

KOKEMUKSIA KIRJALLISUUSTERAPIASTA

Kirjallisuusterapia pisti itsen etsimisen ja asioiden käsittelemisen uudelle vaihteelle

Lea Heino

Opinnäytetyö, syksy 2010

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Etelä, Helsinki

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Heino, Lea. Kokemuksia kirjallisuusterapiasta. Kirjallisuusterapia pisti itsen etsimisen ja asioiden käsittelemisen uudelle vaihteelle. Helsinki, syksy 2010, 92 s., 5 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä Helsinki. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää yhden kirjallisuusterapiaryhmän jäsenten kokemuksia siitä, onko kirjallisuusterapiasta ollut heille apua. Työn tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, miten osallistujat arvioivat kirjallisuusterapiatyöskentelyn merkitystä. Toimeksiantaja voi hyödyntää tätä tietoa uusien kirjallisuusterapiaryhmien suunnittelussa ja se antaa mielenkiintoisen vertailukohtan myös muille kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä asiakastyössään käyttäville. Opinnäytetyön teoreettisessa perustassa luodaan melko laaja katsaus kirjallisuusterapeuttiseen työskentelyyn eri asiakasympäristöissä. Sen tavoitteena on osoittaa kirjallisuusterapeuttisen työskentelyn erinomainen soveltuvuus myös sosiaalialan työhön ja herättää alalla toimivien sekä alaa opiskelevien mielenkiinto tätä monikäyttöistä menetelmää kohtaan.

Opinnäytetyön tutkimusaineistona tarkastellaan yhden kirjallisuusterapeuttisia harjoituksia soveltaneen psykoterapiaryhmän kirjoituksia. Ryhmään osallistui yhteensä neljä henkilöä, joista kolme oli valmis osallistumaan opinnäytetyön aineiston tuottamiseen. Aineisto kerättiin kolmessa vaiheessa syyskuun 2009 ja toukokuun 2010 välisenä aikana. Ensimmäisessä vaiheessa ennen kirjallisuusterapiatyöskentelyn alkua syyskuussa 2009 osallistujia pyydettiin kirjoittamaan elämäntilanteestaan ja tavoitteistaan kirjallisuusterapiaa kohtaan. Toisessa vaiheessa ryhmän päättäessä työskentelyään helmikuussa 2010 osallistujia pyydettiin arvioimaan työskentelyä ja odotustensa ja tavoitteidensa täyttymistä. Kolmannessa vaiheessa huhti–toukokuussa 2010, kun terapian päättymisestä oli kulunut kaksi–kolme kuukautta, osallistujia pyydettiin uudelleen kirjoittamaan elämäntilanteestaan sekä siinä mahdollisesti käynnistyneistä muutoksista. Aineistoa kertyi yhteensä 21 tulostettua liuskaa, ja se analysoitiin laadullisesti sisällönanalyysiä käyttäen.

Tulokset osoittavat, että osallistujien asettamat tavoitteet ja odotukset täyttyivät kirjallisuusterapiaprosessin aikana. Kirjallisuusterapian eri osatekijöiden arvioinnissa terapeutin merkitys näkyi myös muiden osatekijöiden koordinoijana. Tulokset osoittavat myös, että kirjallisuusterapiaprosessin aikana kaikkien tutkimukseen osallistuneiden mielialassa tapahtui positiivista kehitystä. Muut kirjoituksissa esille tulleet elämän osa-alueet olivat pääosin säilyneet ennallaan ja toteutumassa olevat elämänmuutokset olivat vähintäänkin haasteellisia.

Tulosten perusteella voidaan päätellä, ettei osallistujien mielialan kohentumiseen kirjallisuusterapeuttisen prosessin aikana aineiston valossa liittynyt elämäntilanteen muiden osa-alueiden positiivista kehitystä. Kirjallisuusterapia auttoi näitä osallistujia. Heidän hyvinvointinsa, rohkeutensa ja toimintakykynsä lisääntyivät, ja aineistosta heijastui kirjallisuusterapiaprosessin eteneminen omakohtaisen soveltamisen vaiheeseen.

Asiasanat: kirjallisuusterapia, kvalitatiivinen tutkimus, kirjallisuus, luovuus, ryhmät

ABSTRACT

Heino, Lea

Customer evaluations on bibliotherapy process: a positive contribution.

92 p., 5 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Autumn 2010.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services.

Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of this study was to find out whether psychotherapy group members forming a bibliotherapy group felt that the therapy helped them in their path to recovery. This question was approached by evaluating three major perspectives: how the participants met their goals for the therapy, what kind of feed-back they gave on the therapy and by comparing their life circumstances before and after the therapy.

The data was collected between September 2009 and May 2010 from the members of a psychotherapy group that focused on bibliotherapeutic exercises. The group had four members in total and three of them agreed to participate in this study. They were asked to write about their experiences, thoughts and feelings in three stages. In the first stage, before the first meeting of the bibliotherapy group in September 2009, they were asked to write about their life situation and about their expectations on bibliotherapy. In the second stage, when the group was closing in February 2010, the participants were asked to write how these expectations had been met. In the third stage in April/May 2010, two or three months after the last meeting of the bibliotherapy group, the participants were again asked to write about their life situation and about any changes they expected they could be facing. The writings consisted of 21 printed pages in total and they were analysed qualitatively by using content analysis.

The results showed that the goals and the expectations were met during the bibliotherapy process and that the therapist had a significant role also in coordinating the other key elements of the process. All in all, the results suggested that this intervention, bibliotherapy, contributed positively to participants' frame of mind. It seemed that their life circumstances had otherwise remained the same and they were facing challenging changes. Hence, the positive change in their frame of mind did not seem to be caused by any other explanatory factor than the bibliotherapy process.

In conclusion, these results give some further indication that bibliotherapy is effective. The therapist of this particular group gains valuable information on how the clients evaluate different elements of the therapy. Also other professionals using bibliotherapeutic methods may find it interesting to compare the findings of this study to their own work. Furthermore, this paper might raise also the interest of social sciences' students so that in the future, more and more clients in different social services' surroundings may enjoy the benefits of the bibliotherapeutic practices.

Keywords: bibliotherapy, psychotherapy, group, social services

SISÄLLYS

1 LÖYTÖRETKI MONIKÄYTTÖISEEN MENETELMÄÄN	6
2 SANALLISEN ARKUN AARTEET	8
3 KATSAUS KIRJALLISUUSTERAPIAAN	15
3.1 Kirjallisuusterapian historia	15
3.2 Kirjallisuusterapian teoreettinen viitekehys	16
3.3 Kirjallisuusterapian eri soveltamisalueita	18
3.3.1 Kirjallisuusterapeuttinen työskentely eri asiakasryhmien kanssa.....	19
3.3.2 Sovelluksia kirjallisuusterapeuttisesta työskentelystä	24
3.3.2.1 Elämänkaarikirjoittaminen	24
3.3.2.2 Päiväkirjamenetelmä	25
3.3.2.3 Dialoginen kirjoittaminen	26
3.4 Kirjallisuusterapian tavoitteita	27
3.5 Kirjallisuusterapiaprosessi	30
3.6 Vuorovaikutuksellisen kirjallisuusterapian tärkeimpiä osatekijöitä	32
3.6.1 Ryhmän merkitys.....	32
3.6.1.1 Ryhmän kehityksen vaiheet	34
3.6.1.2 Ryhmämuotoisen terapian parantavia tekijöitä.....	38
3.6.2 Ohjaajan merkitys	41
3.6.3 Kirjallisuusterapiassa käytettävä aineisto	44
3.6.3.1 Aineiston valinnan yleiskriteerejä.....	44
3.6.3.2 Runot	46
3.6.3.3 Fiktiivinen kirjallisuus	46

3.6.3.4 Tietopohjainen kirjallisuus.....	47
3.6.3.5 Muu aineisto.....	48
3.6.4 Kirjallisuusterapeuttiset harjoitukset	50
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	54
4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	54
4.2 Aineisto ja aineiston keruu.....	54
4.3 Aineiston analysointi.....	57
5 TUTKIMUSTULOKSET	61
5.1 Tavoitteiden ja odotusten toteutuminen.....	61
5.2 Eri osatekijöiden merkitys.....	64
5.3 Osallistujien arvio kirjallisuusterapian vaikutuksista omaan elämäänsä	70
6 TERAPIA PÄÄTTYÄ – MATKA JATKUU	77
LÄHTEET.....	82
LIITTEET	87
LIITE 1 Saatekirje tutkimukseen osallistuneille.....	87
LIITE 2 Suostumus tutkimukseen osallistumisesta.	89
LIITE 3 Ensimmäisen tehtävän ohjeistus.	90
LIITE 4 Toisen tehtävän ohjeistus.	91
LIITE 5 Kolmannen tehtävän ohjeistus.	92

1 LÖYTÖRETKI MONIKÄYTTÖISEEN MENETELMÄÄN

Kirjallisuudella on aina ollut suuri merkitys elämässäni. Lukemalla on ollut mahdollista päästä hetkeksi toiseen maailmaan silloin, kun se on ollut tarpeen. Kirjoista on voinut ammentaa niin lohduttavaa sanaa, riemun kokemuksia, riipaisevaa surua, rohkaisua kuin esimerkkejä vaihtoehtoisista elämänpoluistakin. Tunneskaalaa laidasta laitaan. Lapsuudesta ovat jääneet mieleeni äitini kertomukset elämästään, äitinsä elämästä ja äitinsä äidin elämästä. Sain perinnöksi rakkauden kertomuksiin ja yritän siirtää sitä nyt omille lapsilleni. Sukupolvien ketju täydentyy aina uusilla tarinoilla ja jokainen lenkki olisi itsessään julkaistun teoksen arvoinen. Oma tarinani on kulkenut kiertotien kautta oikealle polulle. Olen aiemmin hankkinut tutkinnon kauppatieteistä ja työskennellyt pitkään liike-elämässä, mutta hakeuduin arvomotiiveista viimein sosionomin koulutukseen. Josain matkan varrella olen elätellyt mielessäni myös haaveita niin kirjailijaksi ryhtymisestä kuin psykoterapeutinkin urasta, mutta nyt sosionomiksi valmistavana tunnen vihdoin olevani valmistumassa oikeaan ammattiin.

Sosionomin koulutuksen yleisopinnoissa käydään lyhyesti läpi taiteiden ja luovuuden merkitystä ihmisen hyvinvoinnille. Lähemmin luovia menetelmiä, myös kirjallisuusterapeuttisen työskentelyn kannalta, voi Diakonia-ammattikorkeakoulussa opiskella vapaavalintaisella Tartu taiteisiin –opintojaksolla. Oma mielenkiintoni kirjallisuusterapiaa kohtaan heräsi juuri tuon opintojakson aikana löytäessäni samanaikaisesti siihen liittyvän opinnäytetyöaiheen koulumme opinnäytetyötorilta.

Kirjallisuusterapiatyöskentelyssä kirjoitetaan, luetaan, kuunnellaan ja keskustellaan. Parantava vuorovaikutus voi lähteä käyntiin runosta, mietelauseesta, sadusta, lehtikirjoituksesta, fiktiivisestä romaanista tai tietopohjaisesta kirjallisuudesta. Vaikeita omakohtaisia tilanteita voidaan purkaa esimerkiksi kirjoittamalla kirjeitä, päiväkirjaa tai omaelämäkerronnallista tarinaa. Omalle tarinalleen voi myös kirjoittaa onnellisen lopun. Toisinaan itsetuntemuksen herättelijänä käytetään myös elokuvia ja äänitteitä. Sanojen herättämiä tunteita ja sisällä olevaa ahdistusta jaetaan ryhmän hyväksyvässä ilmapiirissä. Osallistuja peilaa omia kokemuksiaan ja tunteita kirjalliseen materiaaliin ja ryhmäläisten näkemyksiin, saa uusia näkökulmia ja huomaa, ettei ole vaikeuksineen yksin. (Tikkanen 2001, 140–142.)

Myös sosionomi voi ohjata kirjallisuusterapeutista ryhmää. Kirjallisuusterapeutin työskentely sopii menetelmäksi lähes kaikille ihmissuhdetyötä tekeville, myös sosiaalialan ammattilaisille ja monenlaisiin sosiaalihuollon toimipisteisiin. Itse olen onnistuneesti käyttänyt kirjallisuusterapeutista työskentelyä sosionomin opintoihin kuuluvien harjoittelujaksojen aikana sekä lastenkodissa että mielenterveyskuntoutuksessa. Niiden, jotka aikovat käyttää kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä työssään tai ryhtyä kirjallisuusterapeuteiksi, kannattaa kuitenkin hankkia kirjallisuusterapiasta lisäkoulutusta.

Opinnäytetyöni teoreettisessa perustassa käsittelen aluksi taiteen, luovuuden ja kirjallisuuden merkitystä ihmisen hyvinvoinnille. Kirjallisuusterapia-käsitteen määrittelyn jälkeen käyn läpi kirjallisuusterapian syntyhistoriaa, taustaa ja viitekehystä. Soveltuvuus sosiaalialalle tulee esille kirjallisuusterapian eri soveltamisalueiden ja toteuttamisympäristöjen kuvauksessa. Kirjallisuusterapian merkitystä osallistujille käsittelen kirjallisuusterapian tavoitteiden, kirjallisuusterapeutin prosessin kuvauksen sekä aiheeseen liittyvien tutkimustulosten kautta. Lisäksi kuvaan erikseen vuorovaikutuksellisen kirjallisuusterapian osatekijöiden eli ryhmän, ohjaajan, aineiston ja harjoitusten merkitystä onnistuneessa prosessissa.

Opinnäytetyöni tutkimusosion tarkoituksena oli selvittää yhden kirjallisuusterapiaryhmän jäsenten kokemuksia siitä, onko kirjallisuusterapiasta ollut heille apua. Vastausta siihen hain tarkastelemalla tavoitteiden saavuttamista ja terapiasta annettua palautetta sekä osallistujien elämäntilannetta ennen ja jälkeen terapian. Vertasin tuloksia teoriaan, ja pyrin raportissani tuomaan esille vastaukset kysymyksiin miten osallistujien omat tavoitteet ja odotukset toteutuivat kirjallisuusterapeutin prosessin aikana; mitä kirjallisuusterapeutin työskentelyn osatekijöitä he pitivät tärkeinä kokemukselleen ja miten osallistajat arvioivat terapian vaikuttaneen omaan elämäänsä.

Tutkimus tuotti tietoa siitä, miten osallistajat kokevat kirjallisuusterapiatyöskentelyn. Toimeksiantaja voi hyödyntää tätä tietoa uusien ryhmien suunnittelussa ja samalla se antaa mielenkiintoisen vertailukohdan myös muille kirjallisuusterapiaa asiakastyössään toteuttaville. Laajemmin tarkasteltuna toivon, että opinnäytetyöni onnistuu osoittamaan kirjallisuusterapeutin työskentelyn soveltuvuuden myös sosiaalialan työhön ja herättää alan opiskelijoiden ja alalla jo toimivien mielenkiinnon monikäyttöistä menetelmää kohtaan.

2 SANALLISEN ARKUN AARTEET

Ihminen on luova olento, jolle taide eri muodoissaan on jollain tavoin aina läsnä läpi elämän. Minkälainen merkitys taiteella ja erityisesti kirjoitetulla sanalla – kirjallisuudella, tarinoilla, runoilla ja kirjoittamisella – on ihmismielelle ja ihmisen kokonaishyvinnolle? Mitä kaikkea niillä voidaan ilmaista, etsiä ja löytää, ja voisivatko ne olla avuksi elämän ongelmatilanteissa?

Ihmismieli on monikerroksinen. Jotta lukkiintuneita ajatus- ja kokemistapoja voitaisiin muuttaa, ihmismielen eri kerrokset on saatava liikkeeseen ja kommunikoimaan keskenään. Pelkkä tietoinen taso ei yksin kykene muutokseen, vaan tarvitsee aistien voimaa, jota taiteen keinoin voidaan virittää ja herätellä. Taiteen eheyttävä vaikutus perustuu sen kykyyn integroida mielen eri kerroksia, jolloin myös omien kokemusten merkityksen voi nähdä tarkemmin. (Bardy & Känkänen 2005, 73.) Taiteen keinoin voidaan ihmismieltä tutkiskella ja nostaa esille aivan uudenlaisia näkökulmia. Taiteen välityksellä vaikeita asioita voidaan tarkastella toisaalta riittävän etäältä, toisaalta tuoda ne lähelle. Taiteen voima näyttäytyy juuri siinä, että se voi ravistella liikkuviksi jumiutuneita käsityksiä, merkityksiä ja käytäntöjä ja auttaa löytämään uusia väyliä oman minuuden ja elämän rakentamiseen. (Krappala & Pääjoki 2004, 9–13.) Taide tarjoaa niin aikuisille kuin lapsille välineitä itsensä ja ympäröivän maailman kohtaamiseen. Tällainen tietoisuus omista tunteista ja kyky eritellä omaa elämää on meille kaikille tärkeää hyvinvoinnin ja elämässä selviytymisen kannalta. (Känkänen 2004, 87.)

Sanoilla ja sanataiteella on myös tällainen eheyttävä vaikutus. Lukemalla ja kirjoittamalla voidaan lähestyä ihmiselämän erilaisia osa-alueita, myös kielletyiksi koettuja puolia. Sanataide auttaa löytämään sanoja tunteiden ilmaisemiseen, helpottaa niiden nimeämistä ja etäännyttää niitä käsiteltäviksi ja käsitettäviksi. (Viitaniemi 2003, 14.) Sanat sekä etäännyttävät että lähentävät. Ne selkeyttävät tuntematonta tai tekevät tutusta oudon. Sanat saavat mielikuvituksen työhön. Mielikuvitus auttaa rakentamaan maailmoja, kuljettaa mukanaan niin unelmia ja toiveita kuin myös järkeviä suunnitelmia sekä pyrkimyksiä hallita elämän sattumanvaraisuutta. (Ihanus 2002, 20.)

Sanataiteeseen sisältyy myös muita hyvää tekeviä elementtejä. Kontakti itseen ja ympäristöön voi syventyä sanataiteen kautta, sillä ei ole olemassa oikeita ja vääriä tulkintoja luovasta sanasta, vain erilaisia näkökulmia. Luetun tekstin kanssa voi keskustella ja sen säkeiden kautta myös itsensä kanssa. Tekstissä tämänhetkisyys ei ole pysähtynyttä, vaan sisältää myös menneen muistamista ja tulevan ennakkointia. Sanataiteen esteettisyys on sinänsä eheyttävää, sillä se auttaa löytämään iloa ja kauneutta pienissä, jopa arkisissakin asioissa. Myös rytmi ja metaforat vaikuttavat ihmiseen tekstin kautta. Rytmiiä löytyy runoudesta, mutta myös proosasta ja modernista lyriikasta. Myös luonnolla ja ihmiselämällä on oma rytmensä. Löytämällä rytmin itsestään ja suhteistaan muihin ihminen löytää myös ympäristönsä jännitteiset ristiriidat ja vastakohtat. Tekstiin sisältyvä kieli-kuva, metafora, voi puolestaan herättää uusia mielle yhtymiä ja oivaltavia ajatuksia. (Viitaniemi 2003, 14.) Kielikuvien avulla vaikeita asioita voidaan esittää symbolisesti ja samalla vähemmän uhkaavalla tavalla. Metaforat avaavat myös portin muutokseen. Ihmisen arkiajatteluunkin kuuluu yleensä paljon mieli- ja kielikuvia. Toisinaan metafora saattaa jopa määrätä käyttäytymistä ja havaitsemista ja elämä voi olla yhtä ”kivireen vetämistä”. Löytämällä ja omaksumalla toisenlaisen metaforan muutos tulee mahdolliseksi. Metaforien kautta esimerkiksi runot voivat vaikuttaa suoraan ajatteluun ja tunteisiin. (Linnainmaa 2008b, 119.)

Paitsi lukemalla voi sanojen hyvää tekevää vaikutusta etsiä itse kirjoittamalla. Monet pitävät päiväkirjaa, kirjaavat ylös uniaan, tuottavat runoja, novelleja tai mietelauseita pöytälaatikkoon tai kirjoittavat elämäntarinaansa. Oma enoni kirjoittaa parhaillaan kolmiosaisia elämänkertamuistelmiaan. Niiden ensimmäisen osa ”Saaren vanki” tuli hiljattain painosta ja sain kunnian lukea sen tuoreeltaan. Hänen elämäntarinansa sivuaa äitini ja isovanhempieni tarinaa ja on siksi tietysti mielenkiintoista luettavaa avaten ja selittävän minulle juuriani. Kuitenkin erityisen suuren vaikutuksen minuun teki enoni viimeisille sivuille kirjaama kommentti:

Nämä elämänkertamuistelmani olen kokenut hyvin terapeutisina. Kirjoittaminen on vapauttanut minut suurelta osin siitä häpeällisestä traumasta, jota olen saanut kantaa aina näihin vanhuuden päiviini, joutuessani elämään lapsuuteni ja osan nuoruudestakin kuin vanki suljetussa poikayhteisössä. (Piirainen 2009, 234.)

Samanlaista kirjoittamisen puhdistavaa ja hyvää tekevää vaikutusta olen myös itse saanut kokea kirjoittaessani juuristani, elämästäni ja ajatuksistani monissa sosionomin kou-

lutukseen liittyvissä reflektioivissa kirjallisissa oppimistehtävissä. Psykologi Lev Vygotskin mukaan kirjoittaminen pohjautuu ihmisen sisäiselle puheelle, mutta kirjoittaessaan ihminen saa ilmaistuksi ajatuksiaan ja mielikuviaan perusteellisemmin, syvällisemmin ja harkitummin kuin puhuessaan. Kirjoittaminen muuntaa sisäisen puheen myös muiden ulottuville. (Reinilä 2009, 198.) Tietoisuus siitä, että oman tekstin lukee joku toinen, synnyttää tunteen jakamisesta. Kokemuksilleen saa lukijasta todistajan ja lukija ottaa kantaa kirjoitettuun ainakin mielessään.

Runsas omaelämäkerrallisten teosten osuus maailmankirjallisuudessa osoittaa selvästi, että ihmisillä on tarve kirjoittaa omista elämäkriiseistään ja irrottautua traumaattisista kokemuksistaan työstämällä niitä kirjoittamalla (Lindquist 2009, 70). Samalla tavalla myös päiväkirjan kirjoittaminen voi helpottaa traumaista selviytymistä ja auttaa käsittelemään tunteita ja syventämään tietoisuutta itsestä. Päiväkirjaan tallentuva materiaali kumpuaa jostain sisältä ja sillä on usein merkitys, joka voi näyttäytyä viiveellä. Ajatusten, tunteiden, kokemusten, fantasioiden ja unien kirjaaminen päiväkirjaan voi myös edistää itsesäätelyä ja itsehallintaa sekä vähentää jännitteitä. (Baker 2005, 16.) Monet tutkimukset osoittavat myös, että merkittävistä tunnekokemuksista kirjoittaminen voi johtaa niin fyysisen kuin psyykkisen terveydentilan kohenemiseen. Taakoista vapautuminen ja helpotuksen kokeminen ovat kirjoittamisen hyvää tekeviä elementtejä. (Lindquist 2009, 70–71; Baker 2005, 19.)

Käsiteltäessä elämäkertatai elämäkerrallista kirjoittamista tai ylipäätään ihmisten kertomuksia elämästään on samalla syytä avata hieman myös tarinallisuutta ja narratiivisuuden käsitettä. Tarinoita on kerrottu, kuunneltu, kirjoitettu ja luettu kautta aikojen. tarinat voivat olla rohkaisevia, opettavia, lohduttavia ja vaikkapa uhri-, selviytymis- tai sankaritarinoita. Voiko kukaan meistä koskaan sanoa olevansa täysin valmis ihmisenä? Onko kukaan täydellistä tarinaa? Kehitystehtäviä tulee elämänsä varrella vastaan loppuun asti ja vasta silloin jokaisen tarina tulee valmiiksi. Miten tarinat ja tarinallisuus voivat auttaa ihmistä löytämään voimavaroja matkan varrella?

Elämäkin on tarina. Elämäntarinassa, niin kuin kirjojenkin tarinoissa, on alku ja loppu, kohokohtia, pää- ja sivuhenkilöitä, juoni tai teema. Jossain kohdassa elämänsä kaiken muistiin kirjoittamisen tarve saattaa nousta pakottavasti esiin. Omasta elämästä kirjoittamiseen herkistytään usein murroksissa, menetysten katkaistessa keski-ikäisen va-

kiintuneet rutiinit tai eläkkeelle siirryttäessä. (Viitaniemi 2008, 126.) Narratiivisen näkökulman mukaan ihminen rakentaa identiteettiään tarinoiden kautta. Identiteetti ei kuitenkaan ole pysyvä ja muuttumaton, vaan sitä rakennetaan jatkuvasti uudelleen kertomusten välityksellä. Elämäntarina kertoo myös siitä perspektiivistä, josta katsoen tarina on tuotettu. (Barkman 2004, 93.)

Elämäkertatutkija Vilma Hänninen (2000) pitää tarinoita elämänmuutoksen hallinnan välineinä, joiden avulla muutos voidaan hahmottaa osaksi menneen ja tulevaisuuden yhdistävää juonta. Hän erottaa väitöskirjassaan käsitteet sosiaalinen tarinavaranto, henkilökohtainen tarinavaranto ja sisäinen tarina. Sosiaaliseen tarinavarantoon kuuluvat ne tarinat, jotka tavoittavat ihmiset esimerkiksi tiedotusvälineiden, kirjojen tai muun sosiaalisen vuorovaikutuksen välityksellä. Sosiaalinen tarinavaranto täydentyy jatkuvasti uudella materiaalilla, josta ihmismieleen valikoituvat yksilöllisesti merkitykselliset tarinat. Näistä muodostuu osa henkilökohtaista tarinavarantoa, joka sisältää myös omaan elämäntarinaan liittyvät tarinallisesti tulkitut kokemukset. Ihmisen sisäinen tarina syntyy prosessissa, jossa ihminen tulkitsee elämänsä tapahtumia, vallitsevan tilanteen tarjoamia mahdollisuuksia tai rajoituksia sosiaalisesta tarinavarannosta valikoimiensa tarinallisten mallien avulla. (Hänninen 2000, 21.) Jäsentämällä elämäänsä itselleen ihminen oppii tuntemaan itseään paremmin ja löytää ehkä myös tiedostamattomia puoliaan. Vain itselle kerrottu tarina ei kuitenkaan aina vie ymmärrystä eteenpäin. Ihminen tarvitsee jakajaa tarinalleen, peiliä tuomaan tarinaansa uusia näkökulmia. (Vesänen-Laukkanen, Sava & Martin 2004, 17.) Erityisesti elämänmuutokset ja odottamattomat tilanteet haastavat ihmisen luomaan tarinaansa uudelleen. Haasteellista on myös sovittaa oma tarinansa merkityksellisten kanssaihminen tarinoihin, niin että ne tukevat eivätkä tukahduta toisiaan. (Hänninen 2000, 48, 54.)

Ihmisen minuus muuttuu suhteessa kulttuurisiin ja sosiaalisiin olosuhteisiin. Sitä määrittävät eletty historia, suhteet merkityksellisiin kanssaihmiin ja ihmisen kokema kohtelu erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Sama ihminen tuo minuudestaan esille eri puolia eri ympäristöissä. Ihminen on usein toisenlainen kotona kuin työssä tai ystävien seurassa. Narratiivisella identiteetillä tarkoitetaan ihmisen itsestään rakentamaa identiteetikertomusta, omaa tulkintaa itsestään ja elämästään. Tämä tarinallinen identiteetti tulee ilmi siinä, mitä ihminen valikoiden kertoo tai jättää kertomatta itsestään. (Sava & Katainen 2004, 23–25.) On tärkeää tulla kuulluksi, mutta yhtä lailla tärkeää on kuulla muiden

elämästä. Narratiivisen identiteetin rakentamiseen tarvitaan itsestä kirjoitettujen tai kerrottujen tarinoiden lisäksi myös eläytymistä toisten kertomuksiin. Muiden elämäntarinoihin perehtyminen aktivoi omia kokemuksia. Toisen tarina koskettaa ja liittyy aina joltain kautta myös omaan tarinaan. (Sava 2004, 43.) Jaettu, julkituotu sisäinen tarina voi synnyttää kokemuksista uusia tulkintoja. Se antaa mahdollisuuden kokemusten reflektointiin. Kun ihminen jakaa kokemuksiaan, hän voi saada niitä koskeville jäsenyyksilleen sosiaalista vahvistusta. Jaettuna tarina siirtyy sosiaaliseen tarinavarantoon kuulijoiden resurssiksi, jota he voivat edelleen hyödyntää oman elämänsä tulkinnoissa. (Hänninen 2000, 22.)

Ihmiset siis kertovat omaa tarinaansa niiden mallien pohjalta, joita oman kulttuurin tarinavaranto sisältää. Jos omaan elämäntilanteeseen ja -tarinaan liittyvät sosiaaliset mallitarinat ovat yksipuolisia tai leimaavia, ne eivät vapauta ihmistä tai lisää hänen itseyttänsä. Avuksi tarvitaan monisärmäisempää peiliä. (Bardy & Känkänen 2005, 51.) Tarinallinen työskentely voi auttaa ihmistä löytämään kokemuksille uudenlaista merkitystä. Se voi auttaa ihmistä kunnioittamaan omien elämäkokemustensa arvoa ja johtaa niiden muuttumiseen voimavaroiksi. (Sava & Katainen 2004, 30.)

Elämän ongelmatilanteiden käsittelyyn tarkoitetut terapia- ja vertaisryhmät luovat työskentelyssään yhteistä mallitarinaa ongelmien ymmärryksestä ja niistä selviytymisestä. Terapian tavoitteena voi esimerkiksi olla ihmisen sisäisen uhritarinan muuttaminen toimijatarinaksi tai vanhan tarinan kahlitsemien kokemusten tunnistaminen voimavaroiksi ja vapauttaminen uuden tarinan rakennusaineiksi. (Hänninen 2000, 52, 63, 65.) Terapiamuotoa, jossa asiakas tulkitsee elämänsä tapahtumia ja ihmissuhteitaan tarinoina, kutsutaan narratiiviseksi terapiaksi. Se sivuaa kirjallisuusterapiaa ja omaelämäkertakirjoittamista, mutta narratiivisella terapialla ja kirjallisuusterapialla on eroja. (Linnainmaa 2008a, 14.) Luottamus sanojen ja mielikuvien voimaan, aktiivinen kuunteleminen ja merkityksiä koskeva keskustelu ovat aina kuuluneet kirjallisuusterapiaan. Kielitietoisuus, kertomukset, vertauskuvat ja merkitysten rakentaminen ovat ominaisia myös myöhempien narratiivisten terapioiden käytännöille. (Ihanus 2002, 7, 26.) Narratiivisessa terapiassa tarinallinen työskentely tapahtuu kuitenkin pääosin keskustellen, kun taas kirjallisuusterapiassa tarinat ovat vain yksi mahdollinen vaihtoehto laajan kirjoitetun materiaalin kirjossa ja työskentelymuotona on keskustelun lisäksi yleensä aina myös omaa kirjoittamista. (Ihanus 2009, 35.)

Joskus kirjoittamalla ja kirjallisuuden avulla voi olla helpompi avautua oman elämän kipeimmistä asioista kuin puhumalla niistä suoraan. Kun esiin nousseista ajatuksista ja tunteista kirjoittamisen jälkeen vielä keskustellaan ohjatusti yhdessä jonkun toisen kanssa, voidaan jo puhua kirjallisuusterapeuttisesta työskentelystä. (Strandén-Mahlamäki 2008, 9.)

Tarkemmin määriteltynä kirjallisuusterapia kuuluu taide-, musiikki-, tanssi-, valokuva-, elokuva- ja draamaterapian tavoin ekspressiivisiin eli ilmaisuterapioihin ja sen funktio voi olla kuntouttava, hoidollinen tai henkilökohtaista kasvua edistävä. Kirjallisuusterapiatyöskentelyssä hyödynnetään joko valmista kirjallista aineistoa, itse tuotettua tekstiä tai molempia. Myös vuorovaikutus on kirjallisuusterapiassa keskeinen elementti. Työskentelyssä käytettyjen tekstien pohjalta syntyneitä tunteita ja ajatuksia jaetaan toisten kanssa ja ennen keskustelua niistä usein myös kirjoitetaan. Kirjoitelmien laatuun ei kiinnitetä huomiota, vaan tärkeää on kirjoituksen ilmentämät tunteet ja tunnelmat. Niiden jakaminen antaa mahdollisuuden oivaltaa jotain oman elämän kannalta olennaista. Myös toisten kommenttien ja palautteen sekä toisten kirjoitusten kuulemisen kautta voi oppia jotain tärkeää itsestään ja löytää uusia näkökulmia omaan tapaan ajatella ja toimia. Parhaimmillaan näistä oivalluksista kasvaa väylä muutokseen. (Strandén-Mahlamäki 2008, 9–11.)

Kirjallisuusterapian teoriaa kehittäneet Arleen McCarty Hynes ja Mary Hynes-Berry (1986, 10–11) painottavat erityisesti vuorovaikutuksen roolia kirjallisuusterapeuttisessa prosessissa, vaikka lukeminen sinälläänkin voi olla parantavaa. Kirjallisuuden lukeminen ilman ryhmäkeskustelua tai yksilöterapeuttista vuorovaikutusta ei siis ole kirjallisuusterapiaa, vaan pikemminkin lukemisterapiaa. Sen sijaan kirjallisuusterapiassa olennaisen tärkeä terapeuttinen tehtävä on ohjatulla keskustelulla kirjallisuuden herättämistä tunteista. (Huldén 2002, 81–82.) Työskentelyn aikana myös kirjallisuuden ja lukijan tai kuulijan välille syntyy elävä vuorovaikutus, joka houkuttelee samaistumaan, herättää laajan tunteiden kirjon ja johtaa vapauttavaan kokemukseen (Ayalon 1995, 55).

Aivan kuin lukeminen ei ole kirjallisuusterapiaa ilman vuorovaikutusta, ei sitä ole yksin kirjoittaminenkaan. Esimerkiksi päiväkirjan kirjoittaminen voi hyvin käydä itsehoidosta, mutta kirjallisuusterapiaan se nousee vasta osana ohjattua vuorovaikutusta. Päiväkir-

jaan kirjoittaminen terapiaistuntojen välillä voi auttaa käsittelemään tunteita ja päiväkirjoitteiden lukeminen terapian aikana turvallisessa ympäristössä voi edistää työskentelyä ja olla emotionaalisesti voimakas ja valaiseva kokemus. (Baker 2005, 16–20.)

Parantavaa vuorovaikutusta syntyy kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä siis monella tasolla: kirjallisuuden ja lukijan tai kuulijan välille, omaan tekstiin ja omaan itseen kirjoittamisen ja muille avautumisen aikana, muihin osallistujiin näiden palautteen kautta, muiden kirjoituksiin niitä käsiteltäessä sekä ohjaajaan tämän palautteen kautta. Omiin tunteiden, ajatusten ja reaktioiden peilaaminen näin monen peilin kautta avannee väistämättä aivan uusia, tuoreita näkökulmia omaan elämään ja sen ongelmiin.

3 KATSAUS KIRJALLISUUSTERAPIAAN

3.1 Kirjallisuusterapian historia

Kirjallisuusterapian juuret ovat Yhdysvalloissa, missä jo 1800-luvun puolivälissä keskusteltiin runojen ja kirjallisuuden terapeuttisista mahdollisuuksista osana mielisairaiden hoitoa. Käsite biblioterapia otettiin käyttöön ensimmäisen maailmansodan aikana, jolloin kirjallisuuden terapeuttisista vaikutuksista kiinnostuttiin laajemmin. Tuolloin biblioterapialla tarkoitettiin kuitenkin vielä lähinnä lukemisterapiaa eli hyvää tekevän lukemisharrastuksen edistämistä sotilassairaaloissa ja muissa laitospirjastoissa. Varsinainen tavoitteellinen biblioterapeuttinen toiminta käynnistyi Yhdysvalloissa hitaasti 1930-luvulta alkaen, kunnes se 1950-luvulla eri psykoterapiamuotoja kohtaan lisääntyneen kiinnostuksen myötä levisi laitospirjastojen ulkopuolelle ja sai runsaammin näkyvyyttä julkaisuissa. (Ihanus 1995, 162–164.) Muun muassa psykiatrit, psykologit, sairaanhoitajat, sosiaalityöntekijät, toimintaterapeutit, opettajat ja ohjaajat kirjoittivat kirjallisuusterapiasta ja sen käyttömahdollisuuksista. Kirjallisuusterapiaa pidettiin silti yhä useimmiten jonkinlaisena aputerapiana. Käsite runo(us)terapia (poetry therapy) tuli laajemmin käyttöön 1960-luvulla. Omaksi terapiamuodokseen perinteisten psykoterapiamenetelmien joukkoon kirjallisuusterapia hyväksyttiin 1970-luvulla muiden ilmaisuterapioiden tavoin. Yhdysvalloissa alan ensimmäinen yhdistys perustettiin vuonna 1969 ja kattojärjestö vuonna 1981. (Ihanus 1995, 164; Ihanus 2009, 18.)

Suomessa ensimmäiset viittaukset kirja- tai lukemisterapiaan ajoittuvat 1940-luvulle ja pääosin sotaveteraaneille järjestettyihin lukuhetkiin. Hieman myöhemmin laitospirjastojen yhteyteen alettiin perustaa kirjallisuuserhoja. Varsinaisen kirjallisuusterapian voidaan tulkita käynnistyneen Suomessa kuitenkin vasta vuonna 1978, jolloin ensimmäiset runoterapiaryhmät aloittivat toimintansa. Tuolloin Suomessakin kirjallisuusterapiaa tarjottiin lähinnä vain mielenterveyskuntoutujille. (Ihanus 1995, 165; Strandén-Mahlamäki 2008, 13.) Ensimmäinen luovan kirjoittamisen ohjaajien koulutus järjestettiin 1977 Mikkelissä. Samoihin aikoihin ymmärrettiin laajemmin myös sanojen parantava vaikutus. Suomessa toimi vuonna 1978 jo pari kirjallisuusterapia- tai biblioterapiaryhmää. Vuonna 1981 perustettiin Helsingissä Suomen Kirjallisuusterapiayhdistys. (Viitaniemi 2003, 9.) Suomen kirjallisuusterapiayhdistys on Euroopassa alansa ensimmäinen.

mäinen ja sen tehtävänä on lisätä maassamme tietoisuutta kirjallisuusterapiasta sekä edistää alan koulutusta ja julkaisutoimintaa. Suomessakin kliinisistä soveltamisympäristöistä alkanut kirjallisuusterapiatyö on jatkuvasti saanut yhä enemmän uusia sovellusalueita. (Ihanus 2009, 19.)

Aivan uusimmissakin suomenkielisissä kirjallisuusterapiaa käsittelevissä teoksissa ja oppaissa viitataan toistuvasti yhdysvaltalaisiin Arleen McCarty Hynesiin ja hänen tyttärensä Mary Hynes-Berryyn sekä heidän vuonna 1986 ilmestyneeseen teokseensa *Bibliotherapy. The Interactive Process: A Handbook*. Vuonna 2006 edesmennyt Arleen McCarty Hynes oli kirjallisuusterapian pioneereja. Hän toteutti ja kehitti kirjallisuusterapiaa työssään psykiatrisessa sairaalassa 1970-luvulta alkaen, aloitti kirjallisuusterapian koulutuksen ja oli myöhemmin perustamassa alan kattojärjestöä. Teoksessaan *Bibliotherapy. The Interactive Process: A Handbook* Arleen McCarty Hynes ja Mary Hynes-Berry esittelevät mallin kirjallisuusterapeuttisesta prosessista ja kuvaavat sen tavoitteita ja vaikutusväyliä. (Shinhoster Lamb, 2006.)

3.2 Kirjallisuusterapian teoreettinen viitekehys

Kun pohditaan kirjallisuusterapian teoreettista viitekehystä ja taustaa, ei ole löydettävissä yhtä yksiselitteistä opillista syntyjuurta. Kirjallisuusterapian psykologisista taustateorioista löytyy yhtymäkohtia Freudin psykoanalyttiseen teoriaan, mutta etenkin Gestalt-terapiaa ja siitä osaksi kehitettyä NLP-menetelmää voitaneen ainakin jossain määrin pitää myös kirjallisuusterapian teoreettisena viitekehysenä. Näissä molemmissa tutkitaan metaforia eli kielikuvia ja NLP:ssä tarkastelussa ovat myös mielikuvat ja mielikuviin liittyvät aistihavaintojen rakenteet. Myös kirjallisuusterapian olennaisia elementtejä ovat niin metaforat kuin mielikuviin liittyvät aistihavaintojen rakenteetkin. Metaforat avaavat ikkunoita asioihin, joita on vaikea suoraan selittää. Kielikuvilla voi olla samanlainen vaikutus kuin oikeilla kokemuksilla ja ne ovat keino päästä kokemuksen sisälle. Oman itsen tutkiminen on mahdollista metaforien avulla ja ne voivat myös käynnistää muutoksen. (Linnainmaa 2002, 143, 155–156.) Metafora itsessään on jo taidetta, siinä kohtaavat kuva ja kieli. Kun runo tai kielen kuva syntyy, on mielessä jo tapahtunut uudelleen järjestäytymistä. (Mertanen 2002, 170.) Menemättä tarkemmin Gestalt-terapian

tai NLP:n yksityiskohtaisiin sisällönmäärittelyihin kirjallisuusterapiasta löytyy muitakin analogioita näihin terapiamuotoihin.

Keskeistä Gestalt (hahmo) -terapiassa on tiedostaminen. Itse tiedostamisprosessi on tärkeämpää kuin sen sisältö. Työskentelyssä kiinnitetään huomiota myös kieleen, analogioihin ja metaforiin ja tutkitaan sanojen konkreettista merkitystä sekä polariteetteja eli vastakkaisuuksia. NLP:n (neurolingvistisen prosessoinnin) perusoppeihin kuuluu se, että koemme maailman viiden perusaistin kautta. Myös mielikuvia analysoidaan aistihavaintojen kautta. Muistoja tarkastellaan assosiaationa eli omin silmin havaiten tai dissosiaationa jonkun toisen näkökulmasta. (Linnainmaa 2002, 144–147.)

Myös kirjallisuusterapiassa itse prosessi on tärkeämpää kuin sisältö. Vaikka kirjoittamisen tulos ei olisi laadullisesti palkitseva, prosessi on kirjoittajalle silti aina merkitsevä. Gestalt-terapiassa korostetaan tässä hetkessä –kokemuksia. Myös kirjallisuusterapiassa on tärkeää tiedostaa kirjoituksiin nousevat menneisyyden vaikeat kokemukset nykyhetkessä. Menneeseen traumaattiseen kokemukseen ei juututa, vaan kirjoittajan on tultava tietoiseksi siitä, mitä mennyt kokemus merkitsee nykyhetkessä. Kirjallisuusterapiassa ei ole tarkoitus löytää absoluuttista totuutta menneisyydestä vaan tämän hetken tulkinta siitä. Samoin kirjallisuusterapiassa voidaan käyttää hyväksi dissosiaatiota ja astua ulos muistosta tarkastelemaan esimerkiksi lapsuuden muistoa aikuisen näkökulmasta. (Linnainmaa 2002, 147–148, 156.)

Gestalt-terapiassa kokeilut antavat mahdollisuuden toimia luovasti, joustavasti, spontaanisti ja tarvittaessa liioitellen. Samanlaista työskentelytapaa voi käyttää myös kirjallisuusterapiassa. Kirjoittaja voi esimerkiksi kokeilla kertoa jostain asiasta itselleen epäloogisella tavalla, vaihtaa minä-persoonan kirjoituksessaan johonkin toiseen persoonaan tai kirjoittaa kirjeen, jota ei tarvitse lähettää. Näiden erilaisten kokeilujen tarkoituksena on vaikuttaa tiedostamisprosessiin. Siinä missä Gestalt-terapiassa hahmoista pyritään muodostamaan kokonaisuuksia, myös kirjallisuusterapiassa näyttäytyy tarve rakentaa tarina valmiiksi. Todellisilla tapahtumilla ei aina ole onnellista loppua, mutta kirjoittajalla on tarve kuvata elämäänsä kokonaisena tarinana. (Linnainmaa 2002, 149–150.)

Kielitietoisuus, kertomukset, vertauskuvat ja merkitysmaailmojen rakentaminen ovat olennaisia myös nykyisille narratiivisille terapioille (Ihanus 2002, 7). Narratiiviseen

työtapaan on kirjallisuusterapian lisäksi vaikuttanut myös kulttuuriantropologia (Morgan 2004, 135). Liian jyrkkä rajanveto eri terapiamuotojen välillä ei liene tarpeen. Voitaneen pikemminkin ajatella, että ainakin käytännön työssä ammattitaitoinen terapeutti hyötyy avoimesta uteliaisuudesta eri terapiamuotoja kohtaan saamalla salkkuunsa lisää eri tilanteissa toimivia työvälineitä.

Kirjallisuusterapian kenttä on avoin yhteistyölle ja vaihtoehtoisille näkemyksille. Alaan katsotaan nykyään kytkeytyvän narratiivisten terapioiden lisäksi myös päiväkirjaterapian, tarinoiden kertomisen, metafora- ja symbolikeskeisten työskentelytapojen, lausunnan, laulun ja näyttämötaiteiden. (Ihanus 2002, 7; Ihanus 2009, 18.) Yhteistä näille kaikille on ainakin luottamus sanojen vaikuttavuuteen.

3.3 Kirjallisuusterapian eri soveltamisalueita

Kirjallisuusterapiaa voidaan soveltaa sekä yksilö- että ryhmäterapiassa, mutta useimmiten sitä kuitenkin käytetään ryhmätyöskentelyssä (Viitaniemi 2003, 9). Ryhmätyöskentely on todennäköisesti myös asiakkaan kannalta hedelmällisintä. Vertaisuuden tunne ja mahdollisuus peilata omia tuntemuksia vertaisten kesken ovat kokemuksia, joita yksilöterapiassa ei voi saavuttaa.

Kuten aiemmin on todettu, kirjallisuusterapian ensimmäiset sovellukset toteutettiin kliinisisissä yhteyksissä. Edelleen kliininen kirjallisuusterapia soveltuu sairaaloihin tai tilanteisiin, joissa on tarve sitoutua pitkähköön terapiaprosessiin (Viitaniemi 2003, 10). Sen sijaan lukuisat ovat ne soveltamisalueet, joissa kehityksellistä kirjallisuusterapiaa voidaan toteuttaa. Näistä monet ovat ympäristöjä, joissa myös sosionomi toimii. Kirjallisuusterapeuttisen työskentelyn osaamisen kehittäminen monipuolistaa sosionomin ammattitaitoa ja antaa luontevan mahdollisuuden rikastaa asiakastyötä.

Kehityksellinen kirjallisuusterapiatyöskentely soveltuu kenelle tahansa henkisen kasvun ja kehityksen tueksi. Näitä ryhmiä toimii muun muassa seurakunnissa, palvelutaloissa, aikuisopistoissa, päivätoimintakeskuksissa sekä erilaisissa yhdistyksissä. (Viitaniemi 2003, 10.) Esimerkiksi opettajat, kouluttajat, kirjastotyöntekijät, työntekijät lastensuojelussa, sosiaalityössä sekä vanhus- ja vammaistyössä sekä monet hoitotyötä tekevät käyt-

tävät työssään kirjallisuusterapeuttisia harjoituksia muiden työmenetelmien rinnalla (Strandén-Mahlamäki 2008, 14).

Periaatteessa kuka tahansa ihmisten parissa työskentelevä voi soveltaa kirjallisuusterapeuttisia harjoituksia. Niiden onnistunut käyttö edellyttää ohjaajalta kuitenkin ohjaajakokemusta, perehtyneisyyttä kirjallisuusterapiaan ja mahdollisesti omakohtaista kokemusta osallistumisesta kirjallisuusterapiatyöskentelyyn. Ohjaajan on tunnettava asiakasryhmänsä, perehdyttävä ryhmädynamiikkaan ja käsiteltävään teemaan tai aihealueeseen sekä varmistuttava siitä, että osaa ohjata ryhmää. Ohjaajan tulee myös sopia osallistujien kanssa säännöistä ja huolehtia siitä, että paikka on sopiva työskentelylle ja varata siihen riittävästi aikaa. Materiaalin ja harjoitusten valinta edellyttää suunnittelua, kirjallisuuden tuntemusta ja kiinnostusta kirjoittamiseen. Tarvittaessa ohjaajan on myös kyettävä työskentelemään parityönä, mutta ennen kaikkea ohjaajan on herkistyttävä kuulemaan osallistujilta tulevia vihjeitä. (Strandén-Mahlamäki 2008, 21–26.)

Kirjallisuusterapian monikäyttöisyys tulee selkeästi esiin, kun tarkastellaan eri asiakasryhmiä ja asioita, joita heidän kanssaan työskenneltäessä on hyvä ottaa huomioon.

3.3.1 Kirjallisuusterapeuttinen työskentely eri asiakasryhmien kanssa

- Lapset ja nuoret

Lapsille ja nuorille suunnattu kirjallisuusterapia on Suomessa suhteellisen uutta. Sitä toteutetaan muun muassa sairaaloissa psykiatrisen hoidon apuna ja monenlaisten terapioiden osana, fyysisesti sairaiden lasten tukena, lastensuojelussa, kielihäiriöisten ja kehitysvammaisten lasten kuntoutuksessa sekä koulu- ja sanataideopetuksessa. Samansisällöistä toimintaa nimitetään toisinaan satuterapiaksi, kerrontaterapiaksi tai terapeuttiseksi satujen ja tarinoiden käytöksi osana kuntoutusta. (Mäki & Kinnunen 2002, 35–36.)

Lapset ovat usein haluttomia puhumaan kotiasioistaan tai muista ongelmistaan. Toisaalta aikuisen ohjaajan voi olla vaikeaa eläytyä lapsen tai nuoren näkökulmaan. Esimerkiksi sadut, eläintarinat ja fantasiakirjallisuus auttavat kohtaamisessa ja keskustelun käynnistämisessä. Sopivaa kirjallisuutta valittaessa on hyvä muistaa, että lapset ovat herkkiä

pitkästyminen ja nuoret puolestaan torjuvat liian vakavan aineiston. (Papunen 2002, 241.)

Terapeuttinen satu on selvästi kuvitteellinen, jotta lapsikin ymmärtää, että kysymys ei ole todellisesta maailmasta. Sadussa on joku hahmo, johon lapsi voi samaistua; oikean ja väärän ero on selvä; oikeus voittaa ja sadussa on onnellinen loppu. Tällainen satu auttaa lasta uskomaan, että omaan elämäänsä pystyy vaikuttamaan ja antaa tulevaisuudentoivoa ja luottamusta siihen, että ahdistuksesta huolimatta voi selviytyä. Satujen lukeminen vaikuttaa positiivisesti myös lapsen ja vanhemman väliseen vuorovaikutukseen, sillä läheisen yhdessäolohetken lisäksi se tarjoaa vanhemmalle tilaisuuden työstää uudelleen omia lapsuuden aikaisia ristiriitojaan ja samalla kasvaa omassa vanhemmuudessaan. Samoin on havaittu, että lorujen ja riimien rytmi, äidin ääni, puhe ja laulu ovat hyväksi jo vauvaikeisen henkisellem kehitykselle ja lohduttavat lasta. (Mäki & Kinnunen 2002, 41–43.)

Paitsi valmiit sadut ja tarinat, myös lasten itse kertomat tarinat toimivat siltana lapsen ja nuoren arkipäivään. Niistä nousee esille hoidollisia elementtejä eli asioita, joita he sillä hetkellä mielessään työstävät. Samalla saadaan arvokasta tietoa lapsen perusvaikeuksista, sisäisistä ristiriidoista, pettymyksistä ja puolustuskeinoista. Saduttaminen sopii menetelmäksi niin nuorempien kuin vanhempienkin lasten kanssa työskenneltäessä. (Mäki & Kinnunen 2002, 45.) Lasten tai nuorten ryhmiä ohjaava löytää aiheesta hyvin lisää lähdemateriaalia työskentelyn suunnittelemiseksi.

- Iäkkäät

Iäkkäille suunnatussa kirjallisuusterapiassa ikä ei välttämättä ole määräävin tekijä. Työskentelyä ohjaavat ensisijaisesti ryhmän päämäärät. Joissain ryhmissä on tarve keskittyä siihen, kuinka vanheneva voi löytää tarkoitusta jokapäiväiseen elämäänsä. Toisissa ryhmissä puolestaan halutaan ehkä enemmän keskittyä menneen muisteluun ja jäsentämiseen, tehdä yhteenvetoja ja tilitystä. Ovatko oman elämän arvot olleet kohdallaan ja kuinka hyvin on onnistunut elämään niiden mukaisesti? Miten elämän päämääriin on päästy, onko pettymyksistä ja menetyksistä päästy yli vai onko oma tarina tavallaan pysähtynyt johonkin kriisipisteeseen? (Papunen 2002, 244.)

- Mielenterveyskuntoutujat

Mielenterveyskuntoutujien kirjallisuusterapiaryhmän ohjaajan olisi hyvä kuulua hoitotiimiin, jolloin osallistujien sairauden laadun ja hoitosuunnitelmien tunteminen auttaa terapian suunnittelussa. Säännöllinen kirjallisuusterapia on hyvä myös sisällyttää hoitosuunnitelmaan. Ohjaaja tarvitsee harkintaa valitessaan sopivaa materiaalia erilaisille kuntoutujille. Kroonistuneet potilaat ovat usein sisäiseen maailmaansa vetäytyneitä. Heidän aktivoimisekseen voi tehot esimerkiksi lyhyt, konkreettinen runo täydennettynä musiikilla ja kuvilla. Maaniset potilaat eivät pysty keskittymään kovin pitkään ja joillekin voi intensiivisten ärsykkeiden, kuten elokuvien, esittäminen olla liian ahdistavaa. (Papunen 2002, 244.)

Ohjaajan on kaikissa tilanteissa muistettava säilyttää kunnioittava asenne ryhmänsä jäseniä kohtaan, sillä hän on peili, jonka reaktiot vaikuttavat ryhmäläisten itsetuntoon. Ryhmässä käsiteltävät aiheet voivat osin olla myös samoja kuin terveidenkin ryhmässä. Suru, ilo, kaipaus, yksinäisyys ja rakkaus ovat kaikkien elämää koskettavia asioita. Myös luontoaiheiset tekstit herättelevät aisteja ja virkistävät ilmapiiriä laitossympäristössä. Huolellisesti valittu aineisto ja ohjattu vuorovaikutus toimivat kuntouttavasti. Kirjallisuusterapialla on myös vaikutusta osallistujien toimintakykyyn, koska se ylläpitää ja edistää heidän lukutaitoaan. (Papunen 2002, 245.)

- Vammaiset

Kirjallisuusterapiaryhmiä voi toteuttaa myös eri tavoin vammautuneille. Ryhmään kannattaa usein valita niin vammaisia kuin terveitäkin ja aiheetkin voivat olla yhteisiä. Vammaisuuden osalta homogeeninen ryhmä auttaa vertaisuuden kokemisessa, mutta voi myös johtaa näkökulman yksipuolistumiseen. Kirjallisuusterapiaa voidaan soveltaa esimerkiksi liikuntavammaisten hoidossa ja kuntoutuksessa. Ryhmä voi olla perustettu myös vastasokeutuneita varten, jolloin vammaan sopeutuminen on työskentelyn keskiössä ja sopivat aiheet liittyvät esimerkiksi opiskeluun, työhön ja ihmissuhteisiin. Tällaiseen ryhmään voi kuulua sekä äskettäin näkövamma saaneita että pitkään sen kanssa eläneitä, jolloin nämä pystyvät tukemaan sopeutumisvaiheessa olevia. Työskentelyssä tulisi välttää liiallista sairauskeskeisyyttä, eivätkä istunnot saisi koskaan päättyä toivotomuuteen tai ahdistukseen. Ohjaajan kannattaa valita lyhyitä kirjallisuuskatkelmia, sillä

kuulija ei muista kovin pitkiä luettuja tai äänitteiltä kuunneltuja jaksoja kerrallaan. Myös pistekirjoitusteoksia voidaan käyttää. Samoin perusohjein kirjallisuusterapiatyöskentely sopii hyvin myös kuulovammaisille. Ohjaaja voi työskennellä tulkin avulla tai hänen tulisi osata viittomakieli, sormitunnusteiset aakkoset ja huulilentaluku. Kirjallisuusterapiaa voidaan käyttää myös afaattikkojen sekä muiden puheen, lukemisen ja kirjoittamisen häiriöistä kärsivien kuntoutuksessa. (Papunen 2002, 246–248.)

- Lukutaidoltaan rajoittuneet

Lukutaidon taso voi vaihdella monista eri syistä. Mekaaninen peruslukutaito voi olla heikko esimerkiksi lapsilla, oppimisvaikeuksista kärsivillä, kehitysvammaisilla, vangeilla, huumeista riippuvaisilla ja psyykkisesti vaikeasti sairailta. Tällöin kirjallisen aineistoon perehtyminen voi olla lähes mahdotonta tai ainakin nöyryyttävän vaikeaa, niin ettei teksti vaikuta terapeuttisesti. Tällaisissa ryhmissä ohjaaja voi esimerkiksi lukea ääneen, käyttää selkokieliä kirjoja, isotekstisiä kirjoja, videoita tai elokuvakohtauksia. Myös sarjakuvat, aikakauslehdet, tv-ohjelmat ja saippuaoopperat voivat toimia kirjallisuusterapeuttisena aineistona, kunhan ohjaaja osaa suunnata näistä viriävän keskustelun osallistujien oman elämän kysymyksiin. Työskentelyn edistyessä ryhmän jäseniä voi totuttaa myös vaativampaan materiaaliin, kuten dokumenttifilmeihin, ajankohtaisohjelmiin, mietelauseisiin, runoihin ja pidempiin teksteihin. (Papunen 2002, 242–243.)

- Vangit

Monella vangilla on koulunkäynti jäänyt lyhyeksi, eikä lukutaito välttämättä ole hyvä. Kirjallisuusterapiaa voidaan silti hyvin käyttää vankien kuntoutuksessa, ja ryhmiä on järjestetty ainakin vankilaan joutuneille naisille (Strandén-Mahlamäki 2008, 14). Oikein valittu kirjallisuusterapeuttinen aineisto voi vahvistaa vangin kykyä tuntea empatiaa, terveen syyllisyyden tunteen syntymistä ja vastuunottoa omista teoista. Kirjallisuusterapia vaikuttaa korjaavasti lyhytjänteisyyteen ja impulsiivisuuteen. Kirjallisuusterapiassa avulla vanki voi myös löytää virikkeitä jatkaa omaa kesken jäänyttä opiskeluaan ja kiinnostusten kohteita muualta kuin rikollisuuden ja päihteiden maailmasta. Realistista toivoa voidaan luoda käsittelemällä esimerkiksi vankilasta ja sen jälkeisestä elämästä kirjoitettua elämäkertakirjallisuutta. Myös perhesuhteita, ystävyyttä ja solidaarisuutta

käsittelevät aiheet voivat olla kuntouttavia. Aiheesta riippumatta tärkeintä on keskustella tekstin herättämistä tunteista. (Papunen 2002, 248–249.)

- Päihdekuntoutujat

Kirjallisuusterapia voi auttaa myös päihdekuntoutujia löytämään uusia kiinnostuksen kohteita elämäänsä. Pitemmissä päihderiippuvuuden hoito-ohjelmissa kirjallisuusterapeutiksi materiaaliksi voidaan valita materiaalia, joka liittyy vuorovaikutustapoihin ja itsetuntoon. Tuolloin keskustelussa viriää kysymyksiä esimerkiksi siitä, onko alkoholi omakohtaisesti lääke masennukseen, tuoko se lohtua vai lievittääkö stressiä ja voiko kuntoutumisen edistämiseksi tehdä itse jotain. Sopivia ovat myös teokset alkoholistien puolison ja lasten elämästä. Toisaalta kirjallisuudesta voidaan etsiä myös niitä voimavaroja, jotka auttavat jaksamaan. Tällaisia aiheita voi valita esimerkiksi ystävyyttä, rakkautta, elämäntehtävän löytymistä, muiden auttamista ja luontoa käsittelevästä kirjallisuudesta. Lyhyissä hoito-ohjelmissa pohjaksi keskustelulle voidaan valita esimerkiksi elämänkerrallisia selviytymistarinoita tai aikakauslehtiartikkeleita ja tv-ohjelmia, joissa ihmiset kertovat alkoholiongelmistaan. (Papunen 2002, 250.) Vastaavasti myös muista riippuvuusongelmista kärsivät voivat käsitellä elämäntilannettaan kirjallisuusterapeuttisten harjoitusten avulla (Strandén-Mahlamäki 2008, 14).

- Vaikeasti sairastuneet, kriisiä läpikäyvät ja muut asiakasryhmät

Vaikeat krooniset fyysiset sairaudet saavat ihmisen pohtimaan elämän arvoja ja asioiden tärkeysjärjestystä. Kirjallisuusterapia antaa välineitä näiden asioiden käsittelyyn. Myös avuttomuuden, pelon ja epätoivon tunteet purkautuvat teksteihin. Toisaalta kirjallisuusterapia auttaa irrottamaan ajatuksia jatkuvasta sairauden pohtimisesta ja antaa toivolle tilaa. (Papunen 2002, 247.)

Kirjallisuusterapiaa voidaan yleisemminkin hyödyntää osana kriisityötä. Traumaattisen kriisin sokkivaiheessa tarvitaan kriisi- eli traumaterapiaa. Sen jälkeen kriisityöhön on mahdollista yhdistää kirjallisuusterapiaa. Elämänkriiseissä myös itsehoidollinen kirjallisuusterapia voi tuoda helpotusta esimerkiksi päiväkirjaa, runoja tai kirjeitä kirjoittamalla, joskin kirjallisuusterapeuttisen ryhmään osallistuminen tuo toipumiseen aina lisää tehoa. (Linnainmaa 2008b, 122.)

Edellä on esimerkinomaisesti listattu joitakin kirjallisuusterapian sovelluskohteita. Listaa voisi varmasti jatkaa lähes loputtomiin. Kirjallisuusterapeuttisista harjoituksista hyötyvät itse asiassa kaikki, jotka kaipaavat välineitä henkilökohtaisen kasvunsa tueksi tai haluavat pohtia elämänsä käännekohtia (Strandén-Mahlamäki 2008, 14). Kirjallisuusterapeuttiset harjoitukset auttavat käsittelemään myös eläkkeelle siirtymiseen liittyviä tunteita. Ne sopivat esimerkiksi koulu- tai työpaikkakiusatuille, maahanmuuttajille, omaishoitajille, raskaana oleville, opiskelijoille, yksinhuoltajille, sinkuille, eroaville, läheistään sureville, onnettomuuden uhreille, alkoholistien lapsille, masentuneille, yksinäisille ja perheväkivallan uhreille. Loppujen lopuksi meillä kaikilla lienee elämässämme tilanteita, jolloin terapeuttisen ryhmän tuki voisi tulla tarpeeseen. (Papunen 2002, 251; Strandén-Mahlamäki 2008, 14.)

3.3.2 Sovelluksia kirjallisuusterapeuttisesta työskentelystä

Edellä on tehty jako kliiniseen ja kehitykselliseen kirjallisuusterapiaan sekä käsitelty kirjallisuusterapeuttisen työskentelyn sovellusmahdollisuuksia eri asiakasryhmissä. Vähän laajemmin tarkasteltuna jaottelun yhteydessä on syytä lyhyesti esitellä myös elämänkaari- ja elämänekertakirjoittaminen, päiväkirjamenetelmä sekä dialoginen kirjoittaminen, jotka lähdekirjallisuudessa yleensä liitetään kirjallisuusterapian kattokäsittelen alle.

3.3.2.1 Elämänkaarikirjoittaminen

Elämänkaarikirjoittaminen on menetelmä, jossa kirjoittaminen on väline omien juurten ja omaan elämänkaareen sisältyneiden tapahtumien läpikäymiseen. Kirjoittamisen tuloksena syntyy samalla myös pohja mahdollista elämänekertaa varten. Elämänkaarikirjoituskursseille tullaan yleensä tavoitteena tuottaa oma elämänekerta jälkipolvien perinnöksi, mutta kurssit soveltuvat myös puhtaasti terapeuttisiin tarpeisiin eri-ikäisille. Terapeuttista elämänkaarikirjoituksessa on muistista, jopa unohduksista, mieleen nousevien asioiden kirjoittaminen ja uudelleen käsittely. Kun menneisyyttä tarkastellaan eletyn elämän ja siinä saatujen kokemusten valossa sekä ryhmässä tapahtuvan käsittelyn ja

jakamisen kautta, se muuttaa muotoaan. Kirjoittamalla eri-ikäisenä koettuja tapahtumia tämänhetkisellä käsityskyvyllä tapahtuma-ajankohdan olosuhteet, ikäkausi ja kehitysvaihe realistisesti huomioiden voi menneeseen saavuttaa aivan uuden näkökannan. Tapahtumien luottamuksellinen käsittely antaa mahdollisuuden emotionaaliseen uudelleen elämiseen ja voi johtaa rauhan ja anteeksiantamisen tunteiden saavuttamiseen. Työskentelyssä kirjoittamisen lisäksi tärkeää on vuorovaikutus: kertomalla ja kuuntelemalla tapahtuva kokemusten jakaminen. (Reinikainen 2002, 107–112.)

Koska ihmiselämän kaarella on tiettyjä lainalaisuuksia ja ikäkauteen kuuluvia kehitystehtäviä yksilöllisistä eroista huolimatta, tarkastellaan omaa elämää elämänkaarikirjoittamisessa seitsenvuotisjaksoissa. Samalla esille nousevat mahdolliset vaikeudet ja kriisit, jotka ovat voineet aiheutua ongelmista toteuttaa kehitystehtäviä ajallaan. Työskentelyn aikana myös ohjaaja voi harkiten käyttää omaa elämäänsä ja kokemuksiaan keskusteluissa. Toisaalta kaikkiin muistoihin tai kokemuksiin ei aina löydy helppoa vastausta. Toisen elämätarinaa voi kunnioittaa myös hiljaisuudella. (Reinikainen 2002, 115–119.) Monissa palvelutaloissa ja aikuisopistoissa toimii vakiintuneita muistelu- ja elämänkertaryhmiä. Kirjallisuusterapian metodien lisäksi niissä käytetään toisinaan myös jonkin verran muiden taideterapioiden keinoja. (Viitaniemi 2002, 123.)

3.3.2.2 Päiväkirjamenetelmä

Päiväkirjamenetelmä ohjatussa ryhmässä on yksi kirjallisuusterapian muoto, mutta päiväkirjan kirjoittamisessa on aina läsnä myös terapeuttinen ulottuvuus. Usein päiväkirjaa kirjoitetaan elämän muutos- ja kriisikohdissa, ja ensimmäiset päiväkirjat ovat yleensä murrosiässä kirjoitettuja. Uudelleen kirjoittamisen tarve syntyy ehkä menetyksen tai sairastumisen myötä, jolloin ihmisellä on tarve kuunnella sisäistä ääntään ja ohjata selviämistään. Mikäli ihminen pystyy kirjoittamaan päiväkirjaansa tunteet juuri sellaisina kuin ne kokee, voidaan sitä nimittää jo terapiakirjoittamiseksi. Päiväkirjassa kirjoittaja jakaa tunteitaan ja kokemuksiaan, millä on puhdistava vaikutus kirjoittajaan. Terapeutista päiväkirjaan kirjoittaminen on silloin, kun tekstissä kuvataan enemmän sisäisiä reaktioita kuin ulkoisia tapahtumia. Nämä ovat usein asioita, joita on vaikea jakaa muiden kanssa tai edes itse kirjoittamishetkellä ymmärtää. (Pietiläinen 2008, 153–175.)

Sisäisten reaktioiden kirjoittaminen päiväkirjaan on sinänsä lähinnä itsehoidollista työskentelyä. Kirjallisuusterapeuttinen vaikutus voimistuu ohjatussa ryhmässä, jossa kirjoittajalla on mahdollisuus jakaa kirjoittamansa terapeutin ja muiden ryhmän jäsenten kanssa. Päiväkirjaan kirjoittaminen auttaa terapiaistuntojen välillä purkamaan huolta ja ahdistusta, ja päiväkirjaotteiden lukeminen terapian aikana turvallisessa ympäristössä voi edistää työskentelyä ja herättää uusia oivalluksia. (Baker 2005, 16–20.)

3.3.2.3 Dialoginen kirjoittaminen

Dialogisella tai meditatiivisella kirjoittamisella tarkoitetaan menetelmää, jolla pyritään itsensä kehittämiseen ja oman sisäisen äänen löytämiseen. Sisäistä ääntä etsitään harjoituksissa, joissa apuna voidaan käyttää meditaatiota tai luonnossa rauhoittumista. Tavoitteena on päästä eroon pinnallisesta kiireisen elämänmenon ja huolien tuottamasta arkisesta dialogista. Dialogisessa kirjoittamisessa etsitään itseltä vastauksia usein liittyen muutoksen tarpeeseen ja tyytymättömyyteen senhetkisessä elämässä. Harjoituksissa vastausta vaativa asia kirjoitetaan paperille keskittymisen jälkeen. Vastausta itseltä odotetaan keskittymällä uudelleen. Pinnalliset mieleen juolahtavat vakiovastaukset hylätään ja niiden sijaan paperille kirjoitetaan intuition esille nostama omaan elämäntilanteeseen aidosti sopiva vastaus. (Pietiläinen 2008, 168.) Dialogisessa kirjoittamisessa vuorovaikutusta syntyy ainoastaan oman sisäisen äänen kanssa. Menetelmää voinee kuvata myös eräänlaiseksi itsereflektion muodoksi. Itsensä tutkiskelu on kaikille tarpeellista ja vastaus oman elämän suuriin kysymyksiin täytyykin löytyä aina itseltä. Kukaan muu ei voi antaa ihmiselle oikeita vastauksia. Menetelmästä puuttuu kuitenkin varsinaisen kirjallisuusterapian keskeinen osatekijä eli vuorovaikutus muiden kanssa. Vaikka muilta ei voi saada valmiita vastauksia, vuorovaikutus synnyttää kuitenkin oivalluksia. Dialoginen kirjoittaminen sopinee tilanteisiin, joissa itsehoidollisuus riittää. Sitä voitaneen hyödyntää myös kirjallisuusterapia- tai muiden terapiatapaamisten väliaikoina samalla, kun intuition löytämiä vastauksia puretaan terapiassa.

Elämän arvaamattomuus vie ihmisen toisinaan tilanteisiin, joihin hän ei ole voinut valmistautua. Joskus entisen elämänvaiheen päättyminen ja uuden alkaminen eivät tunnu sopivan yhteen. Ihmisellä on kuitenkin tarve luoda tapahtuneesta jälkikäteen yhtenäinen tarina, jonkinlainen siirtymäpolku, joka liittää elämänvaiheet toisiinsa. Siirtymäpolkua

rakentamalla ihminen eheytyy, mutta työ on usein hidasta ja voimia koettelevaa. Siitä ei aina selviä yksin, eivätkä läheiset välttämättä pysty tukemaan prosessissa riittävästi. Tällöin on hyvä, jos rinnalla on joku, jonka kanssa voi pohtia itseään ja tapahtunutta. Tuo joku voi olla työntekijä, jolta löytyy taitoa kohdata ihminen ja auttaa tätä entisen ja uuden elämänvaiheen liittämässä toisiinsa. Tässä siirtymäpolun etsimisessä työntekijä voi hyödyntää ihmissuhdetyöntekijöiden menetelmävalikoimaan hyvin soveltuvaa kirjallisuusterapeuttista osaamistaan. (Reijonen & Strandén-Mahlamäki 2008, 7.)

3.4 Kirjallisuusterapian tavoitteita

Se, että kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä voidaan soveltaa niin monien erilaisten asiakasryhmien kanssa työskenneltäessä ja niin monien erilaisten elämän haasteiden edessä, saa kysymään, mitä kirjallisuusterapialla tavoitellaan ja miten tavoitteet voidaan saavuttaa.

Usein mainittavia tavoitteita ovat muun muassa itseilmaisukyvyyn ja itsetuntemuksen lisääminen, itsetunnon kohottaminen ja ihmissuhteiden kehittäminen (Huldén 2002, 80). Lisäksi kirjallisuusterapian tavoitteiksi voidaan listata esimerkiksi toisten ymmärtäminen, tunteiden käsittely, vuorovaikutustaitojen ja selviytymiskeinojen vahvistaminen, uusien voimavarojen, ideoiden, oivallusten ja merkitysten löytäminen sekä muutosten hyväksyminen omassa elämässä (Ihanus 2002, 8). Kaikki nämä tavoitteet ovat tärkeitä ja niiden valinta sekä priorisointi yksilökohtaista. Joillekin esimerkiksi tavoite kohottaa itsetuntoa voi olla ensisijaisen tärkeä, sillä eheytyneen itsetunnon myötä myös muihin tavoitteisiin pyrkiminen tulee helpommaksi.

Ihmisen itsetunto rakentuu koko elämänkaaren ajan läheisiltä ja ympäristöltä saadun hyväksynnän tai väheksynnän myötä. Itsetunto sisältää oletuksia onnistumisista ja epäonnistumisista, psykologisista rajoituksista ja mahdollisuuksista. Nämä oletukset saattavat jäädä näkymättömiksi pitkäksi aikaa, mutta ne ovat syvästi integroituneet ihmisen omakuvaan ja tapaan katsoa maailmaa. Kirjallisuusterapeuttisin harjoituksin voidaan tutkia, mitä nämä oletukset ovat ja miten ne ohjaavat elämäämme. Vasta kun niistä tulee tietoisiksi, on mahdollista päättää, antaako niiden ohjata elämää vai valitseeko tilalle

uuden uskomuksen, joka sallii elää aidosti omannäköistä elämää. (Pietiläinen 2002, 196.)

Luettelot jäävät helposti puutteellisiksi, eivätkä ne tee oikeutta kirjallisuusterapian monille mahdollisuuksille (Ihanus 2002, 8). Sekä kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä työsään käyttävän että kirjallisuusterapiaan hakeutuvan on kuitenkin hyödyllistä ymmärtää, mitkä ovat kirjallisuusterapian selkeät päätavoitteet ja etsiä niistä työskentelylleen suuntaa.

Kirjallisuusterapian neljä päätavoitetta ovat McCarty Hynesin ja Hynes-Berryn (1986) mukaan reagointikyvyn paraneminen, itsetuntemuksen lisääminen, ihmissuhteiden selvittäminen ja todellisuusorientaation avartaminen. Painopiste vuorovaikutuksellisessa kirjallisuusterapiassa ei ole niinkään ongelma-alueiden diagnosoinnissa, vaan osallistujan vahvuuksien esille nostamisessa, niiden voimistamisessa ja rohkaisemisessa niiden käyttämiseen. (McCarty Hynes & Hynes-Berry 1986, 18, 24.)

Reagointikyvyn paranemista tavoitellaan kirjallisuusterapiassa stimuloimalla mieltä ja mielikuvitusta. Mielikuvitus auttaa osallistujaa irrottautumaan senhetkisestä tilanteestaan ja laajentamaan tarkasteluperspektiiviään. Samalla tulee mahdolliseksi huomion kiinnittyminen esimerkiksi tiettyyn ajatuskulkuun, mikä auttaa osallistujaa ymmärtämään reaktioitaan. Mielikuvituksen herätessä on myös mahdollista kokea enemmän terveitä, kenties jo katoamaan päässeitä, reaktioita kuten kauneuden nautintoa, spontaania mielihyvää ja elämäniloa. Lisääntynyt reagointikyky auttaa ihmistä tunnistamaan ja ymmärtämään omia tunteitaan. (McCarty Hynes & Hynes-Berry 1986, 26–29.)

Kirjallisuusterapian toinen päätavoite on *itsetuntemuksen lisääminen*. Itsetuntemuksen lisääntyminen ei aina välttämättä ole miellyttävä kokemus. Suru ja kipu kuuluvat kasvuprosessiin, mutta oman elämän tapahtumien läpityöskentely on hyödyksi. Apuna työskentelyssä on kirjallisuusterapiassa käytettävä aineisto, joka toimii osallistujalle peilinä. Sisäisen itsen havaitsemisen lisäksi itsetuntemus kehittyy myös kirjallisuusterapiaryhmässä käydyssä keskustelussa, joka tarjoaa turvallisen mahdollisuuden eri mielipiteiden ilmaisuun. On tärkeää, että mielipiteet ja näkemykset ovat omakohtaisia eivätkä yleistyksiä. Kenenkään ei odoteta antavan oikeaa vastausta, vaan tavoitteena on, että

keskustelun aikana syntyvien omien mielipiteiden ja tunteiden rehellinen ilmaiseminen kasvattaa itsetuntemusta. (McCarty Hynes & Hynes-Berry 1986, 30–32.)

Kirjallisuusterapian kolmas päätavoite on *selventää osallistujan tietoisuutta ihmisten välisistä suhteista*. Tämä on tavoite, jota kohti työskentelystä kaikki voivat hyötyä. Tietoisuus muita kohtaan alkaa kasvaa kuulluksi tulemalla ja lisääntyy muita kuuntelemalla. Kirjallisuusterapian aikana keskustelu antaa lohdullisen kokemuksen siitä, ettei ole yksin tuntemustensa kanssa. Tietoisuus muista tarkoittaa tavoitteena syvemmällä tasolla myös muiden tunteiden ymmärtämistä, ei vaan heidän kuulemistaan ja näkemistään. Keskustelun lisäksi myös kirjallisuusterapiassa käytetty materiaali tarjoaa samaistumiskohteita. (McCarty Hynes & Hynes-Berry 1986, 33–35.)

Kirjallisuusterapian neljäs päätavoite, *todellisuusorientaation laajentaminen*, liittyy edellisiin tavoitteisiin. Todellisuusorientaatio laajentuu, kun kirjallisuusterapeuttista materiaalia käytetään oman maailmankuvan ymmärtämiseen sekä uusien, itselle parempien, mallien tunnistamiseen. Oman elämän realiteettien hyväksyminen edellyttää myös kykyä suhtautua realistisesti ulkopuoliseen todellisuuteen. (McCarty Hynes & Hynes-Berry 1986, 36–37.)

Edellä mainitut kirjallisuusterapian päätavoitteet ovat yksinomaan terapeuttisia, eivät diagnosoivia. Tavoitteisiin pääsyä ei myöskään voida ennakolta ohjelmoida ja itse tavoitteiden laskeminenkin on vaikeaa. Joka tavoitteella on monta puolta ja jokainen niistä vaikuttaa monella tasolla. On myös mahdotonta olla täysin varma siitä, että johonkin tavoitteeseen on päästy, vaikka sen osalta olisi tapahtunut selvää edistymistä, sillä elämä ei ole staattista. Kirjallisuusterapia on toimivaa juuri joustavan luonteensa ansiosta, ja keskustelun pohjana oleva kirjallisuus on aina käytettävissä uutta tarkastelukierrosta varten. (McCarty Hynes & Hynes-Berry 1986, 40.)

Suhteellisuuden taju on siis hyvä säilyttää, kun arvioidaan tavoitteiden saavuttamista. Terapeuttisen tehon mittaaminen on hyvin vaikeaa. Osallistujien edistymistä voidaan arvioida pikemminkin käyttäytymismallien perusteella kuin millään arvottavilla kriteereillä. (McCarty Hynes & Hynes-Berry 1986, 39.)

3.5 Kirjallisuusterapiaprosessi

Kirjallisuusterapiaprosessilla tarkoitetaan sitä etenemistapaa, jolla vuorovaikutuksellinen kirjallisuusterapia pyrkii tavoitteisiinsa. Kasvun ja eheytyksen prosessi käynnistyy aina ensisijaisesti niissä ohjatuissa keskusteluissa, joita käydään kirjallisuusotteen pohjalta. Monitahoisemman vuorovaikutuksen ansiosta prosessi edistyy helpoimmin ryhmäterapiassa. Kirjallisuusterapeuttinen prosessi etenee seuraavien vaiheiden kautta: tunnistaminen, tarkastelu, vastakkain asettaminen ja omaan elämään soveltaminen. Prosessi johtaa syvempään itsetuntemukseen, joka vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen ja asenteisiin. (McCarty Hynes & Hynes-Berry 1986, 11, 43.)

Kirjallisuusterapiaprosessi alkaa *tunnistamisesta*. Käytetty teksti pysähdyttää, herättää mielenkiinnon, siinä on jotain koskettavaa ja se tuntuu jotenkin omakohtaiselta. Yleensä tällainen tunnistaminen syntyy vain jokin pienen katkelman, esimerkiksi yhden ainoan runon säkeen, perusteella. Tunnistaminen voi herätä välittömästi tekstin vaikutuksesta tai vasta sen jälkeisessä keskustelussa. Jotta tunnistaminen olisi mahdollista, ohjaajan on valittava tekstit ennakkoiden, niin että ryhmän jokainen jäsen voisi löytää niistä jotain omakohtaista. Tunnistamisen aiheuttamia reaktioita ei kuitenkaan voida ennustaa. (McCarty Hynes & Hynes-Berry 1986, 45, 48.)

Joskus kirjallisuuden aikaansaama tunnistaminen on niin voimakas, että se aiheuttaa katharsiksen, puhdistumisen tunteen. Katharsis tarkoittaa tukahdutettujen ajatusten ja tunteiden esilletulon ja alitajunnasta nousevan materiaalin aiheuttamaa vahvasti tunneperäistä kokemusta ja äkillistä jännityksen laukeamista. Kun jokin tekstissä tai siitä nousevassa keskustelussa tuntuu vahvasti omakohtaiselta tai koskettaa haudattua muistoa, voi seurauksena olla katharsis, syvälinen tunnistamisen kokemus. (McCarty Hynes & Hynes-Berry 1986, 46–47.)

Tunnistamista on nähtävissä kaikilla terapiakerroilla ja ensimmäisessä istunnossa se on yleensä pintapuolisempaa kuin myöhemmin. Erityisen vahvasti tunnistaminen ja mielenkiinnon herääminen ovat läsnä elämänkaariharjoitusta tehtäessä, jolloin ryhmän jäsenet tunnistavat muun muassa kuoleman pelkoa, masennusta, ahdistusta, yksinäisyyttä ja ihmissuhdekriisejä. (Huldén 2002, 96.)

Tunnistamisen tapahduttua kirjallisuusterapiassa pysähdytään *tarkastelemaan* esiin noussutta tunnereaktiota ja sen taustalla olevia merkityksiä. Tässä vaiheessa osallistuja tutkii mielikuviaan ja sitä, miten tunteita nostattanut asia liittyy hänen elämäänsä ja kokemuksiinsa. Ohjaajan avustuksella etsitään vastauksia esimerkiksi kysymyksiin kuka, mitä, milloin, miksi, miten ja kuinka paljon. Tunnereaktion pohjalla olevan elämäkokemuksen nostaminen kognitiiviseen tietoisuuteen edellyttää ohjaajalta hidasta, hienovaraista etenemistä sekä empaattisuutta ja tarkkuutta ongelma-alueiden analysoimisessa. (McCarty Hynes & Hynes-Berry 1986, 49–50.) Tarkastelu- tai tutkimusvaiheeseen siirtyminen alkaa yleensä näkyä kolmannen terapiatapaamisen aikana. Tällöin käsitellään esimerkiksi syyllisyyttä, anteeksiantoa, vihaa, omia rajoja tai lupaa olemassaololle. (Huldén 2002, 97.)

Prosessin seuraavaa vaihetta nimitetään *vastakkain asettamiseksi*. Tässä vaiheessa osallistuja peilaa havaintojaan ohjaajan näkemyksiin sekä muiden ryhmäläisten näkemyksiin ja kokemuksiin. Vuorovaikutus yleensä laajentaa osallistujan näkökulmaa ja hänelle syntyy tarve verrata keskenään alkuperäistä reaktiotaan ja oivaltamaansa uutta käsitystä. Vastakkain asettamisen tuloksena vanha käsitys saatetaan hylätä ja uusi omaksua omaan elämään paremmin sopivaksi. Vastakkain asettaminen ja sen seurauksena syntyvä ymmärrys ei ole ainoastaan kirjallisuusterapian ominaisantia, mutta vuorovaikutteinen kirjallisuusterapia tarjoaa kuitenkin erityisen toimivan areenan etsiä tuoreita kytköksiä ulkoisista virikkeistä sekä niiden ja aiempien käsitysten ja tunteiden välillä. Lisäksi kirjallisuusterapia tarjoaa osallistujalle turvallisen kiertotien lähestyä omaa kipeää kokemusta. Omaa haavoittuvuuttaan suojatakseen osallistuja voi aluksi puhua vain tekstin henkilöstä ja siirtyä henkilökohtaiselle tasolle vasta, kun tuntee olevansa valmis avautumaan omaan elämäänsä liittyvistä asioista. (McCarty Hynes & Hynes-Berry 1986, 50–51.)

Kirjallisuusterapiaprosessin viimeisessä vaiheessa edetään vähitellen *omakohtaiseen soveltamiseen*. Osallistuja käsittää uuden näkökulman vaikutukset itseensä ja käyttäytymiseensä, minkä seurauksena hänen toimintamallinsa muuttuu ja vuorovaikutustaitonsa kohentuvat. Tämä edellyttää uuden näkökulman vaikutusten ymmärtämisen lisäksi kuitenkin myös henkilökohtaista sitoutumista sen soveltamiseen omaan elämään. (McCarty Hynes & Hynes-Berry 1986, 53.) Vaihe alkaa yleensä neljännessä istunnossa,

mutta muutoksen arviointi ja siihen sitoutuminen vie usein aikaa kuukausia tai vuosia (Huldén 2002, 97–99).

Nelivaiheinen kirjallisuusterapiaprosessi on kuvauksena helppo ymmärtää ja varmasti monissa kirjallisuusterapiaryhmissä myös empiirisesti tunnistettu. Prosessimallit kuitenkin aina yksinkertaistavat todellisuutta, eikä kirjallisuusterapeutinakaan prosessimalli voi tuoda täydellisenä esille sitä kunnioitettavaa sisäisen työn määrää, jonka kukin osallistuja joutuu oman eheytymisensä eteen tekemään. Todellisuus ei aina etene niin virtaviivaisen vaivattomasti vaiheesta toiseen, minkä hyväksyminen kohtuullistaa oman toipumisen etenemisvauhdille asetettuja ennakko-odotuksia ja sallii itselle toipumisrauhan.

Ryhmän jäsenten erityispiirteistä ja tavoitteista riippuen prosessin vaiheet painottuvat osallistujilla eri tavoin (Mäki & Kinnunen 2002, 45). Vaiheet limittyvät usein toisiinsa, niitä saattaa samanaikaisesti olla meneillään useita eri asioihin liittyen ja joidenkin asioiden osalta prosessi voi pysähtyä esimerkiksi ensimmäisen tai toisen vaiheen tasolle. Parhaimmillaan kirjallisuusterapeutin prosessi etenee kuitenkin viimeiseen vaiheeseen, jolloin käyttäytyminen konkreettisesti muuttuu. On myös mahdollista, että tämä tapahtuu vasta pitkän ajan kuluttua ryhmän jälkeen, kun kirjallisuusterapiassa syntyneet oivallukset ovat saaneet työstyä ja kypsyyä tarpeeksi. (Arvola & Mäki 2009, 16.)

3.6 Vuorovaikutuksellisen kirjallisuusterapian tärkeimpiä osatekijöitä

3.6.1 Ryhmän merkitys

Monet aivan jokapäiväisistä vuorovaikutustilanteista ovat ryhmätilanteita. Ihmisellä on tarve tulla toimeen paitsi itsensä myös muiden kanssa. Kun elämässä avautuu jotain uutta ja tuntematonta, voi odotus tasapainon muuttumisesta aiheuttaa pelkoa ja ahdistusta. Olisi paljon helpompaa pysytellä tutussa ja turvallisessa, ja monet lieventävätkin ahdistustaan palaamalla vanhojen tottumustensa pariin. Terapiaryhmä voi olla suureksi avuksi esimerkiksi juuri muutoksen hyväksymisessä ja uuteen uskaltamisessa. (Salminen 2001, 38.)

Myös kirjallisuusterapia toteutetaan yleensä ryhmämuotoisena (Strandén-Mahlamäki 2008, 12), sillä monitahoisella vuorovaikutuksella on suuri merkitys kirjallisuusterapeuttisessa prosessissa. Osallistujien suhde kirjallisuusterapiassa käytettävään aineistoon on tärkeä, mutta keskustelu tästä ohjaajan ja muiden ryhmän jäsenten kanssa voi johtaa muutoksen käynnistävään oivallukseen (McCarty Hynes & Hynes-Berry 1986, 11). Voidaan myös sanoa, että muuttumattomia totuuksia tai valmiita merkityksiä asioille ei löydy luetusta tekstistä, osallistujien kirjoituksista tai puheista, vaan oivalluksen siemenet alkavat itää neuvotteluissa, keskusteluissa ja vuorovaikutuksessa ryhmän jäsenten välillä (Ihanus 2002, 21).

Ryhmäpsykoterapioiden yleinen päämäärä on itsetuntemuksen lisääminen ja sitä kautta ongelmien hoitava kohtaaminen. Terapeutin ohjauksessa keskustelevassa ryhmässä käynnistyy monenlaisia ja monetasoisia sekä tietoisia että tiedostamattomia ryhmäprosesseja, joissa ryhmän itsetuntemus, asenteet sekä osanottajien väliset ja sisäiset suhteet kypsyvät ja kehittyvät. Koko ryhmän kehityksen myötä myös sen yksittäiset jäsenet kokevat itsensä ja paikkansa ryhmässä uusilla tavoilla. (Rekola 2002, 179.)

Miten yksilön ja ryhmän prosessit sitten riippuvat toisistaan? Jokainen jäsen tuo ryhmään mukanaan oman elämänhistoriansa ja ainutkertaisen persoonallisuutensa. Ryhmässä hän pyrkii sijoittamaan itsensä ulkopuolelle omia yllykkeitään ja siten säätelemään vuorovaikutusta, itsearvostustaan ja minäkuvaansa. Ryhmä tarjoaa jäsenilleen erilaisia mieluisia tai epämieluisia rooleja, jotka toimivat siltana yksilön ja ryhmän välillä. Ryhmän jäsen joutuu sovittamaan itsensä ja persoonallisuutensa hänelle tarjottuun rooliin, eikä hän aina välttämättä pysty olemaan aidosti oma itsensä. Sen sijaan terapeutti tarkastelee ryhmää ja sen jäseniä ryhmäsystemin rajalta. Kun ryhmän jäsenet kokevat ryhmän ensisijaisesti omien tarpeidensa näkökulmasta, terapeutti pystyy neutraalisti tarkkailemaan vuorovaikutusta ryhmässä ja päättämään, millä tavalla sen jäsenet kokevat ryhmän ja mikä rooli kullakin siinä on. (Salminen 2001, 37, 42, 44.)

3.6.1.1 Ryhmän kehityksen vaiheet

Yksilö käy ryhmäterapiassa läpi muutosprosessiaan, mutta myös itse ryhmä muuttuu ja käy läpi omaa kehitystään. Alun perin ryhmän vaiheittaisen kehityksen kuvasi Bruce Tuckman jo vuonna 1965. Hänen teoriansa mukaan ryhmä kehittyy seuraavien vaiheiden kautta: muodostusvaihe, kuohuntavaihe, yhdenmukaisuusvaihe ja hyvin toimivan ryhmän vaihe. Vuonna 1977 Tuckman lisäsi malliinsa vielä lopetusvaiheen. Malli on tietenkin vain teoreettinen yleistys, eikä todellisuus etene aina yhtä kaavamaisesti. Toisen tunnetun teoreetikon Dorothy Whitakerin mukaan näin tarkka vaiheiden erittely on tarpeetonta, ja hän sisällytti omaan malliinsa vuonna 1989 vain kolme vaihetta: alkuvaiheen, keskivaiheen ja loppuvaiheen, joista alkuvaihe vastaa muodostusvaihetta ja keskivaihe pitää sisällään piirteitä kuohunta-, yhdenmukaisuus- ja hyvin toimivan ryhmän vaiheista. (Näkki 2009.) Ottaapa vertailukohdaksi sitten Tuckmanin, Whitakerin tai jonkun niistä sovelletun mallin, niin minkä tahansa ryhmän ohjaamista varmasti helpottaa, jos ohjaaja on tietoinen ryhmien kehitysvaiheista ja ymmärtää erilaisia ryhmäilmiöitä. Terapiaryhmän ohjaajalla se on olennainen osa ammattitaitoa. Seuraavissa kappaleissa käsitellään ryhmän kehitystä erityisesti terapeutin ryhmän vaiheita kuvaavan, Tuckmanin malliin pitkälti rinnastettavan, viisivaiheisen mallin avulla. Tietoisuus ryhmän kehittymisen eri vaiheista ja siihen vaikuttavista tekijöistä auttaa terapeutia ohjaamaan ryhmän jäseniä saavuttamaan tavoitteensa (Corey 2004, 79).

Ryhmien kehitysvaiheet voivat olla limittäisiä ja ne vaihtelevat ryhmäkohtaisesti painotuen eri tavoin ohjaajan teoreettisesta orientaatiosta, ryhmän tarkoituksesta ja sen jäsenistä riippuen. Eri tekijöiden aiheuttamasta vaihtelusta huolimatta ryhmien kehitys näyttää noudattavan yleistä mallia, jossa omina vaiheinaan voidaan erottaa ryhmän muodostaminen, orientaatiovaihe, siirtymävaihe, työskentelyvaihe sekä yhteenvetämisen ja päättämisen vaihe. (Corey 2004, 79.)

Ryhmän muodostaminen alkaa jo ennen sen varsinaisen toiminnan alkamista. Terapeutilla on mielessään käsityksiä uudesta ryhmästä ja ideoita sen toiminnalle. Myös ryhmän jäsenillä on ennako-odotuksensa, pelkonsa ja toiveensa. Vasta ensimmäisessä ryhmäistunnossa näyttäytyy, kuinka hyvin molemminpuoliset odotukset täyttyvät. Terapeutti ei välttämättä olekaan ryhmän suurten odotusten mukainen, eikä ryhmäkään vält-

tämättä ole aivan sellainen kuin terapeutti odotti, mutta hänen on huolehdittava ryhmän kasvamisesta sen mahdollisuuksiin. Ryhmän kasvamiseen liittyy kipuja, eikä se tapahdu ilman vastarintaa. Muodostamisvaiheessa ryhmän jäsenet kokevat riippuvuuden pelottavana, koska ryhmässä oma yksilöllisyys tuntuu katoavan. Toisaalta huoli hyväksytyksi tulemisesta on voimakas, mikä on seurausta heikosta itsetunnosta ja vielä täyttymättömistä tarpeista. (Anttila 2001, 23.) Jos terapeutti ei vastaa ryhmän riippuvuuden tarpeeseen, tulee ryhmä etsimään johtohahmon jäsenistään (Salminen 2001, 45).

Ryhmän muodostamisen valmistelut vaativat ponnistelua, mutta huolellisen etukäteissuunnittelun avulla voidaan monet ryhmän kehittymistä estävät tekijät välttää. Jos ryhmä jumiutuu ryhmän kehityksen alkuvaiheisiin, se voi johtua ryhmän perustamisen heikkoudesta. Se, mikä näyttää ryhmän jäsenen tai jäsenten vastarinnalta, voikin johtua ryhmän ohjaajan epäonnistumisesta valmistautumisessa. (Corey 2004, 90.)

Jotta ryhmästä tulisi hoitava ja sen sisäisestä vuorovaikutuksesta hedelmällistä, on terapeutin ryhmää kootessaan kiinnitettävä huomiota siihen, että ryhmään tulee riittävästi erilaisuutta, mutta myös samankaltaisuutta (Keski-Luopa 2003, 133). Erilaisuus mahdollistaa luovuuden, mutta riittävä samankaltaisuus auttaa eläytymään toisen ihmisen sisäiseen maailmaan. Esimerkiksi aivan eri-ikäisten tai koulutustaustaisten ihmisten voi olla liian vaikeaa tavoittaa toistensa näkökulmia. Kovin erilainen jäsen voi olla myös vaarassa joutua syntipukin rooliin. (Sakki 2003, 110–111.) Ryhmä vaikuttaa jäseniinsä ja jäsenet vaikuttavat ryhmäänsä. Ryhmää kootessaan terapeutti joutuukin pohtimaan toisaalta sitä, sopiiko ryhmäterapia ja juuri tämä terapiamuoto kyseiselle hakijalle ja toisaalta sitä, mitä ominaisuuksia hakija toisi ryhmään. (Keski-Luopa 2003, 133.)

Myös kirjallisuusterapiaryhmä kootaan alkukartoituksen perusteella. Terapeutti sopii erikseen lyhyen tapaamisen jokaisen ryhmään ilmoittautuneen kanssa. Tapaamisten tarkoituksena on selvittää, onko hakija valmis sitoutumaan säännölliseen työskentelyyn annetun viikkoaikataulun mukaisesti. Samoin arvioidaan sitä, onko hän valmis jakamaan omia tunteuksiaan ja muuten kykenevä ryhmätyöskentelyyn. Hakijalle kerrotaan kirjallisuusterapeuttisesta työskentelystä, hänen ennako-odotuksiaan kartoitetaan ja hänen kysymyksiinsä vastataan. Samalla kerrotaan, että kyseessä on niin sanottu suljettu ryhmä, johon ei oteta aloituksen jälkeen uusia jäseniä. Jakaminen ja tuloksellinen työskentely edellyttävät suljetun ryhmän luottamuksellista ja turvallista ilmapiiriä. Myös

muut ryhmän säännöt käydään läpi ja niihin odotetaan sitoutumista. Tällaisia yhteisesti noudatettavia sääntöjä ovat muun muassa ehdoton luottamuksellisuus, aikataulujen noudattaminen ja kulloiseenkin tehtävään keskittyminen. (Linnainmaa 2005, 20–21.)

Huolellinen alkuhaastattelu auttaa rakentamaan hyvin toimivan ryhmän ja ehkäisee turhat keskeyttämiset (Huldén 2002, 103). Kooltaan hyvin toimiva kirjallisuusterapiaryhmä on yleensä 6–8 henkilöä. Tämän kokoisessa ryhmässä jokaisen osallistujan osuuteen jää vielä riittävästi aikaa, mutta kenenkään ei tarvitse kokea, että häneen kohdistuu liikaa huomiota. (Strandén-Mahlamäki 2008, 22.)

Kun ryhmä on muodostettu, alkaa ryhmän kehityskaassa *orientaatio ja tutkiminen*. Ryhmän rakenne määräytyy, tutustutaan ja odotuksia selvitetään. Ryhmän jäsenet etsivät paikkaansa ryhmässä ja pyrkivät luomaan itsestään muille positiivisen mielikuvan. Tähän vaiheeseen liittyy ahdistusta ja epävarmuutta, rajojen hakua ja pohdiskelua tuleeko hyväksytyksi ryhmässä. On tärkeää, että ryhmän jäsenet saavat ilmaista vapaasti odotuksensa, huolensa ja ahdistuksensa ja että ryhmän ohjaaja oikaisee mahdolliset väärinkäsitykset ja tekee ryhmän tehtävän ymmärrettäväksi. Tässä vaiheessa ryhmän jäsenet tekevät usein päätöksen, voivatko luottaa ryhmään. Luottamus riippuu ohjaajan kyvystä osoittaa, että ryhmässä on turvallista avautua. Terapeutista ilmapiiriä tukee myös se, että ryhmän jäseniä rohkaistaan ilmaisemaan, mitkä tekijät mahdollisesti vielä estävät täydellisen luottamuksen syntymistä. (Corey 2004, 90–91.)

Alkuvaiheeseen liittyvä ahdistus on voimakasta. Vieraan ihmisjoukon keskellä, ilman varmuutta siitä, mitä on tapahtumassa, ryhmän jäsenet tuntevat yksinäisyyttä ja turvattomuutta. Alkuhaastattelussa tavattu ja turvalliseksi todettu terapeutti on nyt uudessa tilanteessa koko vieraan ryhmän käytettävissä, ei pelkästään yksilöllisenä tukena ja turvana. (Keski-Luopa 2003, 121.) Ryhmän jäsenet ovat läsnä kukin omalla menneisyydellään, elämäntavoillaan, arvoillaan ja selviytymiskeinoillaan. Näine eväineen kukin yrittää selviytyä oudon ja ahdistavan tilanteen tuomasta jännityksestä esimerkiksi kieltämällä tai välttämällä. Keskusteluja leimaa kohteliaisuus ja varovaisuus ja omaa käyttäytymistä pyritään säätelemään toisten kuviteltujen odotusten mukaisesti. Kontakti muihin ryhmäläisiin ei kuitenkaan vielä kiinnosta niin paljon kuin kontakti terapeuttiin. Terapeutti on asiantuntija, jolta on tultu hakemaan apua ja jonka toivotaan auttavan. (Anttila 2001, 25, 29.) Alkuahdistuksen, tunnustelun ja ohjaajan tulkinnan avulla ryhmän ahdis-

tus vähitellen vähenee. Kun ryhmän jäsenet huomaavat, että kaikki tuntevat samoin, syntyy kokemus yhteenkuuluvuudesta, mikä lisää turvallisuutta. (Keski-Luopa 2003, 122.)

Ennen syvempään työskentelyyn pääsemistä ryhmä käy yleensä läpi *siirtymävaiheen*, johon liittyy vastustusta. Siirtymävaiheessa ryhmän jäsenet käyvät läpi ahdistusta, puolustautumiskeinoja, konflikteja, ryhmään osallistumisen kaksijakoisuutta, keskinäistä valtataistelua ja ohjaajan haastamista. (Corey 2004, 105.) Muutosta toivotaan, mutta samalla muutosvastarinta herää. Muuttuminen on usein aiemmin merkinnyt entistä vaikeampaa olotilaa, ja nyt tuntemattomuuden ja vierauden tuomat sijoitukset ja niiden vääristymät vain vahvistavat tunnetta. Vastustus, kyseenalaistaminen ja epäily johtavat kuitenkin kehitykseen ja siedettävä ristiriita on hedelmällistä. Vasta sen jälkeen, kun ryhmässä ollaan sisällä kotiutuneina ja hyväksytyinä, alkaa matka oman rajallisuuden ja itsen sekä toisen läsnäolon merkityksen tunnistamiseen. Se mahdollistaa ryhmän näkemisen myös ulkopuolisena, mutta sisältä käsin. (Anttila 2001, 29–31.) Siirtymävaiheen aikana aktiivinen interventio ja järjestys ovat tarpeen työskentelyn turvaamiseksi. Ohjaajan täytyy opettaa ryhmän jäsenille, että omien tunteiden, ajatusten ja reaktioiden ilmaiseminen on tärkeää. Konfrontaatioiden rakentava läpikäynti synnyttää luottamusta, ja ryhmän jäsenet ottavat mallia ohjaajan tavasta käsitellä ristiriitoja ryhmässä. (Corey 2004, 105.)

Työskentelyvaiheessa ryhmä saavuttaa koheesion ja tuottavuuden. Tässä vaiheessa ryhmän jäsenet ovat sitoutuneet tutkimaan ryhmätapaamisiin tuomiaan ongelmiaan. He osoittavat huomiotaan ryhmädynamiikkaa kohtaan ja ovat oppineet osallistumaan spontaanisti ryhmävuorovaikutukseen. (Corey 2004, 106.) Tuottavaan työskentelyyn etenevästä ryhmästä löytyy muun muassa seuraavia terapeuttisia tekijöitä: luottamusta ja hyväksyntää, empatiaa ja välittämistä, läheisyyttä, toivoa, avautumista, konfrontaatiota, katharsiksen kokemuksia, vapautta kokeilla, kognitiivista uudelleen suuntautumista, valmiutta ottaa ja antaa palautetta sekä sitoutua tavoittelemaan muutosta (Corey 2004, 110–116).

Ryhmän kehityskaaren viimeinen vaihe on yhteenvetäminen ja *päättäminen*. Myös se on syytä viedä hallitusti läpi. Jos ryhmän ohjaaja hoitaa tämän vaiheen huonosti, ryhmän jäsenten on huomattavasti vaikeampaa hyödyntää ryhmässä oppimaansa. On tärke-

ää ottaa päättäminen puheeksi ajoissa. Päättämiseen liittyy aina tunteiden käsittelyä, ryhmän vaikutusten henkilökohtaista pohdiskelua, palautteen antamista ja saamista sekä keskeneräisten asioiden valmistumista. Eron läheisyys saattaa herättää surua ja ahdistusta ja vähentää viimeisten työskentelykertojen aktiivisuutta. (Corey 2004, 119–123.) Eroahdistus saattaa myös nostaa esiin aiemmin torjuttuja asioita kuten elämän turhuutta ja kuoleman väistämättömyyttä. Näiden tunteiden käsittely on osa ohjaajan työtä ja tärkeää ryhmän hyvälle päättämiseksi. Sen jäseniä kannattelee tieto siitä, että vaikka ryhmästä täytyy luopua, hyvät sisäistyksiset jäävät ja helpottavat. (Anttila 2001, 35.) Ryhmän päättymisen jälkeen ryhmän jäsenten tehtävänä on toteuttaa ryhmässä oppimaansa jokapäiväisessä elämässään (Corey 2004, 123).

Kirjallisuusterapian menetelmiä käyttävä ryhmä voi jatkua pitkäänkin, esimerkiksi elämäkerran kirjoittaminen kestää senioriryhmissä useamman vuoden. Useimmat ryhmät kestävät kuitenkin 3–6 kuukautta. Toisinaan päättyvät ryhmät pohtivat myös jonkinlaista jatkomahdollisuutta, ja kuntoutusmielessä alkanut työskentely voi jatkua vapaamuotoisemmin esimerkiksi kirjallisuuspiirissä. (Viitaniemi 2003, 21.)

3.6.1.2 Ryhmämuotoisen terapian parantavia tekijöitä

Ryhmäterapiasta on hyötyä, kun autetaan ihmisiä muuttamaan asenteitaan, uskomuksiinsa itsestään ja muista, tunteitaan ja käyttäytymistään. Ryhmässä sen jäsenet voivat tarkkailla vuorovaikutustyyliään, kokeilla vaihtoehtoisia käyttäytymistapoja sekä harjoitella ja oppia tehokkaampia sosiaalisia taitoja. Ryhmä tarjoaa ymmärrystä ja tukea, kokemuksen yhteenkuulumisen tunteesta sekä mahdollisuuden oppia läheisyyttä, välittämistä ja haastamista. (Corey 2004, 6.)

Koska ryhmässä yksilön ongelmat peilautuvat ryhmän ihmissuhteissa, on ryhmäterapiassa mahdollista nopeammin tavoittaa asioita, jotka yksilöhoidossa tulisivat esille vasta pitemmän ajan kuluessa. Ryhmä tarjoaa sekä mahdollisuuden jakaa omia kokemuksia erilaisten ihmisten kanssa että tilaisuuksia moniin samaistumisiin. Ryhmäterapia sopii erityisen hyvin niille, joiden elämänhistoriaa tai nykytilannetta kuvaa syystä tai toisesta kapeaksi jäänyt sosiaalinen verkosto. Toisaalta ryhmäterapiasta voi saada riittävän tuen myös pyrittäessä irrottautumaan ja itsenäistymään voimakkaasta yhteisöstä. Ryh-

mämuotoinen terapia sopii hyvin myös ihmisille, joilla suhde auktoriteetteihin on ristiriitainen, koska ryhmän muilta jäseniltä saatu palaute on helpompi ottaa vastaan kuin terapeutin antama palaute. Ryhmähoitoa suositellaan myös jännitysoireista kärsiville. Ryhmä auttaa tavoittamaan oireen taustalla olevia varhaisia traumaattisia kokemuksia ja harjoittelemaan aikaisempaa kypsempää vuorovaikutusta. (Sakki 2003, 106–107.)

Ryhmäterapian on osoitettu olevan tehokasta, mutta sen perimmäistä vaikutusmekanismia ei täysin tunneta. Miten ryhmäprosessit saavat aikaan muutosta osallistujissa, kuinka jäsenet vaikuttavat ryhmäprosessiin ja miten ryhmäkoko vaikuttaa muutoksiin? Näyttää kuitenkin siltä, että ryhmähoidon tehokkuus riippuu vähemmän tietystä teoreettisesta suuntautumisesta tai menetelmästä ja enemmän siitä, että kaikki osatekijät ryhmän toteutuksessa ovat kohdallaan. Ryhmän tehokkuuteen vaikuttavat muun muassa huolellinen valmistelu ja tiedonkulku, ryhmän jäsenet ominaisuuksineen, ryhmän rakenne ja ryhmän kehitysaste sekä monet eri terapeutit tekijät. (Corey 2004, 54.)

Näihin parantaviin tekijöihin kuuluvat muun muassa vuorovaikutus, toivon herääminen, ryhmän kiinteys, transferenssi, oivaltaminen, oppiminen, jäljittely, hyväksyntä, korjaava perhekokemus ja empatia. Tekijät ovat riippuvaisia ryhmän kestosta, jäsenten ongelmista ja toimintaympäristöstä. Toiset niistä merkitsevät enemmän ryhmän alkuvaiheessa, toiset taas ryhmätyöskentelyn edetessä. Esimerkiksi toivon herääminen on tärkeää ryhmän alkuvaiheessa ja estää jäseniä keskeyttämästä ryhmän alkuahdistuksen aikana. (Leinonen 2003, 136–137.)

Ryhmän parantavien tekijöiden lähtökohtana on vuorovaikutus. Vuorovaikutuksella on tärkeä osuus ihmisen persoonallisuuden eri kehitysvaiheissa: ongelmat syntyvät vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin ja tulevat esille vuorovaikutussuhteissa, mutta niitä voidaan myös hoitaa terapiaryhmän merkityksellisessä, korjaavassa vuorovaikutuksessa. (Leinonen 2003, 148–149.)

Myös ryhmän kiinteys on yksi tärkeimmistä terapeutisista tekijöistä. Sitä voi nimittää myös me-hengeksi ja se tarkoittaa kokemusta ja halua työskennellä ryhmässä yhdessä muiden kanssa kohti yhteistä päämäärää. Kiinteässä ryhmässä kaikki osallistuvat aktiivisesti ryhmän työskentelyyn, haluavat ilmaista itseään sekä luottavat ryhmään, sen jäseniin ja terapeuttiin. Kiinteän ryhmän jäsenet tuntevat olonsa turvalliseksi ja heidän

välilleen voi kehittyä kiintymystä ja lämpöä. Turvallisuuden tunne auttaa ryhmän jäseniä kertomaan avoimesti vaikeista asioista elämässään ja antamaan palautetta toisille ryhmän jäsenille. Ohjaajan avulla ryhmässä opitaan, että palaute kohdistuu vain jäsenten tiettyyn käyttäytymiseen tai reaktioon eikä koko persoonallisuuteen. Etenkin ryhmän alkuvaiheessa suhtautuminen palautteeseen on ristiriitaista. Palautetta toivotaan, mutta samanaikaisesti sitä pelätään ja itseä koskevaa uutta tietoa vastustetaan. Sen antaminen ja vastaanottaminen onnistuu vain turvallisessa ilmapiirissä. (Leinonen 2003, 139–140, 145.)

Ryhmäterapiassa ohjaajan tulee alusta lähtien tulkita sekä myönteistä että kielteistä transferenssia. Ne näkyvät ryhmässä useamman ihmisen välisessä vuorovaikutuksessa. Transferenssilla tarkoitetaan tunteen tiedostamatonta uudelleenkohdistumista toiseen kohteeseen. Puhuessaan siis ryhmän ulkopuolisista asioista tai menneistä tapahtumista ryhmän jäsen ilmaisee niiden välityksellä myös kokemuksiaan ryhmässä ilmenevästä vuorovaikutuksesta. Myönteiset transferenssitunteet edistävät ryhmän kiinteyttä. Kielteiset puolestaan auttavat tunnistamaan ja ymmärtämään esimerkiksi vihaa, kateutta ja muita vaikeita tunteita. (Leinonen 2003, 141.)

Oivaltamista on jo käsitelty kirjallisuusterapeuttisen prosessin kuvauksen yhteydessä. Oivaltaminen merkitsee, että ryhmän jäsen oppii havaitsemaan käyttäytymisensä motiiveja ja torjuttuja tunteitaan sekä muistojen ja tiedostamattoman vaikutusta niihin. Omat suojautumiskeinot tulevat näkyviksi ja vastarinta muuttumista kohtaan vähenee. Ryhmän alkuvaiheessa oppimista tapahtuu paljolti jäljittelyn avulla. Toisten antama malli näyttää vaihtoehtoisia tapoja olla suhteessa toisiin ihmisiin ja ratkaista ongelmia. Samalla usko muutoksen mahdollisuuteen herää. Vertaisuuden tunne saa ryhmän jäsenet samaistumaan toisiinsa. Tärkeä samaistumiskohde ryhmässä on myös terapeutti, joka rauhallisella, oivaltavalla, kannattelevalla sekä monenlaisia tunteita sietävällä, itsetutkiskelevalla asenteellaan on hyvä malli tavasta ymmärtää ja reagoida. (Leinonen 2003, 142–144.)

Koska ohjaaja noudattaa terapeuttista pidättyvyyttä eikä tuo omaa yksityisyyttään julki ryhmässä, ryhmän jäsenet alkavat sekä tietoisesti että tiedostamattaan sijoittaa häneen vahvoja tunteita ja kuvitelmiä. Terapiaryhmä kutsuu esiin aikuisen sisällä elävän lapsen varhaisine vaille jäämisineen, toiveineen ja pelkoineen antaen mahdollisuuden kokea

vanhat asiat uudella eheyttävällä ja korjaavalla tavalla. (Salminen 2001, 43.) Ryhmän jäsen voi saada hyvältä ryhmältä ja ohjaajalta samanlaista ymmärtävää tunteiden heijastamista kuin vauva äidiltään, joka vastaanottaa lapsen viestittämän hädän ja tarpeen ilmaisuuden, muokkaa viestin omassa mielessään ja palauttaa sen takaisin ymmärrettynä ja muunneltuna (Carpelan 2001, 16).

Kirjallisuusterapian yksilöllisiä ja yleisiä tavoitteita ja niihin pyrkimistä kirjallisuusterapeutin prosessin avulla on käsitelty aiemmissa kappaleissa. Omaan eheytymiseen liittyvien tavoitteiden lisäksi erityisesti ryhmätyöskentelyyn kohdistuvia odotuksia ovat toiveet löytää ryhmästä samanhenkisiä ihmisiä, joiden avulla voisi käydä vuoropuhelua itsensä kanssa; toive ryhmän luottamuksellisuudesta ja siitä, että ryhmän avulla oma vuorovaikutus ja avoimuus voisivat kehittyä. Odotuksia on monia, mutta useimmat niistä pystytään kirjallisuusterapiaryhmässä täyttämään. Lyhytkestoisissa ryhmissä suuret muutokset eivät aina ehdi toteutua, mutta niihin johtava prosessi pääsee hyvälle alulle. Ryhmästä saatu hyöty riippuu jäsenten kyvystä ja halusta sitoutua omakohtaisesti ryhmän työskentelyyn sekä ohjaajan ammattitaidosta. (Huldén 2008a, 94.)

3.6.2 Ohjaajan merkitys

Ohjaajan rooli vuorovaikutteisessa kirjallisuusterapiassa on merkittävä. Hän valitsee tekstit ja harjoitukset, huomioi ryhmää ja yksilöitä siinä, tarkkailee, esittää rakentavia kysymyksiä ja omia näkemyksiään, rohkaisee, tukee ja kuuntelee tasapuolisesti kaikkia. Ohjaajan roolin merkitys tulee yksityiskohtien tasolla esille tässä tutkielmassa käsiteltäessä ryhmää, aineiston valintaa ja kirjallisuusterapeuttisia harjoituksia. Tässä luvussa kuvaan yleisemmin sitä, minkälainen hyvä ohjaaja voisi olla.

Ohjaajan lähestymistapaan vaikuttaa aina hänen oma persoonansa, koulutuksensa ja viitekehyksensä (Huldén 2008a, 85). Ryhmän tarpeet ja tavoitteet ovat silti aina ensisijaisia ohjaajan tyyliin nähden ja tarvittaessa ohjaajan tulisi pystyä joustamaan. Erilaisille ryhmille sopivat erilaiset tehtävät ja menetelmät, ja muuntelua voi joutua tekemään samassakin ryhmässä ryhmäprosessin edetessä. (Papunen 2002, 240.) On myös erittäin tärkeää, että terapeutti luottaa menetelmäänsä, sillä ryhmän jäsenet vaistoavat herkästi, uskooko ohjaaja omaan ammattitaitoonsa (Leinonen 2003, 159). Jos ohjaaja ei itse ole

täysin varma käyttämänsä menetelmän soveltamisesta ja sen terapeuttisuudesta, on varmasti hyvin vaikeaa saada ryhmäläisten luottamusta, saati toivoa edistymisestä, viriämään.

Kirjallisuusterapian ohjaaja ammentaa pohjattomista kirjallisuuden lähteistä ja kykenee herkistymään erilaisten tekstien äärellä. Hyvä ohjaaja kunnioittaa ryhmäläistensä työskentelyä pysymällä läsnä ryhmätilassa myös harjoituksia kirjoitettaessa. (Huldén 2002, 104.) Kirjallisuusterapian ohjaajan tulee osata aktivoida ryhmä, olla herkkävaistoinen oikean ajoituksen kanssa ja ennen kaikkea olla henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa jokaisen ryhmäläisen kanssa (Viitaniemi 2003, 11). Hän huolehtii siitä, että työskentely tapahtuu hyväksyvässä ilmapiirissä, eikä hyväksy lannistavia kommentteja tai esimerkiksi kilpailua kirjoitusten paremmuudesta. Hyvässä ilmapiirissä kukaan ei jännitä, vaan kaikki uskaltavat kertoa omia ajatuksiaan ja näkökulmiaan. Ohjaaja huolehtii myös siitä, että kaikki istunnot päättyvät myönteiseen tunnelmaan. (Strandén-Mahlamäki 2008, 23.)

Pelkät ryhmänohjaajan taidot ja eri menetelmien osaaminen eivät yksistään riitä, vaan myös ohjaajan omalla persoonalla ja käytöksellä on merkitystä. Hyvä ohjaaja kannattelee hyvän vanhemman tavoin. Hän jakaa huomiotaan tasaisesti, auttaa osallistujia tunnistamaan tunteitaan, nimeämään niitä ja löytämään yhteyksiä elämänsä historiaansa. Hyvä ohjaaja on aina aidosti läsnäoleva ja myös tunnetasolla virittäytynyt, jolloin omien vastatunteiden tunnistaminen auttaa paremmin ymmärtämään ryhmän jäseniä. (Leinonen 2003, 142.)

Aito läsnäolo tarkoittaa empaattista kuuntelua, välittävää asennetta, lämpöä, myötätuntoa ja sitoutumista (Baker 2005, 59). Kyky olla läsnä ja kuunnella tarkoittaa myös kykyä sietää hiljaisuutta ja odottaa antaen tilaa osallistujien ajatuksille ja tunteille (Strandén-Mahlamäki 2008, 23). Aito läsnäolo on myös havaittu yhdeksi avaintekijäksi terapian tuloksellisuuden kannalta. Parhaita ohjaajia tai terapeutteja ovat useimmiten ne, joilla emotionaalisen läsnäolon kyky yhdistyy vankkaan ammatilliseen koulutukseen. Läsnäolon kyky pohjautuu ohjaajan kykyyn olla tässä ja nyt läsnä myös oman itsensä kanssa. (Baker 2005, 59–60.) Ohjaajan kyky olla läsnä itsensä kanssa näyttäytyy ryhmälle levollisuutena ja keskittymisenä, mikä antaa osallistujille mahdollisuuden keskittyä pääasiaan eli omaan työskentelyynsä.

Hyvä ohjaaja on luova ja kekseliäs. Hän kykenee kehittämään uusia ideoita jokaiselle ryhmälle, eikä juutu rituaalinomaisesti toistamaan samoja tehtäviä. Hyvällä ohjaajalla on itseluottamusta, mutta myös tarvittaessa rohkeutta myöntää erehtyneensä. Jotta ryhmän jäsenet pystyisivät löytämään itsensä, myös ohjaajalla täytyy olla selkeä identiteetti. Hän tietää, mitä arvostaa ja elää sisäisten arvojen, eikä ulkoisten odotusten mukaisesti. Hän on tietoinen vahvuuksistaan, rajoistaan, tarpeistaan, peloistaan, motivaatioistaan ja tavoitteistaan. (Corey 2004, 26–28.)

Kirjallisuusterapiasuhteessa ohjaajan on suhteutettava omia sokeita pisteitään, ahdistuksiaan, samaistuksiaan ja uskomuksiaan myös osallistujien tuottamaan aineistoon. Hyvä ohjaaja on jatkuvasti refleksiivinen ja punnitsee paitsi omia tunteitaan ja ajatuksiaan, myös niiden vaikutusta osallistujiin. Ohjaaja tasapainoilee jatkuvasti toisaalta hallinnan ylläpitämisen, toisaalta spontaanin etsimisen ja kokeilun välillä. (Ihanus 2005, 212.)

Jos ohjaaja ei ole riittävän tietoinen itsestään, käsittelemättömät ja hallitsemattomat tunteet ja tarpeet voivat purkautua asiakastyöskentelyn aikana. Ellei ohjaaja ole sisäistänyt omia tarpeitaan ja omaa dynamiikkaansa, se voi johtaa osallistujien tahattomaan laiminlyöntiin. Tällainen ohjaaja voi myös yrittää täyttää omia läheisyyden, arvostuksen tai hallitsemisen tarpeitaan osallistujien kautta. Itsereflektio ei ole ohjaajallekaan aina helppoa ja miellyttävää, sillä se edellyttää omien sisäisten ristiriitojen ja erilaisten tarpeiden tunnustamista itselleen. (Baker 2005, 22–23.)

Ohjaaja ei voi auttaa muita, siksi että se helpottaa omaa pahaa oloa. Oma tarvitsevuus täytyy ensin tyydyttää, oma huonovointisuus tunnistaa ja käsitellä. Toisaalta oikein käsiteltyinä ohjaaja voi hyödyntää omat vaikeat, traumaattisetkin elämäkokemukset työnsä voimavaroina. Kirjallisuusterapiaan osallistuvat ovat kuitenkin aina työskentelyssä keskiössä ja jos ohjaaja joskus harkitusti nostaa esille jotain omasta elämästään, sen tulee aina palvella osallistujan, ei ohjaajan tarpeita (Viitaniemi 2003, 11–12).

Ohjaajan tulee pitää huolta myös omasta jaksamisestaan, jotta tällä olisi jaettavaa muille. Ilman tervettä kunnioitusta omaa hyvinvointia kohtaan työ saattaa johtaa emotionaaliseen ylikuormitukseen ja köyhtymiseen. Huolenpito itsestä osoittaa myös asiakkaan arvostamista. Jos auttajan toimintakyky pääsee heikkenemään, kasvaa asiakkaan riski saada ammatillisesti epäpätevää tai epäeettistä terapiaa. (Baker 2005, 32.)

Tuntuu itsestäänselvyydeltä, mutta on varmasti muistamisen arvoista todeta, että terapeutti tai ohjaaja on aina ammattitaitonsa ja inhimillisyytensä summa. Jokaisella ohjaajalla on oma eletty elämänsä ja omat kokemuksensa taustallaan. Omat vaikeat elämäkokemukset voivat lisätä kykyä tunkea empatiaa ja syvempää ymmärrystä muita kohtaan. Ammattitaitoinen ohjaaja osaa kuitenkin aina tunnistaa, että hän toimii asiakkaiden eheytyksen hyväksi. Oma tarvitsevuus on käsitelty ja sitä käsitellään edelleen työnohjauksessa. Työ on vaativaa. Tärkeä osa hyvän ohjaajan ammattitaitoa on pitää huolta omasta jaksamisestaan sekä osaamisestaan. Kirjallisuusterapiaohjaaja tekee samalla jatkuvaa aarteenetsintää julkaistavan kirjallisuuden äärellä.

3.6.3 Kirjallisuusterapiassa käytettävä aineisto

Kirjallisuutta käytetään kirjallisuusterapiassa työkaluna. Sopivinta työkalua kannattaa aina miettiä tarkkaan, sillä sen valinta usein määrittelee, kuinka tehokasta työskentelystä tulee. Kirjallisuusterapiassa käytettävän aineiston valinta lähtee osallistujien tarpeista ja intresseistä sekä ohjaajan taidosta tehdä tarkkoja ja empaattisia tulkintoja osallistujien reaktioista (McCarty Hynes & Hynes-Berry 1986, 18).

3.6.3.1 Aineiston valinnan yleiskriteerejä

Aineiston valitsee yleensä ohjaaja, mutta joskus aineiston valinta voidaan antaa myös osallistujien kotitehtäväksi (Strandén-Mahlamäki 2008, 27). Tällaisen tehtävän avulla osallistuja saadaan pohtimaan, mitä hän haluaa valinnallaan ilmaista. Sen avulla voidaan myös tarvittaessa vahvistaa ryhmää ja vilkastuttaa keskustelua, kun odotettavissa on yhdistäviä aihevalintoja. (Papunen 2002, 239.)

Kirjallisuusterapeuttisen aineiston on kuitenkin aina tuettava sitä kehitys- ja paranemisprosessia, jota ryhmän jäsenissä tapahtuu. Siitä täytyy löytyä ryhmäläisille jotain tuttua ja läheistä, joka auttaa samaistumaan ja reagoimaan joko aineistoon kokonaisuudessaan tai sen osaan. (Viitaniemi 2003, 17.) Hyvä kirjallisuusterapeuttinen teksti vapauttaa näkemään muutoksen mahdollisuuden. Teksti on valittu myös niin, että se ei vaadi liikaa älyllistä pohdiskelua, vaan jättää tilaa sanojen hoitavuudelle. (Strandén-Mahlamäki

2008, 29.) Tekstin merkitys ei ole pelkästään virittää keskustelua ryhmässä, vaan oikein valittuna se toimii katalysaattorina ajatuksille, oivalluksille ja muutoksille (Papunen 2002, 235).

Hyvä kirjallisuusterapeuttinen aineisto on sekä sanastoltaan että esitystavaltaan selkeää. Vaikeaselkoisen tekstin terapeuttinen teho on yleensä heikko, sillä se vaikeuttaa osallistujan keskittymistä ja mahdollisuutta työskennellä tekstin pohjalta. Samalla osallistujan itsetunto voi kärsiä ja hän turhautuu. (Papunen 2002, 273–274).

Hyvä kirjallisuusterapeuttinen aineisto on myös melko lyhyt, sillä istuntoon varatun ajan on riitettävä niin tekstin esittämiselle, sen omakohtaiselle reflektomiselle, kuin siitä nousevalle ryhmäkeskustelullekin. Sopiva tekstin pituus on yleensä 1–2 sivua ja vain puolen sivun mittainen runokin voi riittää istunnon aineistoksi. Kokonaiset romaanit sekä useimmat novellit ja esseet ovat yhteen istuntoon liian pitkiä aineistoja. Ohjaaja voi kuitenkin valita niistä ryhmälle sopivia katkelmia ja kehityksellisessä ryhmässä voidaan sopia myös koko teoksen lukemisesta itsenäisesti istuntojen välillä. (Papunen 2002, 274–275.)

Aineistoa valitessaan ohjaajan on tiedettävä riittävästi ryhmään osallistuvien elämänolosuhteista (Papunen 2002, 238). Lisäksi ohjaajan on hyvä huomioida se aikakausi, yhteiskunnallinen vaihe ja kulttuuri, jossa osallistujat ovat elämäänsä eläneet (Strandén-Mahlamäki 2008, 28). Ohjaajan tulee arvioida myös sitä, millaiselle tekstin tyylille, muodolle, lajille ja ilmaisutavalle osallistujat ovat vastaanottavaisimpia. Koulutus, työnohjaus, itsereflektointi ja kokemus harjaannuttavat kirjallisuusterapian ohjaajaa lukemaan osallistujien tarpeita ja valitsemaan kulloiseenkin tilanteeseen parhaiten toimivaa aineistoa. (Papunen 2002, 238.)

Kun työskentely etenee, aineiston valintaan vaikuttaa myös se, kuinka edellinen istunto on päättynyt ja mihin suuntaan keskustelu on kulkenut. Ohjaaja valitsee seuraavan istunnon aineiston aina ryhmän sen hetkisestä vaiheesta tekemänsä arvion pohjalta ja kuuntelee myös ryhmän jäsenten mahdollisia omia toiveita. (Papunen 2002, 254.)

Näiden lähtökohtaisten kriteerien jälkeenkin kirjallisuusterapian ohjaajalla on lukemattomia erilaisia vaihtoehtoja, joista valita omalle ryhmälleen sopivaa aineistoa. Rajoja

asettaa oikeastaan vain ohjaajan mielikuviutus ja se, kuinka laajasti hän on perehtynyt erilaisiin aineistoihin sekä jatkuvasti ilmestyvään uuteen materiaaliin. Seuraavat kappaleet antavat yleiskatsauksen erilaisista sopivista kirjallisuusterapeuttisista aineistoista. Täysin kattavaa aineistolistaa on kuitenkin mahdoton tehdä, sillä kirjallisuuden aarrearkku on lähes pohjaton ja terapeuttisena aineistona voidaan toisinaan soveltaa muuttakin materiaalia kuin varsinaista kirjallisuutta.

3.6.3.2 Runot

Runot ovat sopivan mittaisia yhteen istuntoon, jolloin aikaa jää riittävästi myös muulle työskentelylle ja keskustelulle. Runoissa kiteytyy usein hienosti jotain olennaista elämästä ja niiden sisältämät metaforat vetoavat samanaikaisesti tunteisiin, älyyn ja mielikuviutukseen. Hyvät runot ovat moniselitteisiä ja tuntuvat omakohtaisilta. Ne herättävät ryhmän jäsenissä hyvin erilaisia reaktioita, joiden pohjalta syntyy hedelmällistä keskustelua. Runojen erilainen tulkinta auttaa osallistujia näkemään sen, että myöskään tunteita tai tapahtumia ei aina tulkita samalla tavalla, vaan oman tavan lisäksi löytyy myös muita reagoititapoja. On vapauttavaa oivaltaa, että omat reaktiot elämän realiteetteihin voivat muuttua, vaikka itse realiteetit eivät muutukaan. Runoissa on siis suuri terapeutinen potentiaali. (Papunen 2002, 255.)

Varsinaisten runojen lisäksi myös musiikin lyriikka sopii hyvin kirjallisuusterapeutiseen työskentelyyn (Mäki & Kinnunen 2002, 48). Kaikissa ryhmissä runojen kuvallinen taso ei kuitenkaan aina avaudu, jolloin on parempi valita muuta aineistoa (Papunen 2002, 269).

3.6.3.3 Fiktiivinen kirjallisuus

Novellit, eläintarinat, tieteis- ja fantasiakertomukset, romaanit, näytelmät ja niiden otteet soveltuvat oikein valittuina kirjallisuusterapeutiseksi aineistoksi. Tekstin pituuden lisäksi myös juoni ja henkilökuvat ovat keskeisiä valinnan kriteerejä. On tärkeää, että tarinasta löytyy kosketuspintaa osallistujien omaan elämään. Samaistuminen on helppointa silloin, kun käsillä oleva kirjallisuus käsittelee universaaleja teemoja. On olemas-

sa paljon sekä runoja että proosaa, joihin lähes jokainen saa kosketuksen. (Papunen 2002, 255, 265.)

Hyvä kirjallisuusterapeuttinen aineisto sisältää usein konkreettisia kuvia asioista, jotka ovat osa jokapäiväistä elämäämme, tai kohteista, jotka löytyvät luonnosta. Konkreettisten kuvien ei tarvitse olla kirjaimellisia, vaan assosiaatioita voidaan tehokkaasti solmia myös kielikuvien ja vertausten kautta. (Papunen 2002, 273.)

3.6.3.4 Tietopohjainen kirjallisuus

Fiktiivisen aineiston lisäksi myös fakta-aineistoa voidaan hyödyntää kirjallisuusterapiassa, joskin fakta-aineiston kieli ja tarkastelutapa vetoavat usein enemmän älylliseen analyysiin, eivätkä kosketa osallistujia samalla tavalla välittömästi tunteiden tasolla kuin fiktiivisessä aineistossa. Pohjan keskustelulle voi kuitenkin antaa asiapitoinen ohjelma, kirja, esite tai internet-sivu, josta löytyy tietoa osallistujan elämään vaikuttavasta asiasta. Siinä missä esimerkiksi terveydenhuolto usein vain jakaa faktatietoa, kirjallisuusterapiaryhmässä voidaan keskittyä käsittelemään sitä, mitä tiedot merkitsevät osallistujan elämälle kokonaisvaltaisesti. (Papunen 2002, 258, 260.)

Eri aiheisiin liittyviä itsehoitokirjoja on paljon saatavilla ja niitä voi harkiten käyttää myös kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä. Valitessaan itsehoitoteoksista tekstejä ohjaajan kannattaa arvioida kirjoittajan tieteellistä pätevyyttä ja näyttöä näkemyksiä tukevista tutkimustuloksista. Yhden ainoan teoksen ja yhden ”totuuden” sijaan on parempi valita useita kirjallisia lähteitä, joissa kuvataan monia tapoja kohdata elämän kriisejä ja muutosvaiheita. Aineisto tulee valita niin, ettei se saa osallistujaa jumiutumaan katkeruuteen ja masennukseen, vaan vapauttaa vihan, surun ja pettymyksen taakasta. Hyvä aineisto herättää näkemään myös kriisin tai muutoksen avaamat mahdollisuudet tai käynnistää surutyön, silloin kun menetyksen aiheuttama tuska on vielä kohtaamatta. (Papunen 2002, 251–252.)

Elämäkertakirjallisuus ja muistelmat tarjoavat kirjallisuusterapiaryhmään sopivaa materiaalia. Joskus aineistoa voi valita myös niin sanotusta tilityskirjallisuudesta, missä kirjoittaja keskittyy vain yhden merkittävän elämäntapahtuman käsittelyyn, esimerkiksi

avioerosta tai läheisen itsemurhasta toipumiseen. Kokijan roolista kirjoitettu teksti synnyttää läheisyyden tuntua osallistujissa ja virittää helposti keskustelua. Myös aikakauslehdissä käsitellään paljon erilaisia kriisejä, ihmissuhdeongelmia, kasvatusta ja muita elämän kysymyksiä. Artikkeleja voi käyttää lämmittelyaineistona, mutta rinnalla olisi hyvä olla muutakin aineistoa. Aina kun aineistona käytetään muiden elämästä kertovia teoksia tai artikkeleita, ohjaajan on huolehdittava, että sen virittämä keskustelu keskittyy kuitenkin ryhmän jäsenten omaan elämään. (Papunen 2002, 259–260.)

3.6.3.5 Muu aineisto

Valokuvia voidaan käyttää työskentelyn käynnistäjänä ja ne sopivat tekstin herättäjiksi esimerkiksi runoryhmiin. Kuva pysäyttää muistamaan ja miettimään. Esiin voidaan nostaa kysymyksiä esimerkiksi siitä, mikä kuvan tunnelma on, kuka kuvasta puuttuu tai ovatko jotkut kuvista lavastettuja. Valokuva voi myös paljastaa ja todistaa asioita, joita on ehkä halunnut torjua ja jotka nyt vaativat esille tuloa ja käsittelemistä. (Viitaniemi 2003, 19.) Valokuvien tavoin myös monet henkilökohtaiset muistoesineet voivat herättää tunteita ja mielikuvia (Linnainmaa 2005, 11).

Elokuvaa, tv-draamaa tai television keskusteluohjelmia voidaan myös käyttää aineistona kirjallisuusterapiassa tai sen täydennys- ja lämmittelymateriaalina. Näissä aineistoissa tekstin taso on vuorosanoissa, mutta myös kuvakerronta, musiikki ja ääni vaikuttavat tunteisiin. Istunnossa näytettävä katkelma ei kuitenkaan koskaan saisi päättyä ahdistuksen tai toivottomuuden tunteisiin. Myös kuvanauhoitteiden osalta terapeutin aineiston tunnusmerkki on se, että se saa herättää osallistujassa välittömän reaktion ja tunnistamista suhteessa omaan elämään. (Papunen 2002, 261–263.)

Huumori on elämän suola, eikä sitä tarvitse välttää vakaviakaan aiheita käsiteltäessä. Humoristinen aineisto, esimerkiksi vitsi, tv-sarjan katkelma tai sarjakuva, voi toimia ryhmän rentouttajana, alkulämmittelynä ja aiheeseen johdatteluna, mutta sarkasmia on kuitenkin syytä välttää sekä huumoria, joka vähättelee käsiteltävää asiaa tai osallistujien reaktioita. Huumori ei myöskään yksin riitä virittämään kirjallisuusterapeutista prosessia edistävää keskustelua. (Papunen 2002, 271.)

Myös unia voidaan käyttää kirjallisuusterapeuttisena materiaalina. Unet tarjoavat mielikuvitusrikkaan ja monipuolisen kuva- ja tarina-aineiston, mutta voivat auttaa myös itsetuntemuksen lisäämisessä. Unet esittävät vihjeitä parhaillaan käsittelyssä olevista elämän tapahtumista, mutta usein myös kaukaa lapsuudesta nousevista ahdistuksista. Unista kirjoittamalla vihjeeseen voi tarttua tietoisella tasolla. Keskusteltaessa ryhmässä näistä kirjoituksista tarkoituksena ei kuitenkaan ole tulkita unia, vaan keskeistä on itse kirjoittaminen ja se mitä kirjoitusprosessissa tapahtuu. (Lehtovuori 2002, 224.)

Kuten edellä on esitetty, kirjallisuusterapiakäyttöön löytyy runsaasti erilaista aineistoa erilaisille ryhmille ja erilaisiin tarpeisiin. Se, että tiettyyn työskentelyyn valikoituu runsauden joukosta terapeuttisesti sopivinta aineistoa, on paljolti kiinni ohjaajan ammattitaidosta.

Vaikka ohjaaja pyrkii valitsemaan kirjallisuusterapeuttisen aineiston aina ryhmän tarpeiden perusteella, vaikuttaa valintaan väistämättä aina jollain tasolla myös ohjaajan oma elämänhistoria, itsetuntemus ja ihmissuhteet. Tekstit saavat osallistujien mielessä erilaisia tulkintoja kuin ohjaajan itsensä mielessä. Niinpä jokin ohjaajan arvostama teos ei välttämättä herätä minkäänlaista vastakaikua ryhmän jäsenissä, kun taas toinen ohjaajan vähempiarvoisena pitämä katkelma saattaa yllättäen edistää kirjallisuusterapeuttista prosessia merkittävästikin. (Papunen 2002, 256, 278.)

Ohjaajan on arvioitava myös sitä, onko aineisto riittävän myönteinen ja toivoa tarjoava. Osa taiteellisesti laadukkaista kaunokirjallisista teoksista ja elokuvista käsittelee aiheitaan vihan, kielteisyyden ja epätoivoin sävyin. Sellainen aineisto ei pysty auttamaan kirjallisuusterapiaan osallistuvia voimistamaan vahvuuksiaan tai parantamaan itsearvotustaan ja selviytymiskeinojaan. Työskentelyssä voidaan kyllä käyttää aineistoa, mikä auttaa tutkimaan omia kielteisiä tunteita, mutta aineisto ei saa esittää kielteistä ratkaisua tai reaktiota ainoana mahdollisena lopputuloksena ja jumiuttaa osallistujien asenteita. Aineiston ei tule lisätä osallistujien ahdistusta ja epätoivoa, vaan auttaa heitä tunnistamaan omat negatiiviset tunteensa tavalla, joka johtaa vapauttavaan toimintaan. (Papunen 2002, 268.)

3.6.4 Kirjallisuusterapeuttiset harjoitukset

Kirjallisuusterapiatyöskentelyssä käytetään apuna kirjoitusharjoituksia, jotka tarjoavat mahdollisuuden ja keinoja tiedostaa ja tutkia omia ajatuksia, tunteita, asenteita ja käyttäytymistä. Kirjoittaminen on turvallinen tapa nostaa esille myös kielteisiä tunteita ja ottaa niihin etäisyyttä. Se auttaa oivaltamaan omia reaktioita ja suhtautumistapoja asioihin sekä näkemään oman roolin tapahtumissa. Kirjallisuusterapeuttisten harjoitusten avulla on mahdollista vapautua kipeiden muistojen vankeudesta ja tulla uudestaan tietoiseksi elämään voimavaroja tuovista asioista. Aikaisemmat rajoittavat tulkinnat ja merkitykset voivat muuttua. Kirjoittamalla ja omia tekstejä tutkimalla voi oppia myös tiedostamaan ihmisten välisiä suhteita ja erityisesti omaa roolia suhteessa muihin, kun tarkastelussa on esimerkiksi perhe-, pari- tai ystävyysuhde tai vaikkapa suhteet työtovereihin. Kirjoitusharjoitusten lisäksi myös keskusteluissa saadut kommentit, tunteenilmaukset ja eriävät mielipiteet auttavat löytämään uusia näkökulmia omiin ihmissuhteisiin. (Strandén-Mahlamäki 2008, 11–12.)

On tärkeää, että työskentelyilmapiiri on rauhallinen, rento ja kiireetön. Niinpä harjoitukset alkavat yleensä lyhyellä lämmittelyharjoituksella, jonka avulla virittäydytään varsinaiseen työskentelyyn. Erityisesti silloin, kun kirjallisuusterapeuttinen työskentelyharjoituksineen on osallistujille uutta, madaltaa pieni lämmittelytehtävä mahdollisia suorituspaineita ja lisää turvallisuudentunnetta. Alkulämmittelyistä voidaan luopua myöhemmin, kun ryhmä ja työskentelytavat tapaamisten edistyessä ovat tulleet jo paremmin tutuiksi. (Strandén-Mahlamäki 2008, 15–16.)

Varsinaisissa harjoituksissa edetään vaiheittain jo aiemmin esitellyn kirjallisuusterapeuttisen prosessin mukaisesti. Tunnistamisvaiheen käynnistämiseksi luetaan ohjaajan ennalta valitsemat tekstit ja tutustutaan muuhun mahdolliseen aineistoon. Yleensä joku osio materiaalissa kiinnittää osallistujan huomion ja pakottaa tarttumaan. Jokin kohta aineistossa puhuttelee, kun siitä löytyy yhtymäkohtia osallistujan elämään. (Strandén-Mahlamäki 2008, 17.)

Tämän jälkeen tunnistamisen kautta valittu katkelma laitetaan hetkeksi syrjään ja keskitytään pohtimaan, mitä kaikkea se toi mieleen. Tässä tarkasteluvaiheessa osallistuja tutkii, miksi valitsi juuri tuon tekstinosan, miten hän siihen reagoi, miten se liittyy hänen

elämäänsä, mitä muistoja, ajatuksia tai tunteita se hänessä herättää ja mitä ne hänelle merkitsevät. Pohdinnat kirjoitetaan muistiin yleisellä tasolla ilman liiallisia yksityiskoh-
tia. Toisaalta joskus muistojen palauttamista mieleen voi auttaa kirjoittamalla asioista
hyvinkin konkreettisesti, vaikkapa tapahtuneeseen liittyneitä eri aistikokemuksia, esi-
merkiksi tuoksuja, kuvailen. Ohjaaja voi myös tarvittaessa helpottaa kirjoittamista an-
tamalla valmiita aloituksia. Kirjoituksia ei ole tarkoitus hioa tai viimeistellä, eikä arvi-
oida sujuvuuden tai luovuuden perusteella. Siksi sopiva kirjoittamisaika on lyhyt.
Yleensä noin 6–10 minuuttia riittää. (Strandén-Mahlamäki 2008, 17–18.)

Mahdollisimman vapaa, intuitiivinen kirjoittaminen johtaa yleensä parhaiten uusiin oi-
valluksiin. Hiomaton kirjoittaminen voi tuntua aluksi vaikealta, sillä monilla on opittu
taipumus liialliseen itsekontrolliin ja –kriittikkiin. Muiden tuotoksiin vertailu ja liiallinen
yrittäminen vähenevät yleensä alun arastelujen jälkeen nopeasti, kun ryhmässä vallitsee
luottamuksellinen ja kannustava ilmapiiri. (Lehtovuori 2002, 228.) Sisäisen vastustuk-
sen voimakkuus voi viitata myös siihen, että kirjoittajan on ensin ylitettävä kynnys ja
uskallettava olla oman elämänsä toimija, eikä sivustakatsuja. Tehdyt valinnat ovat hä-
nen, vaikka tapahtumista tarkkailijan näkökulmasta kirjoittaisikin. (Reinikainen 2002,
110.)

Myös käsiteltävä aihe vaikuttaa yksilöllisesti eri osallistujien kirjoittamishalukkuuteen.
Joissain ryhmissä käytetään pääasiallisesti valmista aineistoa. Näissäkin ryhmissä ohjaa-
jan tulisi huomata ne vaiheet, jolloin osallistujat voivat edistyä paremmin kirjoittamalla
itse. (Papunen 2002, 239–240.) Usein kirjoittaminen selkeyttää vaeltelevat ajatukset ja
tekee asioista todellisia. Siitä voi tulla myös pysyvä keino käsitellä hankalia elämänti-
lanteita ja moni jatkaakin kirjoittamista myös terapian jälkeen. (Strandén-Mahlamäki
2008, 12.) Erityisesti kirjoittamisesta voivat hyötyä sosiaalisista peloista kärsivät ja sel-
laiset osallistujat, joille on erittäin vaikeaa puhua heille aroista asioista avoimesti mui-
den kuullen varsinkin terapian alkuvaiheissa. Toisaalta kirjoittaminenkaan ei sovi kai-
kille. Esimerkiksi erittäin suorituspainaiset ihmiset voivat kokea terapiaan liittyvän kir-
joittamisenkin lisärasitteena ja alkaa suorittaa myös terapiaansa. (Lindquist 2009, 78–
79, 93.)

Kirjoittamisen jälkeen työskentely etenee siten, että jokainen ryhmän jäsen lukee muille
oman tekstinsä tai kertoo sen pohjalta omista ajatuksistaan. Muut ryhmäläiset ja ohjaaja

antavat palautetta kertomalla, mitä ajatuksia ja tunteita lukijan teksti heissä herätti. He esittävät lisäkysymyksiä ja omia näkökulmiaan. Tässä vastakkain asettamisen vaiheessa osallistujalla on siis mahdollisuus peilata omia ajatuksiaan toisten ajatuksiin. Ohjaaja huolehtii siitä, että kommentointi tapahtuu toista kunnioittaen, eikä ketään tuomita tai vähätellä. (Strandén-Mahlamäki 2008, 18.) Ohjaajan kannattaa kommentoida tekstiä itse vasta kierroksen päätteeksi. Hänen näkemystään pidetään usein ainoana oikeana, eivätkä kaikki ryhmän jäsenet välttämättä uskalla enää sen jälkeen avoimesti ilmaista omaa mielipidettään. Hänen kannattaa myös varata harjoitusten purulle riittävästi aikaa, jotta vältyttäisiin kiireen tunnulta ja kaikki pohdinnat tulisivat rauhassa kuulluiksi. (Huldén 2002, 102–103.)

Jakaminen on työskentelyn keskeinen vaihe ja kaikkien ryhmäläisten on pääsääntöisesti kyettävä siihen, mikä on myös pyritty varmistamaan etukäteishaastattelulla ennen ryhmän aloitusta. Peilaamisen lisäksi jakaminen kasvattaa ryhmän sisäistä luottamusta, yhteisöllisyyden ja vertaisuuden tunnetta. Kun toisen puheenvuorosta löytää itselle tuttuja tunteita ja reaktioita, voi helpottuen todeta, että muutkin ovat kokeneet tai tunteneet samoin. Joskus voi kuitenkin tulla tilanteita, että osallistuja ei pysty tai halua jakaa, ja tämänkin tulee olla sallittua. (Strandén-Mahlamäki 2008, 12, 27.)

Vastakkain asettelua ja peilaamista tarvitaan uusien oivallusten heräämiseksi. Kun osallistuja oivaltaa omat mahdollisuutensa toimia asioiden muuttamiseksi, voi sen seurauksena syntyä aivan uusi tapa ajatella ja toimia. Eteneminen on yksilöllistä. Joskus kaikissa harjoituksissa pysytellään tunnistamisen ja tarkastelemisen vaiheissa. Yleensä monet kuitenkin etenevät harjoitusten myötä aina vastakkain asettamisen vaiheeseen, mikä parhaimmillaan johtaa omakohtaiseen soveltamiseen. (Strandén-Mahlamäki 2008, 19.)

Kirjallisuusterapeuttiset harjoitukset herättävät eri osallistujissa joskus hyvinkin erilaisia tunteita ja ajatuksia muun muassa elämäkokemuksesta ja –tilanteesta riippuen. Yhdessä ryhmässä vapauttavaksi ja positiiviseksi koettu harjoitus voi toisessa ryhmässä aiheuttaa ahdistusta. Ohjaajan on hyvä varata kullekin kerralle myös vaihtoehtoisia harjoituksia, joita voi ottaa käyttöön, jos alkuperäiset eivät jostain syystä toimi. Esiin voi nousta myös yllättäviä tunnereaktioita. Yhden osallistujan kertoma asia tai lukema omakohtainen teksti voi esimerkiksi nostaa toisen jäsenen surun esiin. Ohjaajan tulisi osata havaita nämä tunnetilat ja ohjata osallistuja itsekin tiedostamaan ja käsittelemään

niitä. Ohjaajan tulisi myös osata havaita ne harjoitusten purussa esiin tulevat asiat, joihin on tarvetta palata seuraavalla tapaamiskerralla. (Strandén-Mahlamäki 2008, 25.)

Terapeuttinen työskentely ei aina ole miellyttävää, vaan pitää usein sisällään surua, tuskaa, häpeää ja syyllisyyttä. Kirjallisuusterapeuttisten harjoitusten avulla, oman ryhmän luottamuksellisessa ja turvallisessa ilmapiirissä myös nämä tunteet muuttuvat kuitenkin luvallisiksi ja hyväksytyiksi. (Huldén 2008a, 92.) Terapiaan kohdistuu aina paljon odotuksia, mutta on hyvä muistaa, että sen onnistumiseen voi myös itse vaikuttaa.

Terapeutti ei voi koskaan luvata parantavansa asiakasta. Parantuminen riippuu siitä, onnistuuko yhteinen terapiatyö. Parantava asia on yhteyden syntyminen omaan itseen. Mikään hoito ei voi poistaa menneiden tapahtumien muistoja ja niihin liittyneitä tunteita ja kokemuksia. (Huldén 2009, 189.)

Tuossa suorassa lainauksessa tiivistyy mielestäni jotain olennaista siitä, mitä terapia on. Se on osallistujallekin aina nimenomaan työtä. Parhainkaan terapeutti ei pysty pyyhkimään pois menneitä koettelemuksia, eikä parantuminen tule ulkoa annettuna, vaan sen eteen joutuu itse ponnistelemaan. Terapeutti pystyy tarjoamaan siihen puitteet, välineitä ja ohjausta, mutta myös oma panos on välttämätön. Ensimmäinen askel oman toipumisen tiellä on kuitenkin otettu jo silloin, kun päätös terapiaan hakeutumisesta on tehty.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää yhden kirjallisuusterapiaryhmän jäsenten kokemuksia siitä, onko kirjallisuusterapiasta ollut heille apua. Vastausta siihen haen tarkastelemalla tavoitteiden saavuttamista ja terapiasta annettua palautetta sekä osallistujien elämäntilannetta ennen ja jälkeen terapian. Vertaan tuloksia teoriaan, ja pyrin raporttissani tuomaan esille vastaukset seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- I. Miten osallistujien omat tavoitteet ja odotukset toteutuivat kirjallisuusterapeuttisen prosessin aikana?
- II. Mitä kirjallisuusterapeuttisen työskentelyn osatekijöitä he pitivät tärkeinä kokemukselleen?
- III. Miten osallistajat arvioivat terapian vaikuttaneen omaan elämäänsä?

Opinnäytetyöni tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, minkä merkityksen osallistajat antavat kirjallisuusterapiatyöskentelylle. Tieto auttaa toimeksiantajaa uusien ryhmien suunnittelussa ja antaa mielenkiintoisen vertailukohtan myös muille kirjallisuusterapiaa asiakastyössään toteuttaville. Opinnäytetyöni teoreettisessa perustassa olen luonut melko laajan katsauksen kirjallisuusterapeuttiseen työskentelyyn. Sen avulla olen pyrkinyt osoittamaan kirjallisuusterapeuttisen työskentelyn soveltuvuuden myös sosiaalialan työhön tavoitteenani herättää alan opiskelijoiden mielenkiinto monikäyttöistä menetelmää kohtaan.

4.2 Aineisto ja aineiston keruu

Opinnäytetyöni tutkimusaineistona tarkastelen yhden kirjallisuusterapeuttisia harjoituksia soveltaneen psykoterapiaryhmän kirjoituksia. Ryhmään osallistui yhteensä neljä henkilöä, joista kolme oli valmis osallistumaan myös opinnäytetyön aineiston tuottamiseen. Ryhmään osallistuneet henkilöt olivat 33–50-vuotiaita naisia ja omatoimisesti yksityiseen kirjallisuusterapiaryhmään hakeutuneita.

Miehet osallistuvat psykoterapiaryhmiin yleisesti vielä vähän. Edellisten sukupolvien perintönä miesten valmiutta osallistua terapiaan jarruttanee vielä myytti siitä, että miehen tulee olla vahva ja jaksaa, mutta naisilla on lupa olla heikkoja. Totuus on kuitenkin se, että mies, aivan yhtä hyvin kuin nainenkin, voi voida henkisesti huonosti. Lienee melko tavallista, että mies lääkitsee omaa ahdistustaan päihteillä, siinä missä nainen jo hakeutuu terapiaan. Kirjallisuusterapian osalta miesten osallistumisvähyyttä voi selittää myös terapian yhteys luoviin menetelmiin. Runoja ja kirjoittamista arastellaan, joskin aivan turhaan. Miehet voivat myös mieluummin hakeutua miesterapeutille ja ryhmiin, joihin hakeutuu myös muita miehiä. Yksinäinen mies naisryhmässä ja naisterapeutin ohjauksessa voi kokea vertaisuuden puutetta ja saada vähän ymmärrystä kokemuksilleen. Tarjonta ja tieto eri terapiamuodoista lisääntyvät samalla, kun miehen rooli yhteiskunnassa muuttuu vähitellen pehmeämpiäkin arvoja tunnustavaksi. Sen myötä ehkä yhä useampi mies uskaltaa tulevaisuudessa etsiä itselleen sopivaa terapiaa.

Koska kirjallisuusterapeuttisissa ryhmissä kirjoittaminen on olennainen osa työskentelyä ja usein osallistujille helpoin tapa ilmaista tuntemuksiaan (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2009, 84.), keräsin tutkimusaineiston pyytämällä osallistujia kirjoittamaan opinnäytetyön aiheeseen liittyvistä teemoista kolmessa eri vaiheessa. Kirjoitusten pituus oli osallistujien omassa harkinnassa, sillä en liiemmästi halunnut rajoittaa osallistujien ilmaisun tarvetta, enkä sen myötä syntyvän tutkimusaineiston määrää. Toisaalta, jotta aineisto pysyisi hallittavissa, toivoin ohjeistuksessa kuitenkin mieluiten enintään 10 koneella kirjoitetun liuskan mittaisia kirjoitelmia, minkä arvelin hyvin riittävän kussakin vaiheessa käsiteltävän teeman purkamiseen kirjoittamalla.

Kerroin saatekirjeessä (LIITE 1) tutkimukseen osallistuville heti aluksi aineiston keruun vaiheittaisuuden, mutta laitoin kunkin tehtävän ohjeistuksineen (LIITTEET 3, 4 ja 5) jakeluun vasta, kun se tuli ajankohtaiseksi. Tällä pyrin siihen, että tehtäväkokonaisuutta ei etukäteen miellettäisi liian työlääksi, mikä olisi voinut paitsi vähentää osallistumishalukkuutta, myös aiheuttaa turhaa stressiä terapiaan osallistuneille. Pyrin myös laatimaan tehtäväksiannot siten, että ne eivät suoraan johdattelisi terapiaan osallistuvia ottamaan kantaa siihen, auttaako kirjallisuusterapia. Sen sijaan etsin tähän kysymykseen vastausta analysoimalla kertynyttä aineistoa laadullisesti.

Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin, vaan kuvaamaan jotain ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle. Näin ollen aineiston pieni määrä ei ole ongelma esimerkiksi opinnäytetyön luotettavuuden kannalta. Sen sijaan voidaan jopa väittää, että määrällisesti pieni aineisto mahdollistaa yksityiskohtaisemman ja syvemmän laadullisen analyysin tutkittavasta ilmiöstä. Pienen aineiston osalta on kuitenkin oltava eettisesti tarkka siitä, että vastaajien tunnistamattomuus säilyy. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 22, 85.)

Kirjallisuusterapiaan osallistuneet henkilöt pysyivät minulle tuntemattomina. En missään aineiston keruun vaiheessa tavannut terapiaryhmän jäseniä, enkä saanut tietooni heidän henkilöllisyyttään. Osallistujat kirjoittivat opinnäytetyön aineistona käytetyt kirjoitelmat nimimerkeillä ja palauttivat ne kirjallisuusterapiaryhmän ohjaajalle, jolla oli tiedossaan kunkin osallistujan henkilöllisyys ja sitä vastaavan nimimerkki. Aineiston keruun yhteydessä olin yhteydessä kirjallisuusterapiaryhmän jäseniin ainoastaan epäsuorasti ryhmän ohjaajan välityksellä. Pyrkimyksenäni oli taata tutkimukseen osallistuneille kirjallisuusterapiaryhmän jäsenille täysi luottamuksellisuus ja yksityisyyden säilyminen, mikä todennäköisesti mahdollisti myös vapautuneemman kirjoittamisen esimerkiksi omasta elämäntilanteesta.

Tutkimukseen osallistuneet allekirjoittivat luvan kirjoituksiensa käyttämisestä opinnäytetyön tutkimusaineistona (LIITE 2) ja ovat tietoisia siitä, että käytän valmiissa opinnäytetyöraportissani soveltuvin osin lyhyitä suoria lainauksia heidän kirjoituksistaan, kuitenkin niin, että kirjoittajan anonyymiteetti säilyy aina myös sitaatin osalta.

Kirjallisuusterapeutin ryhmä kokoontui ensimmäisen kerran 15.9.2009. Kokoontumisia oli yhteensä 20 kertaa. Ryhmä kokoontui arki-iltana kerran viikossa, kaksi tuntia kerrallaan. Aineiston keruu tapahtui kolmessa vaiheessa seuraavasti:

1) Syyskuu 2009: Elämäntilanne, ennako-odotukset ja tavoitteet

Ennen ryhmän ensimmäistä kokoontumiskertaa pyysin osallistujia kirjoittamaan koti-tehtävänä omasta sen hetkisestä elämäntilanteestaan sekä siitä, mitä osallistujat odottivat kirjallisuusterapiatyöskentelyltä ja mitä tavoitteita he halusivat sen avulla saavuttaa. Elämäntilanteesta kirjoittamista en ollut tehtäväksiannossa tarkemmin määritellyt, joten

kukin osallistujista pystyi vapaasti kirjoittamaan asioista, joita piti elämäntilanteessaan tärkeänä ja olennaisena.

2) Helmikuu 2010: Vaikutelmat työskentelyn päättyessä

Ryhmän viimeiseksi kokoontumiskerraksi (16.2.2010) antamani kotitehtävän avulla pyysin osallistujia kirjoittamalla arvioimaan päättynyttä työskentelyä ja sen osatekijöitä (ryhmää, ohjaajaa, materiaalia, tehtäviä) sekä pohtimaan, missä määrin työskentelyn alussa itse määritellyt tavoitteet ja odotukset olivat omalta osalta toteutuneet.

Jotta rehellisen palautteen antaminen kirjallisuusterapiatyöskentelystä olisi vapautuneempaa, pyysin osallistujia palauttamaan toisen vaiheen kirjoitukset suljetussa kirjekuoressa, niin että palaute säilyi nimettömänä myös ryhmää ohjanneelle psykoterapeutille.

3) Huhti-toukokuu 2010: Elämäntilanne, mitä muutoksia elämässä käynnistynyt

Noin kaksi kuukautta viimeisen kokoontumiskerran jälkeen pyysin osallistujia uudelleen kirjoittamaan omasta *sen hetkisestä* elämäntilanteestaan sekä pohtimaan, mitä merkitystä läpikäydylle kirjallisuusterapialla on nykyiseen elämään.

Kaikki kolme tutkimukseen osallistunutta palauttivat jokaisessa aineiston keruun vaiheessa omat kirjoitelmansa. Viimeisimmät kirjoitelmat saapuivat minulle toukokuun 2010 aikana. Kaiken kaikkiaan aineistoa kertyi yhteensä 21 koneella kirjoitettua A4-liuskaa. Osallistujat käyttivät nimimerkkejä Mili, Kevät ja Viivi.

4.3 Aineiston analysointi

Analysoin opinnäytetyöni tutkimusaineistoa laadullisesti sisällönanalyysin avulla. Kerätty tutkimusaineisto oli jo valmiiksi kirjallisessa muodossa ja valmis analysoitavaksi ilman haastatteluaineistoissa edeltävää litterointivaihetta. Valmis tekstiaineisto lisänee tutkimuksen luotettavuutta, sillä litterointiin liittyvää virhemahdollisuutta ei ole. Lisäksi valmiiksi kirjallisessa muodossa oleva aineisto on myös jo kirjoittajansa pohdinnan ja

mahdollisen muokkaamisen tulosta, ja sikäli puhuttua (haastateltua) ja litteroitua aineistoa mietitympää. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden kirjallinen ilmaisu oli mielestäni erittäin vahvaa, ja he vastasivat kattavasti kirjoitustehtävien teemoihin (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2009, 84). Vastaukset tutkimuskysymyksiin nousivat teemoja monipuolisesti käsittelevästä tekstiaineistosta sisällönanalyysin avulla.

Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, jossa analysoidaan jo valmiiksi tekstimuotoista tai sellaiseksi litteroitua aineistoa eritellen, yhtäläisyyksiä tai eroja etsien ja tiivistäen. Tutkimusaineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä, josta analyysin avulla pyritään luomaan sanallinen ja selkeä kuvaus tiiviissä ja selkeässä muodossa kuitenkin kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Laadullisen aineiston analysoinnilla pyritään informaatioarvon lisäämiseen, luomalla hajanaisesta aineistosta mielekästä, selkeää ja yhtenäistä informaatiota. Onnistuessaan sisällönanalyysi tuo selkeyttä aineistoon ja mahdollistaa luotettavat johtopäätökset tutkittavasta ilmiöstä. Laadullinen sisällönanalyysi perustuu loogiseen päättelyyn ja tulkintaan, jossa aineisto aluksi hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja kootaan uudestaan uudella tavalla loogiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103, 108.)

Laadullisen tutkimusaineiston sisällönanalyysi voi olla aineistolähtöistä eli induktiivista tai teorialähtöistä eli deduktiivista. Puhtaasti aineistolähtöistä analyysiä on usein vaikeaa toteuttaa siksi, että tutkijan omat ennakkokäsitykset, perehtyneisyys tutkimusaineistoon ja sen perusteella käyttämät käsitteet, tutkimusasetelma ja menetelmät vaikuttavat aina tuloksiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–96).

Teoria- ja aineistolähtöisen tutkimuksen välimaastoon sijoittuu teoriasidonnainen tai teoriaohjaava sisällönanalyysi, jossa aineiston analyysi ei deduktiivisesti suoraan perustu teoriaan, mutta kytkennät teoriaan ovat silti ilmeiset. Teoriasidonnaisessa sisällönanalyysissä aineistosta tehdyille löydöksiä tueksi haetaan teoriasta selityksiä tai vahvistusta. Huomioita voidaan tehdä myös empirian vastaamattomuudesta aiempiin tutkimuksiin. Tällaista teoriasidonnaista lähestymistapaa aineistoon kutsutaan myös abduktiiviseksi päättelyksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96–97.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastelen aineistoa teoriasidonnaisen sisällönanalyysin avulla. Opinnäytetyöni teoreettisessa perustassa kuvattu tieto epäilemättä ohjasi sisällönanalyysi-

siä ja näkyi osittain jo tutkimukseen osallistuvilla lähetetyissä tehtäväksiannoissa. Aikaisemman tiedon merkitys sisällönanalyysille ei kuitenkaan ole deduktiivisesti teoriaa testaava, vaan pyrkimyksenäni on tuottaa tutkittavaan ilmiöön lisäymmärrystä.

Aloitin analyysini lukemalla kirjoitelmat moneen kertaan. Luin aina saman nimimerkin kaikki kolme osiota perätysten saadakseni yhtenäisen kuvan kunkin osallistujan eri vaiheen tekstien heijastamista muutoksista, mutta luin myös kaikkien kolmen vastaajan tekstejä samalta aineiston keruun vaiheelta rinnatusten vertaillakseni eri osallistujien tuntemuksia keskenään. Tavoitteenani oli tutustua teksteihin niin perin pohjin, että tavoittaisin kirjoittajien sanoman mahdollisimman hyvin ja niin, että analyysin vaiheistus liittyisi luontevasti sekä aineistoon että teoreettisiin käsitteisiin.

Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä edetään aineiston ehdoilla, mutta teoreettisia käsitteitä ei luoda aineistosta, vaan ne ovat jo lähtökohtaisesti tiedettyinä. Analyysi etenee siten, että luokitteluvaiheessa alaluokat synnytetään aineistolähtöisesti, mutta analyysin yläluokat tuodaan teoriasta valmiina. Teoriaohjaavakin analyysi perustuu induktiiviseen päättelyyn ja päätös siitä, missä vaiheessa teoria tuodaan ohjaamaan lopputulosta, on aineistolähtöinen ja tutkijakohtainen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 100, 117.)

Vein kaikki kirjoitukset suureen taulukkoon siten, että vastaajat olivat taulukossa horisontaalisesti ja kukin vastausvaihe kysytyine teemoineen kirjoittajiensa alla vertikaalisesti aikajärjestyksessä. Taulukkomuoto mahdollisti sekä eri vastaajien vertailun samassa vaiheessa, että saman vastaajan kehityskulun seuraamisen. Taulukoinnin yhteydessä oli helppo havaita, että kaikki kirjoittajat vastasivat hyvin pitkälti tehtäväksiantojen teemojen mukaisesti.

Koska vastaajia oli vain kolme, oli turhaa ja tarpeetonta yrittää muodostaa joukosta erilaisia ryhmiä tai yleistää tekemiäni havaintoja suurempaan kohdejoukkoon. Sen sijaan tavoitteenani oli parhaani mukaan kunnioittaa näitä kolmea rohkeaa vastaajaa, jotka jaksoivat jakaa tuntemuksiaan työskennellessään kirjallisuusterapian keinoin oman henkisen hyvinvointinsa edistämiseksi. Tulososiossa esitänkin pikemminkin tapaustutkimuksen valossa kunkin osallistujan arvion kirjallisuusterapian merkityksestä omakohtaisessa toipumisprosessissa. (vrt. Saarela-Kinnunen & Eskola 2001, 167.)

Tulososiossa pyrin siis vastaamaan, mikä on juuri näiden osallistujien kokemus kirjallisuusterapian merkityksestä itselleen, silloin kun työskentely toteutuu tällä ryhmäkoonpanolla, tämän ohjaajan, hänen valitsemiensa kirjallisuusaineistojen ja tehtävien välityksellä. Jokainen osallistuja ominaisuuksineen ja taustoineen on yksilö, joka vaikuttaa ryhmään. Ryhmän kokoonpano on aina ainutlaatuinen. Käytettävät aineistot ja tehtävät vaikuttavat aina yksilöllisesti jokaiseen osallistujaan. Ohjaaja on ammattilainen, mutta myös yksilö, jonka panos voi vaihdella ryhmittäin ja samankin ryhmän kuluessa. Myös työskentely-ympäristö, puitteet ja muut mahdolliset ulkoiset tekijät vaikuttavat kokemukseen. Miten suurellakaan osallistujamäärällä kerätty tutkimustieto voisi olla yleistettävissä? Ryhmämuotoisen kirjallisuusterapian hoidollinen teho on mielestäni niin monen muuttujan summa, että sitä koskevat tutkimukset ovat pakostakin aina tapaututkimuksia, jotka parhaimmillaan tuottavat lähinnä uusia käsitteellistämisen tapoja auttaen syvällisemmässä ymmärtämisessä. Vaikka nämä käsitteellistykset eivät suoraan ole yleistettävissä kontekstista toiseen, ne voivat toimia arvokkaina analyttisinä ajattelun välineinä myös muissa vastaavanlaisissa konteksteissa ja siten niillä voi olla siirrettävyyssarvoa (vrt. Saarela-Kinnunen & Eskola 2001, 163–165).

5 TUTKIMUSTULOKSET

Taulukkomuotoon järjestelmästäni tutkimusaineistosta löytyi useita terapiaan osallistuneita yhdistäviä teemoja. Kaikki osallistujat kertoivat syitä terapiaan hakeutumiseen, mielialastaan, perheestään, työstään, kuvailivat itseään ja ystävyysuhteitaan. Vaiheesta ennen kirjallisuusterapian alkua nousi siis aineistolähtöisesti teemoiksi elämäntilanteen osalta: mieliala, perhe, sosiaalinen vuorovaikutus, työ sekä odotukset ja tavoitteet kirjallisuusterapialle.

Toisessa aineiston keruun vaiheessa, kirjallisuusterapian päättyessä, aineiston teemat vastasivat jälleen hyvin tehtäväksiannon teemoja ollen seuraavat: kokemus kirjallisuusterapiatyöskentelystä, odotusten ja tavoitteiden saavuttaminen ja eri osatekijöiden merkitys, joista omina luokkina arvioitiin seuraavia: ohjaaja, ryhmä, annetut tehtävät, kirjallisuusaineistot ja luokkaa ”muut tekijät”.

Kolmannessa vaiheessa, 2–3 kuukautta kirjallisuusterapian päättymisen jälkeen, oli elämäntilanteen osalta tietenkin aiheellista käyttää luokittelussa osin samoja teemoja kuin ensimmäisessä vaiheessa eli mielialaa, perhettä, sosiaalista vuorovaikutusta ja työtä; tehtäväksiannosta nousevia teemoja eli muutoksia elämässä ja kirjallisuusterapian merkitystä nykyiseen elämään sekä aineiston pohjalta nousevaa teemaa: suhdetta kirjallisuuteen/kirjoittamiseen.

Aiemmin kuvatun sisällönanalyysin avulla rakentuivat opinnäytetyöni kolmeen tutkimuskysymykseen vastauksiksi seuraavat tulokset.

5.1 Tavoitteiden ja odotusten toteutuminen

Kaikki kirjallisuusterapiaryhmän jäsenet kirjoittivat sairastavansa masennusta ja yhdellä heistä oli masennuksen lisäksi sosiaalisia pelkoja, jotka rajoittivat elämää. Kaikki osallistujat kirjoittivat myös siitä hoidosta, jota olivat lääkityksen lisäksi tähän mennessä oireisiinsa saaneet. Kaksi vastaajista oli saanut yksilöterapiaa ja kolmaskin vastaaja oli

osallistunut masennuksen hallintaryhmään ja vertaistukiryhmään sekä tavannut työterveyspsykologia.

Kirjoituksista oli myös nähtävissä, että kirjallisuusterapiaryhmää edeltäneet hoitomuodot eivät olleet edistäneet tervehtymistä osallistujien mielestä riittävästi, mutta niiden ansiosta ryhmäpsykoterapiatyöskentelyn aloittamiseen löytyi kuitenkin tarpeeksi voimavaroja.

Näistä ryhmistä on ollut apua, mutta ei ehkä riittävästi kuitenkaan. (Kevät)

Tunnen olevani nyt valmis ryhmäterapiaan. (Viivi)

Elämä ja maailma ei ole enää pelkkää harmaata möykkyä, joka ei tunnu miltään. (Mili)

Kirjallisuusterapiaryhmän käynnistymistä edeltäviä kirjoituksia lukiessani tuntui hie- man yllättävältä, että kukaan osallistujista ei suoraan asettanut terapiatyöskentelyn ta- voitteeksi masennuksesta parantumista. Se saattaa johtua siitä, että niin suurta lopullista tavoitetta ei haluttu vielä asettaa tai uskallettu odottaa, vaan sitä kohti oli helpompi pyr- kiä osatavoitteiden kautta. Tutkimusaineistosta oli nähtävissä, että kirjallisuusterapiasta tavoiteltiin vertaistukea, itsetuntemusta, itseluottamusta ja työvälineitä itsehoitoon.

Minulla on hyviä kokemuksia hyvin ohjatuista vertaistukiryhmistä ja yhdestä am- mattitaitoisesta psykologista. Luulen, että tässä kirjallisuusterapiaryhmässä yhdis- tyvät näiden tukimuotojen hyvät puolet. Toivon, että ryhmä lisää itsetuntemustani, opettaa minut hyväksymään itseäni ja muita. (Kevät)

Ensinnäkin haluan oppia luottamaan paremmin ihmisiin ja puhumaan ryhmässä ilman haavoittumisen ja hylätyksi tulemisen pelkoa. Toiseksi toivon saavani kir- jallisuusterapiasta välineitä ja keinoja, joita voin käyttää ryhmätapaamisten loput- tuakin itsenäisesti. (Viivi)

Haluan kirjoittamisen avulla sukeltaa sisimpääni ja löytää tunteeni, niin että oike- asti voisin tuntea ja myös näyttää tunteeni ulospäin. Odotan myös vertaistukea, si- tä että pääsen muiden ryhmäläisten kanssa jakamaan ajatuksia ja keskustelemaan mieltäni askarruttavista asioista ihmisten kanssa, jotka ymmärtävät, mitä masen- nus on...Haluan ymmärtää masennukseeni johtaneet syyt ja sitä kautta saada työ- kaluja hyvinvointini säilyttämiseksi. (Mili)

Kirjallisuusterapian päättyessä osallistujat kirjoittivat olevansa erittäin tyytyväisiä työ- kentelyyn ja tavoitteiden saavuttamista kuvattiin monisanaisesti. Kuten seuraavat laina-

ukset osoittavat työskentely lisäsi osallistujien itsetuntemusta, itseluottamusta, huojensi ja antoi voimia. Ryhmä tarjosi myös kaivattua vertaistukea.

Kirjallisuusterapia on ollut merkittävä asia minulle. Odotin tältä kurssilta itsetuntemuksen lisääntymistä ja sitä on kyllä tapahtunut. Samalla, kun itsetuntemukseni on lisääntynyt, olen saanut lisää henkisiä voimia ja elämäniloa. Se, että meitä on neljä erilaista osanottajaa, tekee tästä terapiasta mielenkiintoisen ja antoisan. (Kevät)

Olen kokenut, että kirjallisuusterapia on selkeästi minulle hyödyllinen terapiamuoto. On tuntunut hyvältä huomata, miten paljon samanlaisia pelkoja ja ongelmia meillä kaikilla on. Päälimmäiseksi anniksi ryhmätyöskentelystä on jäänyt oivallus, että asioistaan voi puhua, eikä siitä automaattisesti seuraa paheksutuksi ja tuomituksi tulemistä. (Viivi)

Odotukseni täyttyivät oikein hyvin. Sain kirjoittaa ja sitä kautta käsitellä mieltäni askarruttavia asioita. Omille ajatuksilleen sai tukea ja sai myös uusia näkökulmia, koska ryhmässä oli erilaisia ihmisiä. (Mili)

Jos verrataan osallistujien tavoitteita McCarty Hynesin ja Hynes-Berryn määrittelemiin kirjallisuusterapian neljään päätavoitteeseen (McCarty Hynes & Hynes-Berry 1986, 24), voidaan osallistujien kokemuksissa nähdä niin reagoitokyvyn kehittymistä, itsetuntemuksen lisääntymistä, ihmissuhteiden selventymistä kuin todellisuusorientaation avarumistakin.

Ryhmän käynnistymistä edeltävissä kirjoituksissa kirjallisuusterapian toivottiin antavan välineitä myös itsehoitoon. Tällaisina välineinä voidaan kirjallisuusterapiassa pitää suhdetta kirjallisuuteen ja kirjoittamiseen, joita jokainen voi hyödyntää myös ryhmäterapiassa päätyttyä. Ryhmän päättyessä osallistujat kuvasivatkin vastauksissaan kirjoittamisen ja kirjallisuuden merkitystä omalle hyvinvoinnilleen.

Kirjallisuusterapia opetti minut purkamaan tunteitani ja selvittämään ajatuksiani kirjoittamalla. Olen jatkanut kirjoittamista omakseni ilokseni mm. aamusivuille. (Kevät)

Uudenlainen suhtautuminen runouteen ja sen terapeuttiseen potentiaaliin on konkreettinen eväs, jonka terapia antoi. Romaaneilla ja novelleilla olen ”hoitanut” itseäni jo kauan valitsemalla kirjoja, jotka jollain tavoin tekevät minulle hyvää. (Viivi)

Olen aina mielestäni ilmaissut itseäni paremmin kirjallisesti kuin suullisesti. On ollut hyvä huomata, että kirjoittamalla saa nostettua asioita esiin. (Mili)

Kirjallisuusterapia tarjoaa osallistujille varmasti ideoita myös ryhmän jälkeiseen itsehoitoon. Kuten McCarty Hynes ja Hynes-Berry toteavat kirjoittaminen, runot ja muu kirjallisuus ovat aina käytettävissä uutta tarkastelukierrosta varten, joskin vasta ryhmätyöskentelyssä niiden merkitys jalostuu varsinaiseksi vuorovaikutukselliseksi kirjallisuusterapiaksi (McCarty Hynes & Hynes-Berry 1986, 40).

Kun tavoitteiden saavuttamista kokonaisuudessaan arvioidaan, on hyvä muistaa, että huolimatta merkittävästäkin tavoitteissa edistymisestä, tavoitteiden täydellistä saavuttamista lienee mahdotonta aukottomasti todistaa. Elämä itsessään ei pysy muuttumattomana ja sen muutoksilla on vaikutuksensa myös kokemukseen tavoitteiden saavuttamisesta. (McCarty Hynes & Hynes-Berry 1986, 40.) Aineiston perusteella voidaan kuitenkin päätellä, että vastauksena ensimmäiseen tutkimuskysymykseen osallistujat kokivat kirjallisuusterapiatyöskentelylleen asettamiensa tavoitteiden ja odotusten toteutuneen hyvin kirjallisuusterapeuttisen prosessin aikana.

5.2 Eri osatekijöiden merkitys

Odotusten ja tavoitteiden täyttymiseen sekä kirjallisuusterapiatyöskentelyyn kokonaisuudessaan vaikuttivat eri osatekijät, joista omina luokkina arvioitiin ohjaajan, ryhmän, annettujen tehtävien ja käytetyn materiaalin merkitystä. Myös muiden mahdollisten tekijöiden merkitystä pohdittiin.

Osallistujien kokemuksen mukaan *ohjaaja* hoiti tehtävänsä todella hyvin. Ohjaaja piti osallistujien mielestä hyvin langat käsissään, oli ammattitaitoinen, osaava, kannustava ja kyselevä. Hän piti ryhmän toimivana, käytti sopivasti omaa persoonaansa ja oli erittäin sitoutunut kirjallisuusterapiaan.

Ohjaajamme on ollut ammattinsa osaava terapeutti. Hän on pitänyt selkeästi langat käsissään. Missään vaiheessa ei ole tullut tunnetta, ettei hän tietäisi mitä tehdä tai mitä sanoa. Hän on luotsannut ryhmätilanteet niin, että ryhmän keskinäinen kunnioitus ja tasa-arvoisuus on säilynyt. Hän on ollut aktiivisesti mukana, mutta puhumalla vain harkitusti ja niin, että ryhmä on saanut riittävästi tilaa. Hän ei ole pelkästään hymistellyt meidän sanomisiamme, vaan sanonut myös oman mielipiteensä rehellisesti. Usein hän esitti rohkaisevia kommentteja, minullekin joitakin aivan käänteentekeviä. (Kevät)

Hän ohjailee ryhmää hienovaraisin keinoin, antaa tilaa ryhmäläisten väliselle vuorovaikutukselle ja toisaalta varmistaa, ettei kukaan meistä ota liikaa tilaa muiden kustannuksella. Hän osaa taitavasti tehdä kysymyksiä, jotka saavat meidät näkemään asiat uudesta näkökulmasta. Hän tuo omaa olemustaan ja persoonaansa työhönsä juuri sopivasti, niin ettei hän tunnu persoonattomalta terapeutilta, mutta pitää kuitenkin ammatillisen etäisyyden. Kaiken kaikkiaan mielestäni todella osaava terapeutti, joka on erittäin sitoutunut tähän terapiamuotoon ja ymmärtää sen erityispiirteet. (Viivi)

Häneltä sai tukea ja vastavuoroista kommentointia juuri niin kuin oli odottanutkin. Ohjaajalla oli hyvin langat käsissään, hän tiesi selvästi mitä teki. Tämä loi turvallisuuden tunteen ryhmätapaamisiin. Ohjaaja oli hyvin kannustava ja hän osasi kysymyksillään kaivautua asioiden ytimeen. Ohjaajalla on suuri merkitys tällaisessa työskentelyssä ja tuntui ihanalta huomata, että tämä ohjaaja tekee työtä sydämelleen. (Mili)

Kuten osallistujien kommentteistakin voidaan todeta, ryhmän jäsenet vaistoavat herkästi, uskoko ohjaaja omaan ammattitaitoonsa ja menetelmäänsä. Ohjaajan luottamus käyttämäänsä menetelmää kohtaan lisää myös ryhmän jäsenten luottamusta ja työskentelymotivaatiota (Leinonen 2003, 159). Osallistujien vastauksista heijastuu myös kokemus ohjaajan aidosta läsnäolosta terapiatapaamisissa. Aito läsnäolo on havaittu yhdeksi avaintekijäksi terapian tuloksellisuuden kannalta ja parhaimmilla terapeuteilla emotionaalisen läsnäolon kyky yhdistyy vankkaan ammatilliseen osaamiseen (Baker 2005, 59–60).

Ryhmä antoi kokemuksen vertaisuudesta. Osallistujille avautui muiden ryhmän jäsenten kautta uusia näkökulmia omaan elämäänsä. Ryhmässä toteutuivat avoimuus, luottamus ja hyvä vuorovaikutus. Osallistujien kommentteissa näkyy myös ohjaajan merkitys ryhmän toimivuuden ylläpitäjänä. Ohjaaja selitti alkavalle ryhmälle yhteiset pelisäännöt ja ohjasi ryhmän jäsenten välistä vuorovaikutusta taitavasti.

Ryhmä on toiminut erittäin hyvin. Kiitos siitä kuuluu varmasti ohjaajallemme, joka selvitti alussa yhteiset pelisäännöt ja ohjasi ryhmäämme taitavasti. Oma osansa oli kuitenkin sillä, että uskon kaikkien ryhmäläisten olleen tosissaan ryhmämme suhteen ja myös kykeneviä tasavertaiseen vuorovaikutukseen. Ryhmässä vallitsi luottamus ja avoimuus. Pystyimme jakamaan elämämme kipeitä asioita keskenämme. Olimme neljä erilaista yksilöä, joista jokaisella oli omanlaisensa historiansa ja ajattelutapansa. Siksi saimme myös jakaa aina neljä (tai usein viisi, kun ohjaaja lasketaan mukaan) erilaista näkökulmaa. (Kevät)

Ryhmässä oli neljä erilaista persoonaa ja se oli tietysti rikkaus. On virkistävää saada uusia näkökulmia käsittelemiinsä asioihin ja huomata, että ”ahaa, noinkin voi ajatella”. Huomasi myös, ettei ole ainoa ihminen maailmassa, jolla on ongelmia. Toisaalta olisin ehkä kuitenkin kaivannut, että ryhmä olisi ollut homogeenisempi. Vertaistukea olisi ehkä saanut enemmän, jos kaikki ryhmän jäsenet olisivat olleet samassa elämäntilanteessa. Toisaalta sitten ei ehkä olisi saanut niin paljon niitä erilaisia näkökulmia. (Mili)

Osallistujien vastauksista heijastuu kokemus sekä vertaisuudesta, että ryhmän jäsenten erilaisuudesta. Alkavan ryhmän suunnitteluvaiheessa ohjaaja pyrkii luomaan ryhmän kokoonpanon sellaiseksi, että ryhmään tulisi riittävästi erilaisuutta, mutta myös samankaltaisuutta. Sellainen ryhmä on hoitava ja sen sisäinen vuorovaikutus hedelmällistä (Keski-Luopa 2003, 133). Kuten edellä olevassa sitaatissakin todetaan, erilaisuus tuo uusia näkökulmia, mutta samankaltaisuus enemmän vertaistukea. Toisin sanoen erilaisuus mahdollistaa luovuuden, mutta riittävä samankaltaisuus auttaa eläytymään toisen ihmisen sisäiseen maailmaan (Sakki 2003, 110–111).

On varsin tavallista, että ryhmissä syntyy myös ristiriitatilanteita. Ryhmän rakentavasta työskentelyilmapiiristä huolimatta niitä esiintyi myös tässä ryhmässä, kuten seuraava lainaus osoittaa.

Ryhmässä on pääosin ollut mielestäni tosi rakentava ja hyvällä tavalla myönteinen ilmapiiri, vaikkei vaikeitakaan asioita ja kysymyksiä ole kartettu. Yhden ryhmäläisen kommentit ovat pari kertaa aiheuttaneet minulle epämukavan olon: ihan ensimmäisessä tapaamisessa jouduin nieleskelemään itkua, koska muutenkin oli tosi jännittynyt ja hermostunut olo ja sosiaalisten pelkojeni takia nimenomaan pelkään muiden paheksuntaa. Ehkä siinä tilanteessa olisin toivonut ohjaajalta jotain tukea, mutta hän ei siihen puuttunut. Jos ryhmä jatkuisi pidempään, oppisin ehkä puolustamaan itseäni tällaisissa tilanteissa sanomalla, että minusta ei tunnu kivalta, että minun näkemyksiäni lytätään, eikä se myöskään kuulu ryhmän ideaan. (Viivi)

Ristiriitatilanteet ovat osa normaaleja ryhmäilmiöitä ja heijastavat ryhmän oman kehityksen kasvukipuja. Ohjaajan rooli on opettaa ryhmän jäsenille, että omien tunteiden, ajatusten ja reaktioiden ilmaiseminen on tärkeää. Yhtä lailla tärkeää on käydä konfrontaatiot läpi rakentavasti, jolloin ohjaajan tapa käsitellä ristiriitoja ryhmässä synnyttää luottamusta ja tarjoaa mallin ryhmän jäsenille. (Corey 2004, 105.)

Ryhmämuotoinen terapia on tehokas tapa myös oppia ymmärtämään ja harjoitella vuorovaikutusta. Ryhmässä yksilön ongelmat peilautuvat ryhmän ihmissuhteissa, mikä aut-

taa nopeammin tavoittamaan asioita, jotka yksilöhoidossa tulisivat esille vasta pitemmän ajan kuluessa. Ryhmäterapia sopiikin erityisen hyvin esimerkiksi niille, jotka kärsivät jännitysoireista ja joiden elämäntilannetta kuvaa syystä tai toisesta kapeaksi jäänyt sosiaalinen verkosto. (Sakki 2003, 106–107.)

Annettujen tehtävien osalta kirjoittamisen huomattiin tuovan esille yllättäviäkin asioita ja myös muiden teksteistä ja kommentteista pystyi oppimaan. Antoisimpana pidettiin vapaata kirjoittamista, jossa kynän sai päästää valloilleen. Osallistujat olivat myös tyytyväisiä siihen, että kirjoittamisaika oli rajoitettu, eikä tekstejä ehtinyt hioa. Pääsääntöisesti tehtävät koettiin työskentelyä edistäviksi, mutta kokemukset eri tehtävistä vaihtelivat vaikuttavista vaisumpiin. Terapian alkuvaiheessa kaivattiin myös tarkempaa tehtävänannon ohjeistusta, mutta terapian edetessä tunne väistyi ja vapaus tulkita tehtäviä omalla tavalla toi myönteisiä elämyksiä. Osallistujien positiiviset kokemukset kirjoitus-harjoituksista tulevat hyvin esiin seuraavista aineistolainauksista.

Jotakin uutta mielikuvituksen ja asenteiden suuresta voimasta aukesi minulle tuon harjoituksen myötä. Olen kuullut muualta ajatuksen siitä, että ihmistä eivät tee onnelliseksi tai onnettomaksi niinkään olosuhteet kuin hänen ajatuksensa niistä. Eheytyminen tie on pitkäallinen ja monivaiheinen, mutta tienviittoina voivat joskus toimia yksinkertaiset keinot. (Kevät)

Terapian edetessä ymmärsin, että ei tarvitse niin tarkkaan noudattaa ohjeita, vaan tehtävää voi muokata oman näköisekseen. Sain myönteisiä elämyksiä, kun opin höllentämään itsesensuuria ja vähentämään itsekritiikkiä. (Viivi)

Antoisimpia olivat mielestäni tehtävät, joissa kynän sai päästää valoilleen, kun antoi siihen myös itselleen luvan. Tuntui, että niistä nousi esiin yllättäviäkin asioita itsestä. Sellaisia, joita ei ollut aikaisemmin tullut ajatelleeksikaan. (Mili)

Kirjoittamalla ja omia tekstejä tutkimalla voi oppia lisää ihmisten välisistä suhteista ja erityisesti omasta roolista suhteessa muihin. Myös tekstien pohjalta nousevissa keskusteluissa saadut kommentit, tunteenilmaukset ja eriävät mielipiteet auttavat löytämään uusia näkökulmia omiin ihmissuhteisiin. (Strandén-Mahlamäki 2008, 11–12.) Toisaalta kirjoittamiseen heittäytymistä rajoittaa joskus osallistujien liiallinen itsekritiikki, kuten edellisistä aineistolainauksistakin voidaan nähdä.

Itsekritiikki on kuitenkin tarpeetonta, sillä harjoitusten tarkoituksena ei ole tuottaa taiteellisesti korkeatasoista tekstiä, vaan auttaa löytämään omaan elämään liittyviä uusia

oivalluksia. Parhaiten niitä syntyy mahdollisimman vapaan, intuitiivisen kirjoittamisen avulla. Monille itsekritiikistä ja – kontrollista luopuminen on aluksi vaikeaa, mutta työskentelyn edetessä muiden tuotoksiin vertailu ja liiallinen yrittäminen vähenevät, kun ryhmässä vallitsee luottamuksellinen ja kannustava ilmapiiri. (Lehtovuori 2002, 228.) Joskus sisäisen vastustuksen voimakkuus voi johtua myös siitä, että kirjoittajan on ensin ylitettävä kynnys uskaltautua oman elämänsä päähenkilöksi, eikä sivusta seuraajaksi. Kirjoittaja tekee itse elämänsä valintoja, vaikka tapahtumista tarkkailijan näkökulmasta kirjoittaisikin. (Reinikainen 2002, 110.)

Kirjallisuusterapiassa käytetty *aineisto* sisälsi monipuolisesti runoja, novelleja, tarinoita, aikaisempien kurssilaisten tekstejä sekä kuvia. Aineiston avulla osallistujissa nousi esiin paljon tunteita ja ajatuksia. Erityisesti runojen monitulkintaisuus tuntui toimivan erilaisen näkökulmien herättelijänä. Toisaalta joitakin tekstejä pidettiin liian ahdistavina. Kuvien käytön koettiin toisaalta auttavan työskentelyä herättämällä mielleyhtymiä ja tunteita, toisaalta kuvien koettiin toisinaan ohjailevan kirjoittamista liikaa.

Ohjaajamme oli valinnut hyvää, monipuolista kirjallista aineistoa. Huomasin, että hän oli harkinnut tarkkaan kulloisenkin kirjallisen teoksen, jonka avulla meissä nousi pintaan erilaisia ihmissuhteisiin ja tunteisiin liittyviä tunteita ja mietteitä. (Kevät)

Olen tykännyt siitä, että terapiassa on käytetty sekä runoja, että novelleja. Samoin siitä, että joskus ohjaaja on lukenut tekstin ja joskus me itse. On myös ehdottomasti hyvä, että tekstien kirjoittajan olemme saaneet tietää vasta jälkikäteen, joten se ei ole vaikuttanut kokemukseemme. (Viivi)

Ohjaaja käytti kyllä monipuolisesti runoja, novelleja tai aikaisempien kurssilaisten tekstejä. Toisinaan ne tuntuivat kyllä aika ahdistavilta, mutta niiden tarkoitushan olikin kaiketi nostattaa esiin erilaisia tunteita. Rankkojen tekstien vastapainoksi olisi ollut kyllä mukavaa kokeilla yksi valmis teksti, jossa kaikki on hyvin ja positiivisesti. Olisi ollut mielenkiintoista nähdä millaisia tunteita ja keskusteluja se olisi herättänyt. Positiivisia tarinoita nousi kyllä ryhmäläisten omista teksteistä esiin. (Mili)

Hyvä kirjallisuusterapeuttinen aineisto tukee sitä kehitys- ja paranemisprosessia, jota ryhmän jäsenissä tapahtuu. Aineistosta täytyy löytyä osallistujille jotain tuttua ja läheistä, joka auttaa samaistumaan ja reagoimaan joko koko aineistoon (esimerkiksi runoon) tai sen osaan (esimerkiksi yhteen lauseeseen). (Viitaniemi 2003, 17.) Hyvä kirjallisuusterapeuttinen teksti herättää näkemään muutoksen mahdollisuuden. Rakenteeltaan teksti

ei saa olla liian vaikeaselkoinen ja turhauttava. Tärkeintä on sen sisältämien sanojen hoitavuus. (Strandén-Mahlamäki 2008, 29.) Aineiston avulla voidaan myös tutkia omia kielteisiä tunteita. Tällöin tavoitteena on auttaa osallistujia tunnistamaan omat negatiiviset tunteensa tavalla, joka johtaa vapauttavaan toimintaan. Kirjallisuusterapeuttinen aineisto ei kuitenkaan saa jumiuttaa osallistujien asenteita esittämällä kielteisiä reaktioita ainoina mahdollisina lopputuloksina, eikä aineisto saa lisätä osallistujien ahdistusta ja toivottomuutta. (Papunen 2002, 268.)

Myös terapiatilan *fyysisillä puitteilla* oli merkitystä osallistujien kokemukseen työskentelystä. Viihtyisä sisustus, musiikki ja kynttilät auttoivat luomaan hyvän, rauhallisen ja turvallisen työskentelyilmapiirin.

Huone, jossa kokoonnuimme oli kodikkaan rauhallinen. Sen värityksenä on ruskeaa eri sävyissä ja hieman lämpimän punaista. Kalusteina on upottavat sohvut ja nojatuolit sekä kirjahylly. Valaistus on tehty rauhoittavaksi pienillä lampuilla ja kynttilöillä. Kirjoittamisen aikana taustalla soi hiljaa kuuluvaa klassista musiikkia. Kaikki tämä on ollut omiaan auttamaan keskittymään terapiaailtoihin ja saanut minut tuntemaan oloni turvalliseksi ja tervetulleeksi. (Kevät)

Tuntuu, että istuntojen fyysiset puitteet (mukava, nätti sisustus, musiikki, kynttilät) ja ryhmän ilmapiiri ovat auttaneet minua pääsemään kirjoittaessa syvälle itseeni, ajatuksiini ja tunteisiini. (Viivi)

Myös *ajankäyttö* oli toteutettu niin, että työskentelyyn oli riittävästi aikaa, eikä kiireen tuntu päässyt häiritsemään keskittymistä.

Yksilöterapiaan verrattuna yksi iso ero on kerralla käytettävä aika: yksilöterapiassa olin viikossa vain 45 minuuttia ja se tuntui ihan liian lyhyeltä ajalta. Vaikka ryhmässä meitä on neljä, niin silti ei ole samanlaista kiireen tunnetta kuin yksilöterapiassa. (Viivi)

Säännöllinen tapaaminen ryhmän kanssa toi rytmiä viikkoon ja tiistai-illan tapauksia oikein odotti. Tuntui hyvältä tietää, että on paikka, jossa voi turvallisesti käsitellä asioita ja jossa voi sanoa ihan mitä vaan, ilman että pidetään omituisena kummajaisena. (Mili)

Kirjallisuusterapeuttiseen työskentelyyn syventyminen edellyttää, että työskentelyilmapiiri on rauhallinen, rento ja kiireetön (Strandén-Mahlamäki 2008, 15–16). Fyysisillä puitteilla, oikeanlaisella ajankäytöllä ja ohjaajan omalla tilanneherkkyydellä on suuri merkitys oikeanlaisen työskentelyilmapiirin syntymisessä.

5.3 Osallistujien arvio kirjallisuusterapian vaikutuksista omaan elämäänsä

Yleensä terapiatyöskentelyn päättyessä osallistujien arviot kirjallisuusterapian omakohtaisista vaikutuksista ovat varsin positiivisia. Sen sijaan ei ole juurikaan tietoa siitä, säilyykö sama positiivinen näkemys kirjallisuusterapian terapeuttisesta tehosta vielä silloin, kun asiaa kysytään uudelleen parin–kolmen kuukauden kuluttua terapian päättymisestä. (Huldén 2008b.) Kun arki ilman ryhmän tukea on jo vakiintunut, terapiaan osallistuneet pystyvät ehkä selkeämmin määrittelemään, mihin asioihin elämässä kirjallisuusterapia on mahdollisesti vaikuttanut ja mitä muutoksia käynnistänyt. Samalla kokonaisaineistoa tarkasteltaessa tulee mahdolliseksi vetää ainakin tapauskohtainen johtopäätös siitä, auttaako kirjallisuusterapia.

Myös tämän opinnäytetyön osallistujien kokemukset kirjallisuusterapiatyöskentelystä olivat terapian päättyessä positiivisia. Terapiaan oltiin kaiken kaikkiaan tyytyväisiä. Sitä pidettiin merkittävänä liikkeelle panevana voimana ja selkeästi itselle hyödyllisenä.

Kirjallisuusterapia on ollut merkittävä asia minulle. Se on saanut minussa liikkeelle sellaisia henkisiä prosesseja, joita ei olisi tapahtunut itsestään. Olen oppinut paljon uutta itsestäni. Siitä, miten ja miksi reagoin asioihin niin kuin reagoin. (Kevät)

Olen kokenut, että kirjallisuusterapia on selkeästi minulle hyödyllinen terapiamuoto. (Viivi)

Eri kerroilla tapaamisissa on noussut esiin mielen sopukoissa piilossa olleita asioita todella hyvin. Se on tuntunut hyvältä. Kipeitäkin asioita, joista ei välttämättä ole ollut tietoinen on voinut käsitellä turvallisesti. Kaiken kaikkiaan olen hyvin tyytyväinen kirjallisuusterapiaan. (Mili)

Kahden–kolmen kuukauden kuluttua kirjallisuusterapian päättymisen jälkeen osallistujien kokemukset kirjallisuusterapiatyöskentelystä olivat yhä yhteneviä edeltävien arvioiden kanssa. Kirjallisuusterapialla nähtiin olleen suuri merkitys nykyiseen elämään ja oloon ja sitä pidettiin yhä edelleen itselle hyödyllisenä. Kuten seuraavat aineistolainaukset osoittavat, kirjoituksista heijastui tässä vaiheessa jo osallistujien tarkempi analyysi terapian merkityksestä omalle elämälle ja esiin tulivat myös osallistujien havainnot siitä, että vaikka terapia on päättynyt, siellä käsiteltyjen asioiden työstäminen jatkuu yhä.

Terapiasta oli minulle hyötyä, tunnen sen kyllä, mutta laajempi se olisi voinut olla. Voi tietysti olla hyvä, että jäi tunne keskeneräisyydestä, koska se pakottaa minut

edelleen miettimään elämäni ja sitä, miksi minusta tuli se mikä nyt olen. Vaikka yhtä aihetta käsiteltiin vain yhtenä iltana, niin olen omassa mielessäni jatkanut itselleni tärkeiden asioiden käsittelyä. Jokainen terapiakerta oli alkusysäys monenlaisille henkisille tapahtumille. (Kevät)

Luulen, että terapian aiheuttamat muutokset ovat omalla kohdalla hienovaraisempia. Sain ryhmästä lisää kokemusta vuorovaikutustilanteista ja niiden analysoimisesta. Ryhmätyöskentely sai minut tiedostamaan uudella tavalla omia reaktioitani ryhmässä esiin tuleviin tilanteisiin ja myös tulkitsemaan uudesta näkökulmasta muiden ryhmäläisten reaktioita ja niiden mahdollisia syitä. Siinä mielessä ryhmä täytti tehtävänsä. Ehkä myös luotan ryhmän ansiosta entistä paremmin siihen, että voin kertoa ihmisille itsestäni ilman, että minua tuomitaan; tai vaikka joku tuomitsikin, niin mitään kovin kauheaa ei tapahdu. (Viivi)

Mielestäni kirjallisuusterapialla on ollut suuri merkitys nykyiseen elämäni ja olooni. Kirjoitusten aiheet saadessa ei ikinä voinut tietää, mitä sieltä nousee esiin. Mutta aina sieltä nousi jotain ajankohtaista ja sellaista, mitä oli valmis juuri sillä hetkellä käsittelemään. (Mili)

Osallistujien kirjoituksissa näkyy oivaltamista. Osallistujat ovat oppineet havaitsemaan käyttäytymisensä motiiveja ja torjuttuja tunteitaan sekä muistojen ja tiedostamattoman vaikutusta niihin. Kun omat suojautumiskeinot tulevat esille, vastarinta muuttumista kohtaan vähenee. Ryhmässä muiden jäsenten sekä ohjaajan antama malli osoittaa vaihtoehtoisia tapoja olla suhteessa toisiin ihmisiin ja ratkaista ongelmia. Samalla herää usko muutoksen mahdollisuuteen. (Leinonen 2003, 142–144.)

Osallistujat kuvasivat omaa elämäntilannettaan ja sen eri osa-alueita sekä terapian alkessa, että kaksi–kolme kuukautta sen päättymisen jälkeen. Elämäntilanteesta kirjoittamista en ollut tehtäväksiannossa tarkemmin määritellyt, joten kukin osallistujista pystyi vapaasti kirjoittamaan asioista, joita piti elämäntilanteessaan tärkeänä ja olennaisena. Aineistosta nousi kaikkia yhdistävinä aihe-alueina teemat mieliala, perhe, sosiaalinen vuorovaikutus ja työ.

Tarkastelen seuraavaksi eri osa-alueiden muutoksia kunkin osallistujan osalta taulukkomuodossa. Intimiteettisyyistä en avaa yksityiskohtaisesti niitä elämän osa-alueita, joissa osallistujat kertovat suhteestaan muihin ihmisiin, vaan taulukosta käy ilmi vain osallistujan kokemus lähtötilanteen laadusta, lopputilanteen laadusta, sekä muutoksen suunta. Sen sijaan mielialaan ja työhön liittyviä muutoksia käyn läpi yksityiskohtaisemmin myös aineistolainauksien avulla.

TAULUKKO 1. Muutokset osallistujien elämäntilanteessa

Kevät	Lähtötilanteen laatu (terapian alkaessa)	Lopputilanteen laatu (2-3 kk terapian jälkeen)	Muutoksen suunta
Mieliala	--	- +	+
Perhe	--	- ?	ennallaan
Sosiaalinen vuorovaikutus	?	+ +	ennallaan
Työ	--	--	ennallaan
Viivi			
Mieliala	--	- +	+
Perhe	?	?	ennallaan
Sosiaalinen vuorovaikutus	-	+ ?	?
Työ	--	?	ennallaan
Mili			
Mieliala	- +	+ +	+ +
Perhe	- +	- +	ennallaan
Sosiaalinen vuorovaikutus	+ +	+ +	ennallaan
Työ	--	--	ennallaan
Merkkien selitykset:	- = negatiivinen laatu + = positiivinen laatu ? = epävarma laatu Merkkien määrä kuvastaa koetun laadun tasoa.		

Kaikilla tutkimukseen osallistuneilla tapahtui edistymistä mielialan osalta. Lähtötilanteen laatu vaikutti myös lopputilanteen laatuun mielialan osalta. Osallistuja, joka kuvasi ennen terapiaa mielialansa laatua positiivisimmin, koki myös lopputilanteessa mielialansa laadun muita positiivisemmin.

Kuten seuraavat aineistolainaukset osoittavat, kaikilla vastaajilla oli mielialan osalta kuitenkin tapahtunut edistymistä omista lähtökohdistaan, eikä osallistujien mielialan lopputilannetta ole aiheellista vertailla muiden osallistujien tilanteeseen. Olennaista on vain kunkin osallistujan oman tilanteen kehitys.

Huomaan suhtautuvani menneisyyteeni rauhallisemmin. Muistoja nousee edelleen tietoisuuteeni, sellaisiakin, jotka olen unohtanut vuosikymmeniksi. Nyt osaan analysoida menneitä tapahtumia niin, että tiedostan paremmin, mitä tunteita ne minussa silloin ja nyt herättävät. Olen työ- ja asuntohuolien vuoksi masentunut ja ajoittain ahdistunutkin. Se on tervettä reaktiota olosuhteisiin. Jos tämä alakuloinen mielialani ei nouse sen jälkeen, kun asuntoasia on ratkennut, niin aion hakea hoitoa tähän olooni. Sen asian terapia minulle opetti, että arvostan itseäni ja etsin apua silloin, kun sitä tarvitsen. (Kevät)

En ole huomannut mitään dramaattista tai välitöntä muutosta itsessäni sosiaalisten pelkojen ja masennustaipumuksen osalta. Luulen, että terapian aiheuttamat muutokset ovat omalla kohdalla hienovaraisempia. Sain ryhmästä lisää kokemusta vuorovaikutustilanteista ja niiden analysoimisesta. Ryhmätyöskentely sai minut tiedostamaan uudella tavalla omia reaktioitani ryhmässä esiin tuleviin tilanteisiin ja myös tulkitsemaan uudesta näkökulmasta muiden ryhmäläisten reaktioita ja niiden mahdollisia syitä. Siinä mielessä ryhmä täytti tehtävänsä. Ehkä myös luotan ryhmän ansiosta entistä paremmin siihen, että voin kertoa ihmisille itsestäni ilman, että minua tuomitaan; tai vaikka joku tuomitsisikin, niin mitään kovin kauheaa ei tapahdu. (Viivi)

Kirjallisuusterapian päättymisestä on reilut pari kuukautta ja mielialani on ollut ihan hyvä. Olen syönyt kaksi vuotta mielialalääkkeitä, mutta nyt lääkitystä ollaan ajamassa alas. Se toisaalta hiukan pelottaa, mutta myös odotan sitä, sillä koen, että olen parantunut masennuksesta. Mietin lääkityksen lopettamista jo vuosi sitten ja myös viime syksynä, mutta nyt olen iloinen, etten lopettanut sitä vielä silloin. En olisi ollut siihen vielä valmis, mutta nyt tunnen olevani. (Mili)

Perhetilanteen laatu oli alkutilanteessa haasteellinen niin nimimerkillä ”Kevät” kuin nimimerkillä ”Milikin”. Nimimerkki ”Kevät” kertoi haasteellisesta alkutilanteestaan, eikä lopputilanteesta voinut tulkita tilanteen muuttuneen. Nimimerkki ”Mili” kertoi perhetilanteensa haasteista niin alkutilanteessa kuin lopputilanteessakin. Ongelmat eivät olleet ratkenneet terapian kuluessa, mutta ”Mili” oli lopputilanteessa selvästi voimaantunut käsittelemään tilanteita ja valmis tekemään niiden ratkaisemiseksi tarvittavia päätöksiä. Nimimerkki ”Viivi” kertoi perhetilanteensa säilyneen ennallaan, mutta ei kuvannut sen laatua tarkemmin missään aineiston keruun vaiheessa. Joko perhetilanteen laadun kuvailu ei ollut osallistujan mielestä merkityksellistä tai sitten hän ei ollut valmis avaamaan sitä tässä tutkimuksessa. Joka tapauksessa tulosten analyysin osalta riittää tieto siitä, että osallistujan kokemana tilanne on säilynyt ennallaan.

Nimimerkki ”Kevät” ei kuvannut alkutilanteessa omaa sosiaalista vuorovaikutustaan, mutta lopputilanteessa hän kirjoitti nauttivansa ystäviensä seurasta. Tilanne oli aineiston valossa säilynyt vähintään ennallaan. Nimimerkki ”Viivi” kertoi alkutilanteessa sosiaa-

lisistä peloistaan ja siitä, että niistä johtuen ystävyysuhteiden solmiminen on vaikeaa. Lopputilanteessa ”Viivi” ei sen tarkemmin kuvaa sosiaalisen vuorovaikutuksen laatua, mutta kertoo kuitenkin että, on saanut ryhmästä lisää kokemusta vuorovaikutustilanteista ja niiden analysoimisesta. Hän luottaa ryhmän ansiosta entistä paremmin myös siihen, että voi kertoa muille ihmisille vapaammin itsestään. Tilanne on siis joko parantunut, parantumassa tai säilynyt vähintään ennallaan. Nimimerkki ”Mili” kertoi alkutilanteessa sosiaalisen vuorovaikutuksen hyvästä tasosta, eikä ilmaissut lopputilanteessa ainakaan siihen liittyviä muutoksia. Aineiston perusteella tilanne on säilynyt ennallaan.

Osallistujien kirjoituksista voidaan nähdä, että työelämän laadun osalta kaikkien osallistujien lopputilanne vastasi hyvin pitkälti lähtötilannetta. Nimimerkki ”Kevät” oli uudelleen työttömänä ja lisähaasteita hänen elämäntilanteeseensa lopputarkastelussa toi myös vuokrasopimuksen päättyminen ja uuden asunnon löytämisen vaikeus. ”Viivi” koki alkutilanteessa työelämänsä laadun heikoksi. Hän ei kuvannut lopputilannetta tarkemmin, mutta kirjoitti tilanteen pysyneen ennallaan. Myös ”Mili” oli yhä työtehtävissä, jossa ei viihtynyt.

Olen joutunut vähitellen hyväksymään sen ajatuksen, että en ehkä koskaan enää pääse tekemään koulutustani vastaavaa työtä, josta pidin kovasti. Olen asunut kaksi vuotta kauniissa talossa ja asunnossa puiston laidalla. Maaliskuussa vuokramäntäni ilmoitti, että hän myy asunnon. Minulla on syyskuun loppuun asti aikaa löytää uusi koti itselleni. Asuntoja tuntuu olevan vähemmän tarjolla kuin kaksi vuotta sitten, kun löysin tämän viimeisimmän kotini. (Kevät)

Elämäntilanteeni on pysynyt ennallaan peruspiteiden, kuten työpaikan ja parisuhteen osalta. (Viivi)

Töissä menee ihan hyvin, paitsi että on ihan kamala kiire, enkä viihdy ollenkaan. Tunnen olevani täysin väärällä alalla ja tekeväni merkityksetöntä työtä. Se, että menee hyvin, tarkoittaa sitä, että jaksan tehdä työtehtäväni ja täysiä päiviä. (Mili)

Edellä esittämieni tulosten perusteella voidaan päätellä, ettei osallistujien mielialan kohentuminen kirjallisuusterapeuttisen prosessin aikana voinut aineiston valossa liittyä elämäntilanteen muiden osa-alueiden positiiviseen kehitykseen. Mielialassa oli tapahtunut kohentumista siitä huolimatta, että osallistujien elämäntilanteeseen sisältyi lopputarkastelussa uusia haasteita, uusia mahdollisen stressin ja ahdistuksen aiheita. Kuvattuihin ongelmiin suhtauduttiin realistisesti ja kirjoituksista heijastui kokemus oman elämän hallinnasta. Jokainen osallistuja oli edennyt kirjallisuusterapiaprosessissaan omakohtai-

sen soveltamisen vaiheeseen, kukin omassa tahdissaan ja omista lähtökohdistaan. Oma-kohtainen soveltaminen näkyi myös osallistujien kuvaamissa muutoksissa, joita heidän elämässään oli käynnistymässä.

”Kevät” on aloittamassa ammatillista koulutusta ja suuntautumassa alalle, joka työllistää nykyistä paremmin. ”Viivi” on saanut rohkaisevaa kokemusta ryhmätyöskentelystä ja harkitsee osallistumista joko feministiseen radikaaliterapiaan tai elämänkaarikirjoittamisen ryhmään ja ”Mili” oli aloittamassa syksyllä uudessa työpaikassa, jonka ohessa aikoo suorittaa alan koulutuksen.

Valoisa puoli asiassa on se, että olen pyrkinyt ja tullut valituksi ammatilliseen koulutukseen joka alkaa elokuussa. Edessäni on vaihto alalle, joka työllistää paremmin kuin nykyinen alani. (Kevät)

Harkitsen osallistumista joko feministiseen radikaaliterapiaan (FRT) tai elämänkaarikirjoittamisen ryhmään. FRT-kurssia olen pohtinut jo pidemmän aikaa, ja kirjallisuusterapiakokemus madaltaa kynnystä ilmoittautua sinne. (Viivi)

Kävin alkuvuodesta työ- ja elinkeinotoimistossa ammatinvalintapsykologilla. Hän teetti monenlaisia testejä ja kävimme läpi työkuviotani. Olen koko ikäni oikeastaan vain ajautunut erilaisiin töihin, koska en ole oikein tiennyt, mitä haluaisin tehdä. Viime syksynä liityin eräälle kuntosalille, jolla on omanlaisensa kokonaisvaltainen suhtautuminen laihduttamiseen. Sain tuon ryhmän avulla laihdutettua kahdeksan kiloa ja kerran siellä salilla ollessani mieleeni tuli yhtäkkiä ajatus, että täällä haluaisin olla töissä. Nyt kaikki on menossa siihen suuntaan, että aloitan tuossa paikassa syksyllä ja samalla aloitan työn ohessa käytävän liikunta-alan koulutuksen. (Mili)

Osallistujien kirjoituksista heijastuu omakohtaisen soveltamisen vaiheeseen siirtyminen. Oma-kohtainen soveltaminen on vaihe, johon kirjallisuusterapiaprosessi onnistuessaan etenee. Kun osallistuja käsittää uuden näkökulman vaikutuksen itseensä ja käyttäytymiseensä, hänen toimintamallinsa muuttuu ja vuorovaikutustaitonsa kohenevat. Muutos edellyttää myös sitoutumista oivalluksen soveltamiseen omaan elämään. (McCarty Hynes & Hynes-Berry 1986, 53.)

Oma-kohtaisen soveltamisen vaiheeseen siirtyminen voi käynnistyä jo neljännessä istunnossa, mutta muutoksen arviointi ja siihen sitoutuminen vie usein aikaa kuukausia tai vuosia (Huldén 2002, 97–99). Kirjallisuusterapiaprosessin vaiheet painottuvat eri osallistujilla eri tavoin ja kullakin voi samanaikaisesti olla meneillään useita eri prosesseja

eri vaiheissaan eri tavoitteisiin ja asioihin liittyen. Toisinaan kirjallisuusterapiassa syntyneet oivallukset kypsyvät hyvinkin pitkään, ennen kuin osallistuja on valmis soveltamaan niitä elämäänsä ja muuttaa konkreettisesti omaa toimintaansa. (Arvola & Mäki 2009, 16.)

6 TERAPIA PÄÄTTYÄ – MATKA JATKUU

Olen selvittänyt tässä opinnäytetyössä yhden kirjallisuusterapiaa hyödyntäneen psykoterapiaryhmän jäsenten kokemuksia siitä, onko kirjallisuusterapiasta ollut heille apua. Tutkimuksia psykoterapian tehosta ja vaikutustavoista on tehty lukuisia.

Kaiken kaikkiaan eri psykoterapioiden tehosta ja vaikuttavuudesta saadaan jatkuvasti lisää empiiristä näyttöä. Monien kliinisten tutkimusten mukaan suurin osa terapiaan osallistuvista hyötyy psykoterapiastaan merkittävästi. Neurobiologiset tutkimukset ovat osoittaneet, että ihmisen aivot ja muu hermosto ovat plastisia. Toisin sanoen niissä tapahtuu elämän mittaan kokemusten aiheuttamia muutoksia. On myös viitteitä siitä, että psykoterapia pystyy psykotrooppisen lääkityksen tapaan muovaamaan aivojen rakennetta ja toimintaa, mikä on mitattavissa aivojen kuvantamistekniikoilla. (Baker 2005, 118–119.) Eräs kenties eheyttävimmistä kokemusten aiheuttamista muutoksista plastisissa ihmisaivoissa käynnistyy silloin, kun ihminen saa kokemuksen siitä, että on hyväksytty ja on hyvä sellaisenaan. Jollei hyväksytyksi tuleminen kokemuksesta ole saanut lapsuutensa aikana, sen voi saavuttaa myöhemminkin elämässään joko ihmissuhteissa tai terapiassa. (Reinilä 2009, 210.)

Toisaalta psykoterapioiden tuloksellisuutta arvioivat tutkimukset ovat osoittaneet myös sen, ettei tuloksellisuutta voida arvioida yksiselitteisesti, eikä mitään psykoterapiamenetelmistä voida pitää ylivoimaisesti tuloksellisimpana. Eri terapiamuodot sopivat erilaisille asiakkaille ja erilaisten häiriöiden hoitoon. (Ihanus 2005, 82.) Ylipäätään psykoterapian rajat on syytä tunnustaa ja tunnustaa. Parhaimmankin terapeutin tietämys ja ymmärrys asiakkaan sisäisestä kokemuksesta on aina rajallista. Lisäksi etukäteen on mahdotonta tietää, kuinka paljon psykoterapiassa voidaan kulloinkin saavuttaa tai kuinka nopeasti tai hitaasti työ etenee. Rajojen tunnustamiseen liittyy myös sen asian hyväksyminen, ettei kaikkia voida auttaa. (Baker 2005, 118–119.)

Muista terapiamuodoista poiketen kirjallisuusterapiassa erityisessä asemassa ovat myös tekstit ja kirjoittaminen, joten on aiheellista tarkastella myös sitä, minkälaisia tutkimustuloksia kirjoittamisen ja tekstien terapeuttisuudesta on saatu.

Ilmaisevan kirjoittamisen vaikutuksista on julkaistu toistasataa artikkelia. Useissa ilmaisevan, emotionaalisen kirjoittamisen vaikuttavuustutkimuksissa on saatu tulokseksi, että traumaattisista tapahtumista kirjoittamisella on positiivisia terveysvaikutuksia. Näyttöä kirjoittamisen hyödyllisistä vaikutuksista on saatu muun muassa työttömiksi joutuneita, astmaa ja nivelreumaa sairastavia ja rintasyöpäpotilaita koskevista tutkimuksista. Taustalla vaikuttavaa mekanismia ei tarvitse kaukaa hakea. Ihminen on kokonaisuus, jossa emootiot ja fysiologia ovat toisiinsa sidottuja. Tunteiden ilmaiseminen aiheuttaa erilaisia fysiologisia muutoksia kuin tunteiden tukahduttaminen, ja kun emootiot muuttuvat, myös kehon toiminta ja kokemus elämästä muuttuvat. (Linnainmaa 2009, 306–312.)

Psykologian professori James W. Pennebaker ja tutkija Janel D. Seagal ovat tehneet tutkimuksen kirjoittamisen vaikutuksista psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Tutkimukseen osallistuneet kirjoittivat kolmena peräkkäisenä päivänä jostakin heidän elämänsä tärkeästä tapahtumasta. Verrokkiryhmä kirjoitti arkisista asioista. Kun kirjoituksille tehtiin tietokoneella tekstianalyysi, havaittiin, että eniten kirjoittamisesta psyykkisen ja fyysisen terveyden suhteen hyötyivät ne kirjoittajat, jotka käyttivät eniten positiivisia tunneilmaisuja. (Linnainmaa 2009, 299.) Tuon tutkimuksen mukaan tärkeistä henkilökohtaisista kokemuksista kirjoittaminen voi lyhytkestoisenakin toimintana edistää traumaattisen kokemuksen työstämistä ja parantaa psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä immuunivastetta. Neutraalisti kirjoittamisella tai pelkällä traumaan liittyvien tosiasioiden kirjaamisella ei ollut samankaltaista parantavaa vaikutusta. Kirjoittaminen auttaa ihmisiä ajattelemaan asioista uudella tavalla, jäsentämään vaikeita tunnekokemuksia ja selviämään jatkossa helpommin stressiä aiheuttavista tapahtumista. (Arvola & Mäki 2009, 16–17; Ihanus 2005, 220.) Samoin päiväkirjan kirjoittaminen voi olla terapeuttista. Kuitenkin kirjoittaminen traumaattisista asioista ja pelkästään kielteisiin tunteisiin keskittyminen voi olla jopa terveydelle haitallista, etenkin ilman terapian hoitavaa vuorovaikutusta. (Linnainmaa 2009, 299.)

Myös terveysalan ammattilaiset ovat antaneet erittäin myönteistä palautetta kirjoittamisen ja runouden lukemisen terapeuttisesta tehosta. Runoutta on käytetty menestyksekkäästi muun muassa ahdistuneisuuden, masennuksen, syömishäiriöiden ja trauman jälkeisten oireiden käsittelyssä sekä palliatiivisessa hoidossa. (Ihanus 2005, 222; Linnainmaa 2009, 297.) Runon tai tarinan kuulemisen on havaittu vaikuttavan tunteiden fysiologiaan keskushermoston limbisen systeemin kautta, jonka rakenteet puolestaan vaikut-

tavat ihmisen käyttäytymiseen ja muun muassa siihen, mihin havaintokentässä kiinnitetään huomiota (Arvola & Mäki 2009, 16–17).

On tietysti paljon muitakin tekijöitä, jotka vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin. Näitä ovat muun muassa yksilön aikaisemmat kokemukset, kognitiiviset resurssit, olemassa olevat selviytymiskeinot, käytettävissä olevat voimavarat, sosiaalinen tuki, oma motivoituneisuus ja meneillään olevat psyykkiset muutokset. (Ihanus 2005, 220.) Edellä kuvatut tutkimustulokset eivät myöskään suoraan koske vuorovaikutuksellista kirjallisuusterapiaa, koska niissä ei tapahdu jakamista terapeutisessa tilanteessa, vaan kyse on pääosin kirjoittamisen tai lukemisen hoitavasta vaikutuksesta. Tulokset ovat kuitenkin antaneet tukea kirjallisuus- ja runoterapian sekä myöhempien narratiivisten terapioiden käytölle (Ihanus 2005, 222). Narratiivisuus on läsnä myös kirjallisuusterapiassa, sillä elämäntapahtumat ja muistot kirjoitetaan usein tarinan muotoon.

Itse kirjallisuusterapian vaikuttavuutta on tutkittu melko vähän. Kirjallisuusterapiaryhmiin osallistuneet ovat antaneet runsaasti positiivista palautetta sekä menetelmästä, että omista kokemuksistaan, mutta pelkkä asiakaspalaute ei tietenkään osoita terapian vaikuttavuutta tieteellisesti. Kirjallisuusterapian vaikuttavuuden tutkimiseen liittyy samankaltaisia ongelmia kuin psykoterapian vaikuttavuuden tutkimiseen ylipäätänsä. (Linnainmaa 2009, 295.)

Viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana on lähinnä julkaistu muutamia kymmeniä tutkimuksia kognitiivisen kirjallisuusterapian vaikutuksesta depression. Kognitiivinen kirjallisuusterapia on Suomessa vähän käytetty kirjallisuusterapian muoto, jossa osallistujille annetaan kirjallista tietoa ajattelumalleista sekä elämänhallintaohjeita käyttäen materiaalina mahdollisesti myös itsehoito-oppaita. Robert Gregory avustajineen teki vuonna 2004 meta-analyysin kognitiivisen kirjallisuusterapian vaikuttavuudesta depression yhdistämällä eri aineistoja kvantitatiivisesti. Tulokset terapian vaikuttavuudesta olivat vakuuttavia, joskin mukaan luettujen tutkimusten eritasoisuus on voinut heikentää tulosten luotettavuutta. (Linnainmaa 2009, 301–302.)

Suomessa Pirjo Suvilehto (2008) on hiljattain tutkinut kirjallisuusterapian käyttöä lasten parissa. Väitöskirjassaan hän selvittää lasten luovaa kirjoittamista, millaisia asioita lapsi kirjoituksissaan prosessoi sekä lasten ja nuorten sanataidetoiminnan mahdollisia tera-

peuttisia ulottuvuuksia. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että lapset työstivät kirjoittamisen ohessa psyykkisiä prosessejaan ja että, kirjallisuusterapeuttisia ryhmiä voidaan käyttää lasten ja nuorisopsykiatriassa, lasten- ja nuorisokodeissa sekä sanataidetoimintana ennaltaehkäisevässä, kasvua ja kehitystä tukevassa ryhmätoiminnassa kerhoissa ja kouluissa. (Suvilehto 2008, 5, 87–88.)

Kaiken kaikkiaan voidaan todeta, että empiiristä tutkimusta kirjallisuusterapiasta on tehty varsin vähän. Lisäksi tutkimusten aineistot ovat olleet pieniä ja ryhmät niin erilaisia, että tulosten keskinäinen vertaaminen on mahdotonta. Useimmat niistä kuitenkin osoittavat, että kirjallisuusterapialla on myönteisiä vaikutuksia eri ikäryhmissä. Alalta tarvitaan kuitenkin lisää kvalitatiivista ja kvantitatiivista tutkimusta. (Suvilehto & Ebeling 2008, 532.)

Myös tämän opinnäytetyön aineisto on pieni. Tulosten perusteella ei voida vetää koko kirjallisuusterapiaa koskevia johtopäätöksiä, mutta mielestäni tulokset ovat kuitenkin yksi uusi osoitus kirjallisuusterapian toimivuudesta psyykkisen eheytyksen välineenä. Osallistujien kirjallisuusterapialle asettamat odotukset ja tavoitteet toteutuivat prosessin aikana. Kokemukseen vaikuttivat eri osatekijät, joista ohjaaja nousee keskeiseen rooliin, sillä ohjaajan tekemät valinnat määrittelevät pitkälti myös muita osatekijöitä. Kirjallisuusterapia auttoi näitä osallistujia. Heidän hyvinvointinsa, rohkeutensa ja toimintakykynsä lisääntyivät. Hyvinvointiin ja elämäntilanteeseen positiivisesti vaikuttaneita väliintulevia tekijöitä ei osallistujien omien kirjoitusten perusteella löytynyt. Pikemminkin kirjoituksista kuvastui uusia haasteita, uusia mahdollisen stressin ja ahdistuksen aiheita. Uusia ongelmia kuvattiin kirjoituksissa realistisesti, mutta ongelmista huolimatta kokemus oman elämän hallinnasta ja omasta hyvinvoinnista oli kaikissa kirjoituksissa muuttunut positiivisemmaksi. Jokainen osallistuja oli edennyt kirjallisuusterapiaprosessissaan, kukin omassa tahdissaan ja omista lähtökohdistaan. Terapian päättyminen ei tarkoita sitä, että sen läpikäyneen olisi silloin oltava jollain tavoin täysin valmis prosessissaan, vaan terapiassa käynnistyneet sisäiset tapahtumat jatkavat kehitystään vielä kauan sen jälkeenkin. Terapia ei myöskään poista elämästä menneitä vääryyksiä eikä arjen ongelmia nykyhetkestä, mutta se voimaannuttaa ihmistä kohtaamaan ja käsittelemään ongelmat ja eteen tulevat tilanteet rohkeasti itseensä luottaen.

Olen pyrkinyt noudattamaan tarkkaa eettistä harkintaa kaikissa tutkimusaineiston käsittelyn vaiheissa, niin aineiston keruun, sen analyysin, kuin tulosten julkaisemisenkin osalta. Tutkimuksen luotettavuuden olen pyrkinyt varmistamaan neutraalilla, aineiston ehdoilla tapahtuvalla käsittelytavalla. Tulosten tulkintaan liittyy väistämättä subjektiivisuutta, mutta uskon, että saman aineiston ja samojen analyysivaiheiden kautta samaan päättelyyn ja lopputuloksiin voidaan toistettaessakin päätyä uudelleen. Toivon, että myös lukuisat suorat lainaukset tutkimusaineistosta tuovat kirjallisuusterapiaan osallistuneiden ääntä riittävästi esille. Aihe on tutkimukseen osallistuneille syvästi henkilökohtainen. Kiitän osallistuneita siitä rohkeudesta ja avoimuudesta, jolla he kirjoituksissaan kuvasivat elämäänsä, tunteitaan ja kokemuksiaan. Toivon, että tästä opinnäytetyöstä heijastuu arvostus ja kunnioitus heidän työskentelyään kohtaan. Uskon, että heidän terapeuttinsa saa tästä raportista palautetta ja vahvistusta työnsä suunnalle. Sosionomiksi valmistuvana toivon erityisesti, että opinnäytetyöni melko laaja kirjallisuuskatsaus herättää sosiaalialan opiskelijoiden kiinnostuksen monikäyttöistä menetelmää kohtaan ja, että yhä useampi asiakas eri asiakasympäristöissä saa sen myötä mahdollisuuden kokea kirjallisuusterapeuttisten harjoitusten vaikutuksen.

Opinnäytetyöni tarkasteli kirjallisuusterapiaan osallistuneiden kokemuksia terapiastaan. Mikä paremmin sopisi päättämään tämän tarkastelun kuin seuraava, lähes mykistyttävä, sitaatti erään osallistuneen kokemuksesta:

Kirjallisuusterapialla on suuri merkitys nykyiseen elämääni ja olooni. Kirjallisuusterapia pisti itsen etsimisen ja asioiden käsittelemisen uudelle vaihteelle. Se auttoi löytämään ja käsittelemään tiedostamattomat kipukohdat. Sain paremman ymmärryksen itsestäni ja siitä, miksi olen tehnyt asioita niin kuin olen. Nyt tunnen olevani vahvoilla. Vaikka elämä on murroksessa ja syksyyn mennessä tulee tapahtumaan varmasti isoja muutoksia, en pelkää. Tiedostan omat voimavarani ja rajani, enkä pelkää pyytää tai hakea apua sitä tarvitessani. Minä voin hyvin ja elämä on ihanaa! (Mili)

LÄHTEET

- Anttila, Seppo 2001. Ryhmän kasvu ja kehitys. Teoksessa Maarit Arppo, Ritva Pölönen & Terttu Sitolahti (toim.) Ryhmäpsykoterapian perusteet. Helsinki: Yliopistopaino. 23–36.
- Arvola, Pirjo & Mäki, Silja 2009. Mitä lasten ja nuorten kirjallisuusterapia on? Teoksessa Silja Mäki & Pirjo Arvola (toim.) Satu kantaa lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 1. Helsinki: Duodecim. 12–21.
- Ayalon, Ofra 1995. Selviydyn! Yhteisön tuki ja selviytyminen. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Baker, Ellen K. 2005. Työvälineenä oma persoona. Helsinki: Edita.
- Bardy, Marjatta & Känkänen, Päivi 2005. Omat ja muiden tarinat. Ihmisyyttä vaalimassa. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Barkman, Johanna 2004. Minä, äiti, isä ja koti lasten tarinoissa. Teoksessa Mari Krapala & Tarja Pääjoki (toim.) Taide ja toiseus: syrjästä yhteisöön. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. 93–102.
- Carpelan, Henrik 2001. Ryhmäpsykoterapiasta – yleiskatsaus. Teoksessa Maarit Arppo, Ritva Pölönen & Terttu Sitolahti (toim.) Ryhmäpsykoterapian perusteet. Helsinki: Yliopistopaino. 9–22.
- Corey, Gerald 2004. Theory and practice of group counseling. Belmont CA, U.S.A: Thomson, Brooks/Cole.
- Huldén, Jaana 2002. Kokemuksia nuorten kirjallisuusterapiasta. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) Koskettavat tarinat: johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu. 79–106.
- Huldén, Jaana 2008a. Minussa tapahtuu. Nuorten aikuisten kirjallisuusterapiasta. Teoksessa Silja Mäki & Terhikki Linnainmaa (toim.) Hoivasanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Duodecim. 77–105.
- Huldén, Jaana 2008b. Psykoterapeutti, kirjallisuusterapeutti. Helsinki. Henkilökohtainen tiedonanto 9.5.
- Huldén, Jaana 2009. Traumaterapeuttinen näkökulma Raskolnikovin elämään. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim. 174–191.

- Hänninen, Vilma 2000. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Tampereen Yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.
- Ihanus, Juhani 1995. Toinen. Kirjoituksia psyykestä, halusta ja taiteista. Jyväskylä: Gaudeamus.
- Ihanus, Juhani 2002. Esipuhe ja johdanto. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) Koskettavat tarinat: johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu. 7–32.
- Ihanus, Juhani 2005. Järjen äänestä minäkertomuksiin. Psyyken ja psykoterapioiden muodonmuutoksia. Helsinki: Yliopistopaino.
- Ihanus, Juhani 2009. Sanat että hoitaisimme: kirjallisuusterapia ja kertomukset. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim. 13–48.
- Keski-Luopa, Leila 2003. Psykoterapiaryhmän perustaminen. Teoksessa Ritva Pölönen & Terttu Sitolahti (toim.) Ryhmä hoitaa – teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Yliopistopaino. 113–134.
- Krappala, Mari & Pääjoki, Tarja 2004. Johdanto. Teoksessa Mari Krappala & Tarja Pääjoki (toim.) Taide ja toiseus: syrjästä yhteisöön. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. 7–15.
- Känkänen, Päivi 2004. Yksinäisyydestä liittymiseen. Aikatila elämäkerronnallisessa työssä. Teoksessa Mari Krappala & Tarja Pääjoki (toim.) Taide ja toiseus: syrjästä yhteisöön. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. 81–92.
- Lehtovuori, Eeva 2002. Unet, kirjallinen luovuus ja kirjoittajaryhmät. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) Koskettavat tarinat: johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu. 211–232.
- Leinonen, Maija 2003. Mikä ryhmäpsykoterapiassa parantaa? Teoksessa Ritva Pölönen & Terttu Sitolahti (toim.) Ryhmä hoitaa – teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Yliopistopaino. 135–162.
- Lindquist, Anita 2009. Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim. 70–96.
- Linnainmaa, Terhikki 2002. Kirjallisuusterapia Gestalt-terapian ja NLP:n näkökulmasta. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) Koskettavat tarinat: johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu. 143–163.

- Linnainmaa, Terhikki 2005. Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Silja Mäki & Terhikki Linnainmaa (toim.) *Hoitavat sanat*. Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Duodecim. 11–25.
- Linnainmaa, Terhikki 2008a. Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Silja Mäki & Terhikki Linnainmaa (toim.) *Hoivasanat*. Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Duodecim. 11–33.
- Linnainmaa, Terhikki 2008b. Kriisit ja kirjallisuusterapia. Teoksessa Silja Mäki & Terhikki Linnainmaa (toim.) *Hoivasanat*. Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Duodecim. 106–124.
- Linnainmaa, Terhikki 2009. Kirjallisuusterapian ja ilmaisevan kirjoittamisen vaikuttavuus. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Sanat että hoitaisimme*. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim. 295–317.
- McCarty Hynes, Arleen & Hynes-Berry, Mary 1986. *Bibliotherapy. The Interactive Process: A Handbook*. Boulder U.S.: Westview Press.
- Mertanen, Heli 2002. Poeettinen kieli ja runoterapia. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Koskettavat tarinat: johdantoa kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu. 164–177.
- Morgan, Alice 2004. *Johdatus narratiiviseen terapiaan*. Porvoo: Kuva ja Mieli Ky.
- Mäki, Silja & Kinnunen, Pirjo 2002. Lasten ja nuorten kirjallisuusterapiasta. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Koskettavat tarinat: johdantoa kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu. 35–78.
- Näkki, Pirjo 2009. Ryhmien käyttö päihdetyössä. Luento ja luentomateriaali 29.9.2009. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Papunen, Riitta 2002. Kirjallisuusterapeuttisen aineiston valinta. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Koskettavat tarinat: johdantoa kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu. 235–295.
- Pietiläinen, Katri 2002. Päiväkirjamenetelmä. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) *Koskettavat tarinat: johdantoa kirjallisuusterapiaan*. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu. 190–210.
- Pietiläinen, Katri 2008. Päiväkirja mielen avaajana ja persoonallisen kasvun välineenä. Teoksessa Silja Mäki & Terhikki Linnainmaa (toim.) *Hoivasanat*. Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Duodecim. 151–175.
- Piirainen, Rainer 2009. *Saaren vanki*. Osa I: Ei kotia, ei vanhempia. Viipurilaisen pojan muistikuvia sota-ajalta. Kuopio: Omakustanne.

- Reijonen, Merja & Strandén-Mahlamäki, Tuija 2008. Siirtymiä. Teoksessa Merja Reijonen & Tuija Strandén-Mahlamäki (toim.) Oivaltava kohtaaminen – menetelmiä ihmissuhdetyöhön. Helsinki: WSOY. 7–8.
- Reinikainen, Pepi 2002. Elämä kaareutuu eteenpäin – kokemuksia elämänkaarikirjoituksesta. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) Koskettavat tarinat: johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu. 107–122.
- Reinilä, Eeva 2009. Terapeuttinen päiväkirjaprosessi. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Duodecim. 192–210.
- Rekola, Juhani 2002. Prismaattinen ryhmätyöskentely ja kirjallisuusterapia. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) Koskettavat tarinat: johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu. 178–189.
- Saarela-Kinnunen, Maria & Eskola, Jari 2001. Tapaus ja tutkimus = tapaustutkimus? Teoksessa Juhani Aaltola & Raine, Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä: PS-kustannus. 158–169.
- Sakki, Marja-Leena 2003. Kenelle ryhmäpsykoterapia sopii? Teoksessa Ritva Pölönen & Terttu Sitolahti (toim.) Ryhmä hoitaa – teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Yliopistopaino. 105–112.
- Salminen, Heimo 2001. Ryhmän ja yksilön prosessit sisäkkäin. Teoksessa Maarit Arppo, Ritva Pölönen & Terttu Sitolahti (toim.) Ryhmäpsykoterapian perusteet. Helsinki: Yliopistopaino. 37–46.
- Sava, Inkeri & Katainen, Arja 2004. Taide ja tarinallisuus itsen ja toisen kohtaamisen tilana. Teoksessa Inkeri Sava & Virpi Vesänen-Laukkanen (toim.) Taiteeksi tarinoitu oma elämä. Jyväskylä: PS-kustannus. 22–39.
- Sava, Inkeri 2004. Kasvattajan oikeus – ja vastuu – omaan elämään. Teoksessa Inkeri Sava, Virpi Vesänen-Laukkanen (toim.) Taiteeksi tarinoitu oma elämä. Jyväskylä: PS-kustannus. 42–58.
- Shinoster Lamb, Yvonne 2006. Arleen Hynes, Bibliotherapy Pioneer. Obituary. Washington: Washington Post. 15.9.2006. Viitattu 19.7.2010. www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2006/09/14/AR2006091401712.html.
- Strandén-Mahlamäki, Tuija 2008. Kirjallisuusterapeuttiset harjoitukset työvälineenä. Teoksessa Merja Reijonen & Tuija Strandén-Mahlamäki (toim.) Oivaltava kohtaaminen – menetelmiä ihmissuhdetyöhön. Helsinki: WSOY. 9–32.

- Suvilehto, Pirjo 2008. Lasten luova kirjoittaminen psyykkisen tulpan avaajana. Tapaustutkimus pohjoissuomalaisen sairaalakoulun ja Pääatalo-instituutin 8–13-vuotiaiden lasten kirjoituksista. Oulun Yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Väitöskirja.
- Suvilehto, Pirjo & Ebeling, Hanna 2008. Kirjallisuusterapia lasten ja nuorten kehityksen tukena. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 5/2008. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 527–533.
- Tikkanen, Tiina 2001. Psykoterapiaopas. Monta tietä itsetuntemukseen ja iloon. Helsinki: WSOY.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vesänen-Laukkanen, Virpi & Sava, Inkeri & Martin, Mari 2004. Yhteistyötä ja yhteistä jakamista. Teoksessa Inkeri Sava & Virpi Vesänen-Laukkanen (toim.) Taiteeksi tarinoitu oma elämä. Jyväskylä: PS-kustannus. 16–21.
- Viitaniemi, Seija 2002. Elämän kirjosta elämäkertaa – ikääntyneiden elämäkertamuistelmisesta. Teoksessa Juhani Ihanus (toim.) Koskettavat tarinat: johdantoa kirjallisuusterapiaan. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu. 123–140.
- Viitaniemi, Seija 2003. Sanoista lohtu ja ilo. Teoksessa Hanna-Maria Vahala (toim.) Elämän kevät. Luovuuden kautta kasvuun. Jyväskylä: Sininauhaliitto, 9–22.
- Viitaniemi, Seija 2008. Nuoruus on lahja – vanheneminen taidetta. Teoksessa Silja Mäki & Terhikki Linnainmaa (toim.) Hoivasanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Duodecim. 125–150.

LIITTEET

LIITE 1 Saatekirje tutkimukseen osallistuneille.

Hyvä vastaanottaja,

Olet lähiaikoina aloittamassa työskentelyn kirjallisuusterapiaryhmässä. Ryhmäsi koontuu yhteensä 20 kertaa erityistason psykoterapeutti, kirjallisuusterapeutti ■■■■■ ohjaamana.

Opiskelen Diakonia-ammattikorkeakoulun Helsingin yksikössä sosionomiksi ja teen ■■■■■ toimeksiannosta opinnäytetyötä kirjallisuusterapian vaikuttavuudesta. Tutkimusaineistona on tarkoitus käyttää osaa nyt alkavan ryhmän tuottamasta kirjallisesta materiaalista. Koska kirjallisuusterapiatyöskentelyyn kuuluu aina myös kirjallisia harjoituksia, ei tutkimukseen osallistuminen vaadi sinulta juuri ylimääräistä työskentelyä. Tutkimuksen avulla kerätään tärkeää tietoa siitä, mitä kirjallisuusterapiaan osallistuvat odottavat työskentelyltä, miten nämä odotukset työskentelyn kuluessa täyttyvät ja minkälaisia vaikutuksia osallistujat havaitsevat elämässään. Nämä tiedot auttavat terapeuttia kehittämään kirjallisuusterapian suunnittelua ja ohjaamista, samalla kun tutkimukseen liittyvät kirjoitustehtävät toimivat osallistujille kirjallisuusterapeuttisina harjoituksina.

Tutkimuksessa tarvittava kirjallinen materiaali kerätään kolmessa vaiheessa. Ensimmäinen tehtävä pyydetään kirjoittamaan nyt ennen ryhmätyöskentelyn aloittamista, toinen tehtävä ryhmän viimeisen kokoontumiskerran yhteydessä ja kolmas tehtävä noin kahden kuukauden kuluttua työskentelyn jo päättyttyä. Saat ohjeet tehtävään, kun sen kirjoittaminen tulee ajankohtaiseksi.

Kirjallisuusterapiaan osallistuvat henkilöt pysyvät opinnäytetyöntekijälle täysin tuntemattomina. Opinnäytetyöntekijä ei missään vaiheessa tapaa terapiaryhmän jäseniä, eikä tiedä heidän henkilöllisyyttään. Osallistujat kirjoittavat tutkimukseen tulevan aineiston nimimerkeillä ja palauttavat sen ryhmänsä ohjaajalle, jolta opinnäytetyöntekijä hakee

aineiston. Kaikki yhteydenpito opinnäytetyöntekijän ja kirjallisuusterapiaryhmään osallistuvien välillä tapahtuu epäsuorasti ryhmän ohjaajan välityksellä.

Tutkimukseen kerättävä aineisto käsitellään laadullisesti sisällönanalyysillä tutkimukseen osallistuvien kirjoituksia kunnioittaen. Tutkimusraportissa voidaan soveltuvin osin käyttää lyhyitä suoria lainauksia osallistujien kirjoituksista; kuitenkin niin että kirjoittajan anonymiteetti säilyy aina myös sitaatin osalta. Opinnäytetyöntekijä saa analysoidavakseen ainoastaan tutkimukseen liittyvien kolmen kirjoitustehtävän tekstit ja vain niitä käsitellään raportissa; muut terapian kuluessa tehtävät kirjoitukset eivät päädy tutkimuskäyttöön. Osallistujilla on mahdollisuus saada tutkimusraportti itselleen opinnäytetyön valmistuttua (arviolta syksy 2010).

Toivon, että osallistut tutkimukseen ja annat liitteenä olevalla lomakkeella suostumuksesi kolmen kirjallisen tehtävän tutkimuskäyttölle. Palauta lomake ryhmän ohjaajalle ensimmäisellä kokoontumiskerralla tiistaina 15.9.2009. Hän säilyttää lomakkeet luottamuksellisesti opinnäytetyön julkaisuun saakka.

Vastaan mielelläni kaikkiin tutkimukseen liittyviin kysymyksiin, puh: [REDACTED] / e-mail: lea.heino@student.diak.fi. Voit esittää kysymyksesi myös ryhmäsi ohjaajalle, joka välittää sen minulle henkilöllisyyttäsi paljastamatta.

Kiitän sinua lämpimästi yhteistyöstä ja toivotan antoisia hetkiä pian alkavan kirjallisuusterapian parissa.

Ystävällisin terveisin,

Lea Heino

LIITE 2 Suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMINEN

Osallistun kirjallisuusterapian vaikuttavuutta selvittävään tutkimukseen ja annan luvan käyttää kirjoittamaani materiaalia tutkimuksen aineistona kolmen tutkimukseen kuuluvan tehtävän osalta.

Käytän tutkimukseen pyydetävissä kirjoituksissa nimimerkkiä: _____

päiväys

allekirjoitus

LIITE 3 Ensimmäisen tehtävän ohjeistus.

Hyvä vastaanottaja,

Tämä tehtävä on ensimmäinen niistä kolmesta kirjoitustehtävästä, joiden avulla kerään aineistoa kirjallisuusterapiaa käsittelevään opinnäytetyöhöni.

Toivoisin, että kirjoittaisit nyt seuraavista teemoista:

- Millainen on tämän hetkinen elämäntilanteesi?
- Mitä odotat alkavalta kirjallisuusterapiatyöskentelyltä?
- Mitä tavoitteita haluat sen avulla saavuttaa?

Kirjoita vapaasti, mutta edellä pyydettyjä aihealueita käsitellen. Voit valita kirjoitatko käsin vai koneella. Myös kirjoituksesi pituus on vapaa (mieluiten kuitenkin enintään 10 koneella kirjoitettua liuskaa). Varusta kirjoituksesi nimimerkillä ja palauta se ryhmäsi ohjaajalle joko sähköpostitse tai henkilökohtaisesti ryhmänne ensimmäisellä kokoontumiskerralla tiistaina 15.9.2009.

Vastaan mielelläni kaikkiin tehtävää koskeviin kysymyksiin, puh: [REDACTED] / e-mail: lea.heino@student.diak.fi. Voit esittää kysymyksesi myös ryhmäsi ohjaajalle, joka välittää sen minulle henkilökohtaisesti paljastamatta.

Ystävällisin terveisin,

Lea Heino

LIITE 4 Toisen tehtävän ohjeistus.

Hyvä vastaanottaja,

Tämä tehtävä on toinen niistä kolmesta kirjoitustehtävästä, joiden avulla kerään aineistoa kirjallisuusterapiaa käsittelevään opinnäytetyöhöni.

Tällä kertaa tehtävänäsi on kirjoittaa seuraavista teemoista:

- Miltä pian päättyvä kirjallisuusterapiatyöskentely on sinusta tuntunut?
- Missä määrin alussa asettamasi siihen liittyvät odotukset ja tavoitteet ovat mielestäsi täyttyneet?
- Arvioi erikseen seuraavien tekijöiden merkitystä odotustesi ja tavoitteittesi täytymisessä:
 - o Ohjaaja
 - o Ryhmä
 - o Annetut tehtävät
 - o Käytetyt kirjallisuusaineistot
- Mitä muita kokemukseesi vaikuttaneita tekijöitä olet mahdollisesti havainnut?

Kirjoita vapaasti, mutta edellä pyydettyjä aihealueita käsitellen. Voit valita kirjoitatko käsin vai koneella. Myös kirjoituksesi pituus on vapaa (mieluiten kuitenkin enintään 10 koneella kirjoitettua liuskaa). Varusta kirjoituksesi nimimerkillä ja palauta se ryhmäsi ohjaajalle suljetussa kirjekuoressa ryhmänne viimeisellä kokoontumiskerralla tiistaina 16.2.2010. Tutkija hakee suljetut kuoret ja välittää annetun palautteen myöhemmin ohjaajalle, siten että palaute säilyy nimettömänä myös ohjaajalle.

Vastaan mielelläni kaikkiin tehtävää koskeviin kysymyksiin, puh: XXXXXXXXXX / e-mail: lea.heino@student.diak.fi. Voit esittää kysymyksesi myös ryhmäsi ohjaajalle, joka välittää sen minulle henkilösiyyttäsi paljastamatta.

Ystävällisin terveisin,

Lea Heino

LIITE 5 Kolmannen tehtävän ohjeistus.

Hyvä vastaanottaja,

Tämä tehtävä on viimeinen niistä kolmesta kirjoitustehtävästä, joiden avulla kerään aineistoa kirjallisuusterapiaa käsittelevään opinnäytetyöhöni. Kirjallisuusterapiatyöskentelyn päättymisestä on nyt kulunut noin kaksi kuukautta.

Toivoisin, että kirjoittaisit näin loppuksi:

- *tämän hetkisestä* elämäntilanteestasi.
- Millaisia muutoksia elämässäsi on mahdollisesti käynnistynyt?
- Mitä merkitystä arvelet läpikäymälläsi kirjallisuusterapialla olevan nykyiseen elämääsi?

Kirjoita vapaasti, mutta edellä pyydettyjä aihealueita käsitellen. Voit valita kirjoitatko käsin vai koneella. Myös kirjoituksesi pituus on vapaa (mieluiten kuitenkin enintään 10 koneella kirjoitettua liuskaa). Varusta kirjoituksesi nimimerkillä ja palauta se [REDACTED] [REDACTED] joko sähköpostitse tai postitse kirjekuoressa 7.5.2010 mennessä.

Vastaa mielelläni kaikkiin tehtävää koskeviin kysymyksiin, puh: [REDACTED] / e-mail: lea.heino@student.diak.fi. Voit esittää kysymyksesi myös [REDACTED], joka välittää sen minulle henkilöllisyyttäsi paljastamatta.

Kiitän sinua lämpimästi osallistumisestasi tutkimukseen. Ilmoitan vielä myöhemmin [REDACTED] välityksellä opinnäytetyön valmistumisesta, jonka jälkeen tutkimusraportti on luettavissasi, mikäli niin haluat.

Hyvää jatkoa sinulle toivottaen,

Lea Heino