärjen ja Virkkusen (2015, 140) teoksessa varoitetaan tietoisuuskirjoittajan sudenkuopista, kuten liiallisesta vaikeiden tunteiden

vatvomisesta tai niissä vellomisesta. Tuloksena voi tällöin olla jopa vaikeiden tunteiden vahvistaminen. Tietoisuuskirjoittajan tulee raivata oma tilansa läpi vaikeidenkin tunteiden, ja muistuttaa itseään prosessin tarkoituksesta. Sinnikkyys liittyy läheisesti tähän terapeutin kirjoittamisen lajiin, sillä tietoisuuskirjoittamisen tarkoituksena on, että hankalaltakin tuntuvat tunteet kohdataan ja ne pyritään ymmärtämään. Henkisen kasvun etenemisen ajatus on vahvana läsnä tietoisuuskirjoittamisessa. (Lindholm-Kärki & Virkkunen 2015, 140–141.)

Marja Leena Toukosen (2010) teos *Kuvittele itsesi: luovuus, mielikuvat ja metaforatyöskentely oman elämän apuvälineinä* sisältää ajatuksen mielen sisäisten hahmojen tunnistamisesta ja työstämisestä kirjoittamalla. Näin teos on ollut myös aiemmin tarkastelemani Kati Sarvelan (2013, 12) teoksen *Sisäinen teatteri ja luova kirjoittaminen tietoisuustaitona* esikuvana. Mielenkiintoista Toukosen teoksessa on sisäisiin hahmoihin tutustuminen käytännönläheisten harjoitusten kautta. Toukonen itse valottaa omaa kirjoittamisprosessiaan, jossa hän on tutustunut omiin sisäisiin hahmoihinsa kuvittelun kautta. Hän kertoo käyvänsä myös keskusteluita omien sisäisten tunnehahmojensa kanssa, ja nämä antavat hänelle muun muassa hyviä ohjeita. Toukonen kehottaa toteuttamaan omien sisäisten hahmojen mielitekoja ja täyttämään niiden tarpeita. (Toukonen 2010, 38–63.) Näin voi löytää täyteläisen ja omia eri puolia tyydyttävän tavan elää.

Tarkasteluni kohteena olleissa terapeutin kirjoittamisen teoksissa oli yhteistä se, että kaikissa niissä terapeutin kirjoittaminen nähtiin pitkäkestoisena ja prosessinomaisena toimintana. Varsinkin Sarvelan (2013) sekä Lindholm-Kärjen ja Virkkusen (2015) teoksissa terapeutin kirjoittamisen ajateltiin kestävän pitkän aikaa, ja varsinkin Lindholm-Kärjen ja Virkkusen opastama tietoisuuskirjoittaminen nähdään läpi elämän jatkuvana elämäntapana. Tärkeänä kaikissa tarkastelemissani teoksissa oli näkemys, että terapeutin kirjoittaminen on prosessi, joka onnistuessaan tähtää henkiseen eheytymiseen ja sisäiseen parantumiseen. Kaikki neljä tarkastelemani teosta painotti myös näkökulmaa, jossa kirjoittamisen synnyttämien oivallusten tulisi muuttua teoiksi, jotta toivottu muutos voi tapahtua.

“Matkanteon askeleet käytännön tasolla on otettava itse. Eikä tämä navigaattori toimi ilman rehellisyyttä. Se vaatii suostumaan, uskaltamaan ja tekemään. Muuten kaikki jää vain tyhjiksi sanoiksi ja tekemisen pintatasolle.”

(Lindholm-Kärki & Virkkunen 2015, 137.)

Ilmiselvästi terapeutin kirjoittaminen nähdään mainitsemissani teoksissa kokonaisvaltaisena prosessina, jota ohjaa halu nähdä muutosta elämässä sekä kokea henkistä kasvua. Terapeutin kirjoittamisen yhdistäminen kiireettömyyteen sekä tietoisuustaitojen harjoittamiseen on myös näkyvissä tarkastelemissani neljässä teoksessa. Viittaavathan jo kokoelmat, joihin teokset lukeutuvat hitauteen ja

kiireettömyyteen; Syvärisen (2021) teos lukeutuu *Hidasta elämää* -kirjasarjaan ja Lindholm-Kärjen ja Virkkusen (2015) sekä Toukosen (2010) teokset kuuluvat kirjasarjaan nimeltä *Viisas elämä*. Molemmat kirjasarjat ovat kirjasarjoja, joiden sisällä julkaistaan henkiseen kasvuun ja elämäntapamuutoksiin ohjaavia teoksia. Ainoastaan Sarvelan (2013) teos on omakustanne (Kuumussa Virtaa Oy). Kaikissa teoksissa on havaittavissa myös henkisyyden ja hengellisyyden vaikutteita. Vaikuttaa siltä, että mainitsemieni teosten mukaisesti terapeutin kirjoittaminen on elämäntapa, joka sisältää henkisyyden, henkisen kasvun ja kiireettömyyden ajatusmallit. Sarvela (2013, 26) ja Toukonen (2010, 66–71) pohtivat teoksissaan eri uskontojen merkitystä kirjoittamiselle. Molemmat kirjoittajat kokevat hengelliset pohdinnat voimauttavina.

Tietoisuustaitojen sekä hiljentymisen osuus kirjoitusprosessissa ovat myös nähtävissä. Sekä Syvärisen (2021, 238) että Lindholm-Kärki ja Virkkunen (2015, 137, 140) tähdentävät teoksissaan sitä, että kirjoittaminen sisältää tiettyä taikaa ja on toimiva menetelmä, joka onnistuessaan parhaalla mahdollisella tavalla on nautinnollista ja voi muuttaa kirjoittajaansa sekä tuoda elämään muutosta ja ajattelun selkeyttä.

5 PÄÄTÄNTÖ

Koen, että kirjoittaminen ja tämän maisterintutkielman tekeminen ovat kasvattaneet minua ihmisenä. Kirjoittaminen tuottaa minulle innostuksen tunnetta ja innoittaa tutkimaan ja olemaan utelias tulevaisuuden suhteen. Tutkielmassani olen tarkastellut terapeutista kirjoittamista muutamista näkökohdista, mutta sitä voi varmasti tarkastella myös useita muita näkökulmia huomioon ottaen. Tutkielmaa aloittaessani mielenkiinnon kohteenani olivat erityisesti terapeutin kirjoittamisen hyvinvointivaikutukset. Jossain vaiheessa tutkielman tekoa tarkoitukseni oli tehdä myös haastattelututkimus, mutta tutkielman teon edetessä tutkielmasta muotoutui monitahoinen esitys eri terapeutin kirjoittamisen lajeista. Ajatus neljännen luvun terapeutin kirjoittamisen oppaiden analyysistä syntyi vasta tutkielman teon loppupuolella. Mielestäni tutkielmani sisältää mielenkiintoisia huomioita, mutta tutkielmaan sisältyvä terapeutin kirjoittamisen oppaiden analysointi olisi voinut olla systemaattisempi.

Maisterintutkielmaani tehdessä häpeä ilmiönä terapeutin kirjoittamisen yhteydessä nousi esiin. Kyseinen aihe kiinnostaa minua kovin, joten siitä näkisin aiheelliseksi tehdä tutkimusta terapeutin kirjoittamisen viitekehyksestä. Maisterintutkielman taiteellinen osa koostuu kirjoittamistani runoista. Runot ovat syntyneet pääosin tutkielman teon yhteydessä, mutta toimivat myös aivan itsenäisenä kokonaisuutena. Runojen kirjoittamisen koen, kuten olen jo aiemmin tutkielmassani maininnut, sekä terapeutin kirjoittamisen koen, kuten olen jo aiemmin tutkielmassani maininnut, sekä terapeutin kirjoittamisen koen yhä kiinnostavana aiheena, joten aion harjoittaa sitä jatkossakin sekä perehtyä aiheeseen vielä enemmän.

LÄHTEET:

Aineisto:

- Lindholm-Kärki, A. & Virkkunen, K. (2015) Kirjoita totuutesi! Kirjoittaja laajenevan tietoisuuden spiraalissa. Helsinki: Basam Books.
- Sarvela, K. (2013) Sisäinen teatteri ja luova kirjoittaminen. Kuumussa Virtaa Oy.
- Syvärinen, Katri (2021) Sinun tarinasi voima. Vapaudu vanhasta ja uskalla loistaa. Helsinki: Otava.
- Toukonen, M. L. (2010) Kuvittele itsesi. Luovuus, mielikuvat ja metaforatyöskentely oman elämän työkaluina. Helsinki: Basam Books.
- Bolton, G. (1999) *The Therapeutic Potential of Creative Writing: Writing Myself*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Cameron, J. (2021) *The Artist's Way - A Spiritual Guide to Higher Creativity*. Suom. Pekka Pakkala, Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Gillam, T. (2018) *Creativity, Wellbeing and Mental Health Practice*. Palgrave McMillan.
- Gorelick, K. (2011) Runoterapia. Teoksessa Malchiodi, C.A. (toim.) *Ilmaisuterapiat*. Kuopio: Unipress, 151-178.
- Hunt, C. (2009) Kun luemme itseämme: kuviteltu lukija kirjoittamisprosessissa. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen*, Helsinki: Duodecim, sivut 99-109.
- Horney, K. (1994) *Self-analysis*. New York: W.W. Norton.
- Hänninen, V. (2003) *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.
- Härkönen, P. (1984) Kirjallisuusterapiasta luovuusterapiamuotona. Teoksessa *Sairaanhoidon vuosikirja 20*. Jyväskylä: Sairaanhoitajien koulutussäätiö.
- Ihanus, J. (toim.) (1995) *Vaieta vai sanoa. Kirjallisuusterapia kasvutyössä..* Helsinki: Kirjastopalvelu Oy.
- Ihanus, J. (2021). *Psykyke ja historia*. Espoo: Prometheus kustannus Oy.
- Ihanus, J. (2022a) Kirjallisuusterapia, terapeuttinen kirjoittaminen ja kertomukset. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Basam Books, sivut 19-84.
- Ihanus, J. (2022b) *Lukijalle*. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Basam Books, sivut 13-16.

- Ihanus, J. & Bolton, G. (2009) Kirjoittamiskäytäntö ja itsen kehittäminen. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim, sivut 110-135.
- Kasser, T. & Ryan, R. M. (1993) A Dark Side of the American dream: Correlates of Financial Success as a Central Life Aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology* 65 (2), 410.
- Kähmi, K. (2015) "Kirjoittaminen on tie minuun, minusta sinuun". Ryhmämuotoinen kirjoittaminen ja metaforien merkitys psykoosia sairastavien kirjallisuusterapiassa. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopistopaino.
- Lehtovuori, E. (2022) Unimaailman mahdollisuudet. Teoksessa Silja Mäki & Terhikki Linnainmaa (toim.) Omia sanoja etsimässä. Johdatus vuorovaikutteiseen kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Basam Books, sivut 167-183.
- Leiman, M. (2012) Teoksessa Eronen S., Lahti-Nuuttila P. Mikä psykoterapiassa auttaa. Porvoo: WSOY.
- Lejeune, P. (2009) *On Diary*. Jeremy D. Popkin & Julie Rak (toim.) Katherine Durning (suom.) Honolulu: University of Hawaii Press.
- Linnainmaa, T. (2022) Reflektiivisyys ja refleksiivisyys kirjallisuusterapiassa. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Basam Books, sivut 85-112.
- Linnainmaa, T. & Mäki S. (2022) Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Silja Mäki & Terhikki Linnainmaa (toim.) Omia sanoja etsimässä. Johdatus vuorovaikutteisen kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Basam Books, sivut 11-35.
- Lindquist, A. (2022) Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Basam Books, sivut 113-148.
- Maanmieli, K. (2020) Kirjoittaminen, lukeminen ja kirjallisuusterapia traumatyöskentelyssä. Teoksessa Kati Sarvela & Elisa Auvinen (toim.) Yhteinen kieli: traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books, sivut 124-137.
- Makkonen, A. (1993) "Valkoisen kirjan kutsu eli löytöretkellä päiväkirjojen maailmoissa". Teoksessa Suvi Ahola (toim.) Hiljaista vimmaa Suomalaisten naisten päiväkirjatekstejä 1790-luvulta 1990-luvulle. s. 360-376. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Malchiodi, C.A. (2011) Johdanto. Teoksessa Cathy A. Malchiodi (toim.) *Ilmaisuterapiat*. EU: UNIPress, sivut 14-16.
- Martela, F. (2015) Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Juva: PS-Kustannus, sivut 30-62.
- Mazza, N. (2003) *Poetry Therapy. Theory and Practice*. New York: Routledge.
- McCarty Hynes, A. & Hynes-Berry, M. (1994) *Biblio/poetry Therapy. The Interactive Process: A Handbook*. St. Cloud: North Star Press of St. Cloud.
- Linnainmaa, T. & Mäki S. (2022) Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Silja Mäki & Terhikki Linnainmaa (toim.) Omia sanoja etsimässä. Johdatus vuorovaikutteisen kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Basam Books, sivut 11-35.
- Norkola, Tero (1995) "Tavallisen ihmisten päiväkirjat - merkintöjä kirjallisuuden marginaalissa" Teoksessa Anna Makkonen & Teemu Ikonen (toim.) *Karnevaali ja autiomaan - Kirjallisuustieteellisiä tutkielmia*. s. 111-134. Helsinki: Helsingin

- yliopiston kirjallisuustieteen, teatteritieteen ja estetiikan laitoksen julkaisuja 1, Yliopistopaino.
- Ojanen, M. (2015) Positiivisen psykologian kritiikki. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Juva: PS-Kustannus, sivut 113-134.
- Pessi, A. B. (2015) Myötätunto onnen lähteenä. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Juva: PS-Kustannus, sivut 179-199.
- Pietiläinen, K. (2008) "Päiväkirja mielen avaajana ja persoonallisen kasvun välineenä". Teoksessa Silja Mäki & Terhikki Linnainmaa (toim.) Hoivasanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Duodecim, sivut 151-175.
- Pöysä, J. (2010) Lähiluku vaeltavana käsitteenä ja tieteiden välisenä metodina. Teoksessa Jyrki Pöysä, Helmi Järviluoma & Sinikka Vakimo (toim.) Vaeltavat metodit. Joensuu: Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura, sivut 331-360.
- Reinilä-Haikonen, E. (2018) Kirjoituksia itselle: terapeutin päiväkirjaprosessi. Seinäjoki: Bookcover.
- Reinilä-Haikonen, E. (2022) Terapeutin päiväkirjaprosessi. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) Terapeutin kirjoittaminen. Helsinki: Basam Books, sivut 183-209.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000) Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-being. *American psychologist* 55 (1), 66-70.
- Saarinen, R. (toim.) (1976) Psykologian sanasto. Helsinki: Otava.
- Saxell, Jani (2020) Tanssii kirjainten kanssa. Inspiraatiota tämän päivän tarinankertojille. Art House: Helsinki.
- Seppälä, L. (2014) Päiväkirjan kirjoittaminen oman elämän ymmärtämisen ja jäsentelyn työkaluna. Jyväskylän yliopisto. Taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. Saatavilla: [Progradu Päiväkirja v163 \(jyu.fi\)](https://progradu.jyu.fi/)
- Sexton, Janet D. & Pennebaker, James D. (2009) The Healing Powers of Expressive Writing. Teoksessa Scott Barry Kaufman & James C. Kaufman (ed.) *The Psychology of Creative Writing*. New York: Cambridge Press, sivut 264-273.
- Thompson, K. (2011) *Therapeutic Journal Writing: An Introduction for Professionals*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Toskala, A. & Hartikainen, K. (2005) Minuuden rakentuminen: psyykinen kehitys ja kognitiivis-konstruktivinen psykoterapia. Jyväskylä: Jyväskylän Koulutuskeskus.
- Uusitalo-Malmivaara, L. (2015) Positiivinen psykologia - mitä se on? Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Juva: PS-Kustannus, sivut 18-27.
- Uusitalo-Malmivaara, L. (2015) Hyveet ja luontevahvuudet. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Juva: PS-Kustannus, sivut 63-84.
- Venho, Johanna (2019) Miten päästä alkuun? Teoksessa Pirkko Iltanen, Riika Kotka, Elina Pulli, Johanna Venho (toim.) *Runomatkaopas*. Harjoituksia ja työpajoja lapsille. Tallinna: Aviator Kustannus, sivu 25.
- Vilkko, A. (1997) Omaelämäkerta kohtaamispaikkana. Naisen elämän kerronta ja luenta. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Painamattomat lähteet:

Hietanen, K. & Saarilahti, J. (2015) Kirjallisuusterapeutti Päivi Kosonen:

Kirjallisuusterapiassa pääosassa on luovuus. Lukulamppu.

www.lukulamppu.fi/kirjallisuusterapeutti-paivi-kosonen-kirjallisuusterapiassa-paaosassa-on-luovuus/ (katsottu 15.5.2019).

Kallunki, E. (2019) Mielikuvituksen kuntoa kannattaa treenata – aloita vaikka viidellä minuutilla päivässä, kehottaa kirjailija Siri Kolu. Yle Uutiset 30.1.2019

<https://yle.fi/uutiset/3-10619507>. (katsottu 15.5.2019).

Kirjastot.fi (2021) Sanataidetta, digipediaa ja varmuutta esiintymiseen – PiKen lanu-foorumi

[Sanataidetta, digipediaa ja varmuutta esiintymiseen - PiKen lanu-foorumi | Kirjastot.fi](http://kirjastot.fi/sanataidetta-digipediaa-ja-varmuutta-esiintymiseen-piken-lanu-foorumi)

Koppa - menetelmäpolkuja humanisteille. Verkkoaineisto.

[Lähiluku – Jyväskylän yliopiston Koppa \(jyu.fi\)](http://koppa.jyu.fi) (katsottu 31.5.2023).

Peltonen, M. (2023) Omat muistiinpanot.