

**Jorma Aalto**

**Tarinoiden maailma**

**Teatteri-ilmaisun ohjaaja elämän tarinoiden jakajana**

**Opinnäytetyö**

**KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU**

**Esittävän taiteen koulutusohjelma**

**Huhtikuu 2012**



## TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

<b>Yksikkö</b> Hyvinvoinnin- ja kulttuurin yksikkö	<b>Aika</b> Huhtikuu 2012	<b>Tekijä/tekijät</b> Jorma Aalto
<b>Koulutusohjelma</b> Esittävä taide		
<b>Työn nimi</b> Tarinoiden maailma – Teatteri-ilmaisun ohjaaja elämän tarinoiden jakajana		
<b>Työn ohjaaja</b> Sarah Nelson		<b>Sivumäärä</b> 41+ 4
<p>Tämä opinnäytetyö tutkii teatteri-ilmaisun ohjaajaa ryhmän kohtaajana. Kuinka voisimme työssämme ja työpajoissamme kohdata ryhmän ja onnistua saamaan osallistujat kertomaan sellaisista asioista jotka ovat heille tärkeitä. Opinnäytetyöntekijä haluaa löytää keinoja ryhmän ja ohjaajan välisen luottamuksen kasvattamiseen jakamalla tarinoita, jotta voimme löytää tarinoita elämästämme joita haluamme jakaa.</p> <p>Opinnäytetyön alussa tekijä puhuu omasta suhteestaan ilmaisuun ja tarinoihin sekä syistä miksi hän halua tehdä tällaista työtä. Tämän jälkeen hän kertoo työpajoista sekä prosessidraamasta kuntoutujaryhmän kanssa. Lopussa tekijä kertoo havainnoistaan ryhmän kohtaamisessa sekä ryhmänohjaajan toiminnasta.</p> <p>Tutkimuksessa on käytetty aineistona tutkijan omia tarinoita sekä työpajoja ja prosessidraamaa kuntoutujien kanssa. Kuntoutujien kanssa työskentelystä kasattu aineisto pohjautuu tekijän omiin havaintoihin sekä osallistujien suulliseen sekä kirjalliseen palautteeseen.</p> <p>Tutkimuksen jälkeen voidaan sanoa, että tekijä löysi itselleen keinoja erilaisten ryhmien kohtaamiseen sekä ajatuksia kuinka voisi kasvattaa luottamusta ryhmän kanssa. Opinnäytetyö projekti oli tekijälle tärkeä projekti hänen oman rohkeutensa löytämiseen ryhmän ohjaajana sekä tarinoiden voiman jakamiseen työskennellessä erilaisten ryhmien kanssa.</p>		
<b>Asiasanat</b> ilmaisu, kohtaaminen, luottamus, prosessidraama, ryhmänohjaaja, tarina, työpaja		

**ABSTRACT**

<b>CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES</b> Unit of health, welfare and culture	<b>Date</b>  April 2012	<b>Author</b>  Jorma Aalto
<b>Degree programme</b> Performing arts		
<b>Name of thesis</b> World of stories – Drama instructor as distributor for stories of life		
<b>Instructor</b> Sarah Nelson		<b>Pages</b> 41+4
<p>This thesis explores the drama instructor facing a group; how can the drama instructor in his/her work, encounter the group and manage participants to share things that are important to them. The author of this thesis sets out to find ways to develop trust between the group and the instructor by sharing stories and finding stories from their lives that they want to share.</p> <p>In the beginning of this thesis, the author recounts his own relationship to expression and expressing through stories, and about the reasons why he wants to do this kind of work. After this he describes workshops and a process drama held with a group in mental health rehabilitation. The author ends with writing about his observations about meeting the group and working as a facilitator.</p> <p>The materials used for this study are the author's own stories as well as material from the workshops and process drama. The material collected from the work with the mental health rehabilitation group is based on the author's own observations and the participants' both spoken and written feedback.</p> <p>After the process, it can be said that the author found ways to meet different kinds of groups and also found ideas in how to develop trust with a group. This project was very important for the author in finding his own confidence as a group instructor and sharing the power of stories when working with different kinds of groups.</p>		
<b>Key words</b> expression, group instructor, meeting, process drama, story, trust, workshop		

## Sisällysluettelo

1.	Johdanto.....	1
2.	Ilmaisu ja tarinat .....	3
2.1	Minä ilmaisijana .....	3
2.2	Ilmaisun mahdollisuudet .....	4
2.3	Kokemus .....	6
2.4	Tarinan määritelmää .....	8
2.4	Itsensä jakaminen .....	9
2.5	Symboliikka .....	11
3.	Tarinan kerrontaa .....	13
3.1	Henkilökohtainen tarina.....	13
3.2	Työpajat .....	14
3.3	Prosessidraama.....	18
3.3.1	Miksi prosessidraama? .....	18
3.3.2	Tavoitteeni .....	19
3.3.3	Prosessi.....	20
3.3.4	Palaute.....	27
3.4	Prosessin jälkeen .....	29
4.	Ilmaisu .....	32
4.1	Löytäminen .....	32
4.2	Jakaminen.....	34
4.3	Vastaanottaminen.....	35
4.4	Esimerkiksi yksi muista .....	36
5.	Itselleni evääksi tarinan kertojana sekä tarinan mahdollistajana .....	39
5.1	Draaman mahdollisuudet .....	39
5.2	Minun teatteri-ilmaisun ohjaajan työkalut .....	40
LÄHTEET	.....	42
LIITTEET	.....	43

# 1. Johdanto

Tarinat ovat aina olleet minulle tärkeitä. Minun tarinani kertovat minusta sen kuka minä olen. Syy miksi haluan tutkia tarinoita, on kysymys; kuinka saisin jaettua tarinoitani ja kuinka voisin auttaa muita jakamaan tarinoitaan omalla työllään. Jaettua niin, että niistä ymmärtää sen mitä niillä haluan kertoa. Tietenkin tarina näyttäytyy jokaiselle eritavalla, siksi haluankin kokeilla jakaa tarinaa ryhmässä. Minun tarinani ovat kertoneet minulle asioita minusta, joita ilman tarinoitani en olisi tajunnut. Olen oppinut asioita tarinoideni kautta, sekä purkanut ulos tunteita, joita en olisi muuten osannut kertoa. Uskon, että jokaiseen tarinaan on syy. Tarinoita tehdään koska niillä halutaan kertoa jotain, niitä tehdään koska meillä on jotain sanottavaa. Työni yksi tavoite on antaa kuuntelija noille tarinoille, jotka eivät ole tulleet kuulluksi. Haluan antaa mahdollisuuden kertoa tarinoita niillekin, jotka eivät usko, että heidän tarinansa ovat kuulemisen arvoisia.

Yksi minulle tärkeimmistä asioista on tunteet, ne ovat syy miksi kerron tarinoita. Tunteiden jakaminen on monesti hyvin vaikeaa, mutta tarinan kertominen voi olla helpompaa. Haluan tutkia mahdollisuuksia jakaa tunteitaan tarinoiden kautta.

Olen kuullut paljon tarinoiden parantavasta vaikutuksesta, tarinoista jotka parantavat ihmisiä. Haluan kuitenkin lisää tietoa tarinan kertomisen parantavasta vaikutuksesta. Itse olen todennut, että pystyn parantamaan oloani ja löytämään mahdollisia vastauksia elämäni kysymyksiin tarinoiden kautta. Tavoitteenani on oppia jakamaan tätä taitoa, sekä saavuttaa hyvä olo tarinoiden kertomisen äärellä.

Työtapoina tulen käyttämään kirjoittamista, kerrontaa sekä prosessidraamaa.

Kerrontaa olen käyttänyt, kertomalla omista tarinoistani. Olen yrittänyt jakaa maailmaani muiden kanssa. Kerron millaisia kokemuksia olen tätä kautta saanut.

Olen suunnitellut prosessidraaman, jossa käsitellään tunteita ja elämää yleisesti. Tavoitteenani on saada ihmiset luomani tarinan maailmaan ja jakamaan sitä kautta omia tunteitaan sekä kokemuksiaan.

Vaikka tarkoitukseni ei ole tehdä terapiaa, parantavaa toimintaa, niin on työssäni voimaannuttava tavoite. Yksi syy miksi haluan tehdä tällaista työtä, on vastaanottaminen. Olen elämässäni käynyt kahdella terapeutilla. Toinen kertoi omasta elämästään ja peilasi minun elämäni omiin kokemuksiinsa. Toinen yritti neuvoa ja katsoa elämäni ulkopuolelta. Toisen luona kävin useita kertoja, mutta toisen luokse ne koskaan palannut. Työryhmän kanssa työskennellessä huomasin itsellenikin olevan helpompaa, kun kohtaan ryhmän omana itsenäni, olen yksi muista. Luottamus kasvoi joka kerta ja palautteissa tuli kiitosta henkilökohtaisista tarinoista. Onnistuimme luomaan ilmapiirin missä kaikki kuuntelivat ja kaikki osallistuivat jakamaan itsestään.

Teatteri-ilmaisun ohjaajan työssä olen todennut haastavimmaksi ryhmän kohtaamisen. Halusin opinnäytetyöprojektissani löytää keinoja ja vastauksia itselleni sekä muille teatteri-ilmaisun ohjaajille, miten kohdata ryhmä, millä tavalla päästä alkuun osallistuvien kanssa ja kuinka luottamusta voi kasvattaa työssämme. Työni tarkoitus on jakaa tarinoiden maailmaa muiden kanssa ja auttaa ihmisiä jakamaan itseään kertomalla tarinoita.

## 2. Ilmaisu ja tarinat

### 2.1 Minä ilmaisijana

Miksi olen valinnut kirjoittamisen tarinoideni tallentamiseen? Aina ovat kirjat rauhoittaneet minua. Kun kärsin levottomuudesta, menen kirjastoon ja kävelen ympäriinsä pitkään. Kirjoittaminen on raskasta työtä, se vaatii suurta kärsivällisyyttä. Tämä on yksi syy miksi sitä haluan tehdä. Olen aina ollut hieman keskittymishäiriöinen, en jaksaa pysyä paikoillani kovinkaan pitkään. Kirjoittaminen vaatii minulta sellaista haastavuutta, mihin en ole koskaan aiemmin pystynyt. Parasta kirjoittamisessa on sen jälkeen saapuva sisäinen rauha. Sama tapahtuu lukiessa. Kun saa käsiinsä mielenkiintoisen kirjan, sitä ei halua laskea. Monesti kun kirjan taas laskee, sen nostaminen saattaa olla hankalaa. Maailmaan uppoamiseen kuluva aika ei voi arvioida. Mutta mikään ei ole niin häiritsevää kuin mielenkiintoinen keskeneräinen kirja. Se kummittelee sisälläsi, kunnes tuot sen päätökseen. Parasta kirjassa on kuitenkin se tunne, kun kirja tulee päätökseen. Tarina loppuu. Upean tarinan jälkeen tulee rauhallinen tunne, et pysty sanomaan mitään hetkeen. Ensimmäisenä tulevat ajatukset; ”Tässkö se nyt oli” ja ”eikö se voisi vielä jatkua”. Hetken kuluttua tajuaa, että näin sen pitikin loppua, tähän hetkeen sen oli tultava. Olen aina sanonut, että lopusta kaikki vasta alkaa. Niin kuin on varmasti moni muukin sanonut ennen minua ja sanovat minun jälkeen. Se on kuitenkin totta. Tarina tulee siihen vaiheeseen, mihin kertoja on sen halunnut tuoda, lopun jälkeen tapahtuva on meistä itsestämme kiinni. Olen kuullut usein sanottavan; ”...mutta mitä heille tapahtui lopun jälkeen?” tai ”Olisi mielenkiintoista saada tietää minkälainen heidän arkensa on”. Tässähän juju juuri piileekin, se on kuin haaste jonka tarinan kertoja meille antaa. Hyvä tarina on sellainen mihin voisamaistua, sillä tarinathan kertovat meistä. Jokaisella on oma tarinansa, joten mitä jos oletkin tarinan sankari. Sinun tarinasi ei pääty siihen, että sankari saa tytön. Sinä saat vielä elää sen tytön kanssa, näin ollen sinä päätät miten sankari ja tyttö elivät elämänsä loppuun saakka. J.R.R. Tolkienin Taru sormusten herrasta on tarina, jonka loppu vetää monen hiljaiseksi. Hienointa tarinan lopussa on ajatus elämästä ja kaiken jatkuvuudesta. Toiselle tarina päättyy ja toiselle alkaa. Niinhän se elämässä aina menee. Minulle mikään ei ole niin tärkeää kuin tarinan lopetus, sen on koottava tarina siihen mistä se kertoo.

Rakastan sanoja. Tunnen niitä niin vähän, etten voi sanoa rakastavani niitä kaikkia. Ne on annettu meille, että voimme niillä kertoa mitä haluamme. Sanat ovat voimakkaita, sillä ne voivat siirtää jopa vuoria. Mutta jos niitä ei ymmärrä, niillä ei tee mitään tai niillä tekee kaiken väärän. Sanojen käyttämisessä tulee aina käyttää varovaisuutta eikä niitä pitäisi jakaa holtittomasti ympäriinsä. Sanoissa on se parasta, että niiden käyttäjällä on niistä vastuu. Siksi suosin kirjoittamista. Ennen kuin annan kenenkään lukea mitä olen kirjoittanut, voin korjata kirjoittamaani niin monta kertaa kuin haluan. Kirjoittaessa saa rauhassa miettiä mitä haluaa sanoa ja miten sanoisi sen parhaiten. Voi kokeilla mitä haluaa ja sitten kokeilla jotain uutta. Puhuesssa usein puhuu sivu suunsa eikä kertomasi enää ole se mitä halusit kertoa. Kirjoittaminen mahdollistaa avata asiaa niin paljon kuin haluan, tai jättää mysteeriksi lukijalle. Voi paljastaa asioita miten paljon haluaa, missä järjestyksessä haluaa. Kirjoittaminen on aina kiinnostavaa, mutta miksi joku kirjoittaa. Olen usein ajatellut asiaa näin; ”Kirjoittajalla on jotain asiaa, mutta hän tarvitsee paljon aikaa sen sanomiseen”. Kirjoittaminen on helpompi tapa paljastaa asioita kuin puhuminen, siinä ei tarvitse olla kontaktissa. Sanoista otetaan vastuu, mutta on enemmän aikaa niiden järjestelemiseen. On aika puhua suoraan, mutta on myös aika antaa rauhaa.

## 2.2 Ilmaisun mahdollisuudet

*”Outoa, että kun tiedän, että kirjoitan viimeisen kerran tähän kirjaan, haluan kirjoittaa siitä miten aloitin kirjoittamaan päiväkirjaani.*

*Oli kylmä päivä ja satoi vettä. Olin juuri tullut joelta, mutta kalasaalis ei ollut kummoinen. Istuin takan edessä lämmittelemässä ja isäni, kuten aina näinä päivinä, pöytänsä ääressä käymässä läpi kirjoituksiaan. Emme paljoa enää puhuneet isän kanssa. Isäni ajatukset täyttivät muistot, joita hän ei halunnut unohtaa. Ja minun ajatukseni täyttivät ajatukset niistä muistoista, joita en koskaan saanut. Ajattelin paljon äitiäni, jota en koskaan tavannut. Enkä saanut koskaan mielenrauhaa sille kysymykselle, että miksi hänen täytyi kuolla, kun minä synnyin. Mutta puhuminen ei koskaan minulta ole luonnistunut, ei edes isälleni, joka on aina ollut lähin minulle.*

*Mutta ei isäni mikään sokea ollut, näkihän hän, että minulla oli jotain kerrottavaa, jotain joka painoi sydäntäni. Mutta koska en osannut kertoa siitä kenellekään, hän halusi, että kertoisin siitä jollekin.*

*Istuin takan lämmössä ja isäni asteli luokseni jokin kirja kädessään. ”Ehkä sinunkin olisi aika alkaa kirjoittamaan päiväkirjaa”, sanoi isäni varmalla äänellä. ”Enhän minä osaa kirjoittaa mitään, ei ajatuksissani ole sellaisia asioita, joiden tulisi täyttää sivuja”, vastasin kaunopuheisen leikillisesti. Vaikka tiesin, että taitavinkaan puhuja ei saisi isäni päätä ymmälleen. ”Ehkeivät aina ajatukset ole ne jotka haluavat tulla painetuksi paperille, vaan*



*se mikä täyttää sydäntä, hyvä tai huono. Ja kuka sen määrittää mikä kirjoitus on mitään, jos ei itse kirjoittaja. Kirjoittamisen lahja on hieno lahja. Voit kirjoittaa mitä tarvitset kaupungista tai kuinka suuren kalan sait joesta", isä sanoi naurahtaen. Mutta kun hän näki oman päiväkirjansa pöydällä, hän vakavoitui ja alkoi puhua kuin itsekseen:" Mutta voit kirjoittaa muistoja, joiden et halua haihtuvan, edes silloin kun vanhuus sumentaa muistot. Voit kirjoittaa niistä hetkistä jolloin nauroit lujemmin kuin koskaan, tai kun itkit, tietäen, että kipu ei lopu ilman itkua, mutta kun loppuu, olet elänyt vahvemmaksi. Voit kirjoittaa niistä päivistä, jolloin olet ollut onnellinen. Tai niistä muistoista, jotka tekevät sinut surulliseksi. Mutta surulliseksi vain siksi, koska tiedät, että jokin on ollut sinulle tärkeää. Voit kirjoittaa niin, että hetkellä jolloin et halua olla siellä missä olet, pääset muistoihin, jotka tuottavat sinulle varmuuden, että hyvää on olemassa, ja se pitää vain nähdä itse." Isä katsoi ikkunasta ja juuri tuolla hetkellä, pilvenraosta paistoi hieman auringonvaloa, kuin muistuttaen isää tuosta hyvästä josta hän puhui. Hän hymyili onnellisemmin kuin aikoihin. Hän kääntyi minuun päin. "Kirjoitat mistä hyvänsä, kirjoita se niinkuin itse haluat, sillä osa sinusta menee paperille. Ja kun olet näin kirjoittanut, voivat muutkin sen tuntea niinkuin sinä." Tämän sanottuaan isä ei enää puhunut sinä iltana vaan luki omaa päiväkirjaansa.*

*Hain isäni pöydältä kynän. Ensimmäisen asian, jonka kirjoitin, kirjoitin etukanteen: "Isälleni, ystävälleni, joka näytti minulle miten vaikeaa menettäminen on. Mutta opetti sen miten tärkeitä muistot ovat. Hänen kauttaan opin, että on nähtävä hyvät asiat elämässä, niin silloin aurinko paistaa sateenkin läpi."*

Tässä oli lyhyt pätkä tarinastani ”Maxim”, jossa päähenkilön tarinaa seurataan kertojan näkökulmasta, mutta myös Maximin omien päiväkirjamerkintöjen kautta. Tämä tarina on yksi syy miksi haluan tutkia tätä asiaa, tai ennemminkin kertoa muille siitä mitä kirjoittaminen minulle merkitsee. Maxim löytää kirjoittamisen kautta kanavan purkaa omaa pahaa oloaan ja jotain jonka kanssa keskustella asiasta mistä on muuten vaikeaa puhua. Minulle on ollut myös monesti vaikeaa puhua asioista, mutta olen huomannut kirjoittamisen auttavan. Olen usein saanut huomata tehneeni jonkunlaisen tarinan tai osan tarinaa ja vasta myöhemmin huomannut sen merkityksen minulle. Tarinani ovat opettaneet minulle minusta itsestäni enemmän kuin mikään muu tässä maailmassa. Heijastan omaa elämäni tarinoihini, kertoen symbolisin merkityksin asioista tai joskus jopa suoraan. Tarinoiden hahmot antavat mahdollisuuden keskustella asioista, tuoda uusia näkökulmia kokemuksiin. Tarinat antavat mahdollisuuden jakaa itsestä sellaista, mitä muuten ei uskaltaisi, mutta kuitenkin niin ettei lukija välttämättä koskaan tiedä mikä on totta. Kirjoittaminen mahdollistaa tunteiden kuvailemisen, voimakkaimpia tunteita on mahdotonta kuvata tarkalleen sellaisina kuin ne on, mutta voidaan etsiä erilaisia merkityksiä tai kuvauksia kertomaan tunteesta miltä se itsestä tuntui. Lukijalle jätetään kuitenkin itselle mahdollisuus kokea omanlaisensa tunne. Elokuviissa rakastavaisten ensisuudelman aikana usein on suihkulähteitä, ilotulitteita tai jotain suuria räjähdyksiä. Ne kuvaavat elokuvan rakastavaisten sisäisiä tunteita, joita muuten me emme voi nähdä.

Kirjoitetun tekstin tunne on sinun luomillasi kuvilla, sinä saat tehdä siitä sellaisen kuin mielikuvituksesi vain haluaa.

Innostavaa on, että kirjoittamisessa voi kehittyä koko elämänsä. Aina voi oppia uutta, ja aina tulla uudeksi. Jokaisen tarinan aloitus on uusi alku, uusi elämä. Sen voi elää eri tavalla kuin edellisen. Aina voi palata vanhaan maailmaan, sillä jotain jäi kesken. Kirjoitettu tarina ei koskaan lopu, mikä antaa aina mahdollisuuden uuteen. Voimme ruokkia itseämme kirjoitetun tekstin jättämällä vapauksilla.

### 2.3 Kokemus

*”Varsinainen taideteos on kuitenkin tuotoksen tekemiä tekoja kokemuksessa ja kokemukselle, joten sen ymmärtäminen ei ole helppoa”.* (Dewey 1934, 11)

Näin kirjoittaa John Dewey kirjassaan ”Taide kokemuksena”. Käsittelen kahta erilaista kokemusta kun puhun ilmaisemisesta. Kokemuksesta joka jaetaan ja kokemuksesta joka tulee jakamisesta. Kokemus mikä jaetaan, on jotain sellaista mitä halutaan kertoa muille. Aina ovat tarinat ja historia kertoneet meille elämästä jotain mitä emme aiemmin tiesimme. Ihminen joka pitää näkökulmaansa aina oikeana, on jo väärässä väittäessään, että näin on. Tarinat antavat meille uusia näkökulmia, kun uskallamme kokea ne tavalla, jossa otamme vastaan. Monesti ihminen kokiessaan taidetta kokee erilaisia tunteita ja kommentoi niitä kuin ulkopuolelta. Huomaamattaan kuitenkin hän kokee samaistumista jolloin tämä tunne jaetaan kertojan kanssa. Kun teemme jotain minkä haluamme jakaa, se lähtee siitä, että meillä on jotain jaettavaa. John Dewey sanoo:

*”Taiteen alkulähteet ihmiskokemuksessa oppii, kun huomaa, miten pallonpelaajan viehkeä jännittyneisyys tarttuu häntä katselemaan yleisöön, kuinka hyväntuulisesti kotiäiti hoivaa etupihansa kasvejaan ja miten halukkaasti hänen aviomiehensä hoitaa heidän etupihansa viherkaistaletta, tai miten nautiskellen joku kohentelee takkatulta, tuijottelee lieskoja ja halkeilevia hiiliä”.*

Hienointa kirjoittamiskokemuksessa onkin miettiä erilaisia tapoja kuvaila tapahtumia. Kuinka niitä voi hoitaa ja tehdä kiinnostavimmiksi. Kun ihminen haluaa esitellä jotain, hän

kyllä pitää huolen siitä, että se on mielenkiintoa herättävää. Kirjoittamisessa pienestäkin arkisesta asiasta voi tehdä suuren. Tarkoitus on tehdä itselle tärkeästä asiasta sen kokoinen kuin se itselle tuntuu. Kuvaillemalla ja näkökulmia muuttamalla voimme helpottaa sillä myös muiden ihmisten samaistumista tarinaan. Tarinoita kuuluu tehdä itselleen, mutta haluamme aina jakaa tarinamme muiden kanssa. Sillä ne tarinamme olemme me ja emmehän halua elää piilossa elämää. Kaikki eivät halua jakaa tarinaansa suoraan, mutta jos se, että on luonut oman tarinansa, on merkki tuosta halusta. Joskus ujous tai jokin muu esto laittaa meidän sisäisen kieleemme solmuun, emmekä pysty kertomaan sitä mitä haluamme. Jokaisella on jotain sanottavaa, miksei siis kaikilla olisi oikeutta jakaa sitä millaisena näkee maailman.

*”Koskaan elämässä tapahtuvaa ei tarvitse, eikä pidäkään, kantaa yksin. Kaikki mitä tapahtuu, kaikki mitä löydätte, on sellaista mikä kannattaa jakaa. Jos jotain hyvää tapahtuu teidän tiellänne, jakakaa se muille, niin ehkä joku toinenkin löytää sen hyvän. Jos taas jotain paha tapahtuu tiellänne, se kannattaa kertoa, sillä toiset osaavat sitten varoa sitä. Kun putoaa kuoppaan, siksihän siitä varoitetaan muita, ettei kukaan muu putoa sinne. Paitsi, jos montun pohjalla on aarre, pyydetään toisetkin katsomaan”.*

Näin puhuu mestari Remell tarinassani ”Tähdentekijä”. Tarinoiden jakaminen voi auttaa muita ymmärtämään miksi joku on sellainen kuin on. Kirjoittamalla voi olla helpompi kertoa suruista, iloista ja tunteista ylipäättään. Tarinoilla voi antaa mahdollisuuksia, kuten Tähdentekijän tarinassa kerrotaan. Mahdollisuuksia löytää jotain mikä toimii tai ei toimi omassa elämässään. Ihmisluonnolle on vaikeaa ottaa ohjeita vastaan, vaikka odottaisi niitä koko elämänsä. Tarinoilla voidaan antaa ohjeita ilman neuvomista. Kun saamme kokijat samaistumaan ja elämään tarinan mukana, nousee usein tunteita pintaan joita ei muistanut olevan.

Kokemus joka tulee jakamisesta, on hyvinkin paljon kiinni meistä itsestämme. Kun olen itse kirjoittanut, olen usein tuntenut kaikkia tunteita. Helpotusta tulee usein siitä kun saa jotain kirjoitettua. Turhautumista usein, jos ei osaa sanoa mitä oikeasti haluaa. Turhautuminen muuttuu sitten uudeksi innoksi. Sitten turhautumisen voittaminen muuttuu onnistumisen iloksi. Parhaimmillaan kirjoittaminen auttaa muistamaan itselle tärkeitä asioita, palauttamaan mieleen miksi on elossa. Hienointa on se, että saa purkaa oloaan johonkin jonka voi myöhemmin jakaa muiden kanssa. Tämä on hieno mahdollisuus, joka

on meillä kaikilla. Jokainen tarina jonka haluaa kertoa, lyhyt tai pitkä, ansaitsee tulla kuulluksi. Tarinat joita kerromme antavat meille myös mahdollisuuden jättää jotain taaksemme, menneisyyteen minne se kuuluukin. Olen itse tiputtanut monta painavaa kiveä sydämeltäni siirtämällä ne tarinoihini. Tarinoissani ne ovat aina muistuttamassa minua tuosta painosta. Kokemus jakamisesta on jokaisella erilainen, eikä se mikä toimii minulla, toimi kaikilla muilla. Mutta aina löytyy kohtalotovereita.

## 2.4 Tarinan määritelmää

”Tarina, määritelmä tarina, merkitys tarina - tarina *substantiivi*. Keksitty tai jostakin todellisesta tapahtumasta kertova kertomus, jolla on mahdollisesti jokin opetus”.

Näin tarinan määrittää Internetin määritelmätyökalu [www.definition-of.net](http://www.definition-of.net).

Tarinan voi määritellä todella monella tavalla, mikä niistä on oikea mikä väärä. Tässä en kuitenkaan tutki itse tarinaa, vaan tarinoita. Tarina voi sisältää useita kertomuksia, jotka toimivat erillisinä tarinan toiminnan vaiheina. Kertomus on jotain missä kerrotaan jotain todellista tai fiktiivistä tarinaa. Kertomus pitää sisällään tarinan, mikä on kertomuksen aihe. Voidaan siis sanoa: ”Tämä tarina on kertomus miehestä, joka kertoo oman tarinansa”. Tarina on jotain minkä joku kertoo. Kertominen voi tapahtua sanallisesti, kirjoittamalla, näyttelemällä, jne. Tarinasta tulee kertomus vasta kun sen kerrotaan, eli jaetaan jollekin. Tarinaa on vaikea määritellä. Tarinana itse pidän, kuten tässä lainauksessa sanotaan, jokin keksitty tai jostakin todellisesta tapahtumasta kertova kertomus.

Olen myös määritellyt asiaa hieman itselleni:

- Kertomus on jotain, minkä joku jakaa jollain tavalla kertoen. Kirjoittamalla, piirtämällä, puhuen, jne.
- Kertomuksesta tulee meille tarina kun ymmärrämme mistä se kertoo.
- Tarinan merkitys (sisältö) on sen tarkoitus, syy miksi se kerrotaan. Vasta kun ymmärrämme mitä meille kerrotaan, voimme ymmärtää tarinan.

## 2.4 Itsensä jakaminen

*”Pääpaino oli kliinisessä katseessa, jonka oli määrä erottaa diagnosoitavia oireita ja oireryhmiä. Sen sijaan potilaiden puheet (tai harvinaiset kirjalliset riipustukset) sivuutettiin yleensä epäolennaisena, mitäänanomattomina sivujuonteina”.(Ihanus 2002, 13)*

Näin Juhani Ihanus kertoo psykiatris-neurologisen hoidon ja opetuksen tyyssijasta Pariisilaisessa La Salpêtrièren sairaalassa 1800-luvulla, toimittamassaan kirjassa ”Koskettavat tarinat - Johdantoa kirjallisuusterapiaan”. Tällaista toimintaa kuitenkin tapahtuu vielä tänäkin päivänä. Ihmisten ei tarvitse itselleen selittää minkälaisia he ovat, mutta se on kuitenkin tehtävä muille. Varsinkin lääketieteen tulee hyvin usein selittää jokin asia jollain tietyllä tavalla, diagnosoida se, ennen kuin voidaan auttaa. Mielenveysongelmiin kehitellään uusia lääkkeitä koko ajan, mutta enemmän pitäisi antaa lääkkeen löytyä hoidettavasta itsestään. Taide voi edesauttaa tuota lääkettä, auttaa hoidettavaa huomaamaan itsensä ja tulla huomatuksi muille. Huomasin tämän kun keräsin työpajoilleni ryhmää mielenveyshäiriöistä kuntoutuvista. Henkilökunta oli mukana toiminnassa heti kun kuulivat minkälaista toimintaa tulen tekemään. Johtoportaalta ei kuitenkaan riittänyt henkilökunnan hyväksyntä, vaan minun oli täytettävä erilaisia lomakkeita toimintaani varten. Heidän piti tietää mitä tutkin, vaikka en täysin tiennyt tuota itsekkään. Taiteen tarjoaminen terveydellisen työn avuksi kohtasi ongelman kokeilemisen halun vuoksi. Toiminnassani olisin halunnut kokeilla tarinoiden jakamista ja yrittää tarinoiden kautta saada ihmisiä kertomaan itsestään. Tavoitteena oli antaa osallistuville kuntoutujille uusia keinoja ilmaista itseään ja avaamaan oman elämänsä tärkeitä asioita ja unelmia. Lopulta kuitenkin pääsimme yhteisymmärrykseen ja sain luvan toimintaani. Taiteen kanssa työskennellessä on otettava huomioon, että meillä saattaa olla omasta mielestämme hyvä suunnitelma siitä mitä haluamme kokeilla. Kyseessä on kuitenkin ryhmätilanne, missä luomme yhdessä ja aina hyvä suunnitelma ei toimi käytännössä. Ryhmätilanne on aina riski, sillä annamme luomisesta vastuun myös muille ihmisille. Johtoportaan reaktio oli ymmärrettävä, sillä he joutuisivat ottamaan vastuun toiminnasta mahdollisesti koituvista haitoista osallistuville.

Elämässä tulee liian usein eteen tilanne, jolloin sinun on kerrottava itsestäsi. Silloin toivon, että olisin kirjoittanut oman elämäkertani ja saisin antaa sen kaikille luettavaksi. Emmehän halua antaa väärää kuvaa toisille ihmisille. Liian usein ensitapaaminen toisen ihmisen kanssa määrittelee meidät, liian usein yhteiskunta määrittelee meidät, liian usein sillä ei ole väliä mitä me itse olemme itsellemme. Olen ujo, enkä puhua ihmisille ennen kuin tutustun heihin, joten monille ihmisille ole hiljainen tai outo koska en puhu mitään. Olet homo, ja tultuasi ulos kaapista, monelle ihmiselle et enää muuta olekaan. Entä se keitä me oikeasti olemme? Tämä on jotain mihin haluan antaa ihmisille mahdollisuuden, kertoa itsestään ilman sitä ainaista kiirettä. Tämä on se syy miksi minä haluan kirjoittaa tarinoita, sillä ne kertovat minusta sen kuka olen. Eikä kirjaa kukaan lue hetkessä, sen lukemiseen tarvitaan aikaa, niin kuin tarvitaan ihmiseen tutustumiseenkin.

*”Jiens tapaa matkallaan miehen. Mies istuu harmaan kivipaaden päällä ja vuolee puusta jonkinlaista eläintä. Miehen kasvot kääntyvät Jiensia kohti. Kasvot ovat ystävällisen näköiset, niihin katsominen tuo tunteen kuin katsoisi kotiin pitkän matkan jälkeen. Noissa kasvoissa on jotain hyvin tuttua, jotain mitä kaippaa, vaikkei olisi kasvoja koskaan nähnytkään. Ennen kuin Jiens ehtii kunnolla huomata miehen, mies huudahtaa: ”Hei matkalainen, minne menossa?”. Jiens katsoo hetken miestä ja huomaa kuinka tämä hymyilee maireasti.*

*”Olen matkalla kotiin, kun sellaisen löydän”, Jiens sanoo vakavana ajatuksissaan.*

*”Missäs sinun kotisi on, mistä sinä sen tunnistat”, mies kysyy ja keskeyttää vuolemisen.*

*”Minun kotini”, Jiens sanoo hiljaa ja miettii hetken, ”on siellä missä minua rakastetaan. Missä minua odotetaan, vaikka en olisi ollutkaan poissa”, Jiens vastaa ja istahtaa toiselle kivelle lyhyen matkan päähän miehestä. Mies katselee hiljaa taivaalle. Hän istuu silmät kiinni ja nauttii kasvoille paistavasta auringosta. Jiens kääntää myös katseensa taivaalle ja näkee lintuja lentelemässä kirkkaan auringon edessä.*

*”Eikö sinua sitten täällä rakasteta? Kai täälläkin on joku”, mies puhuu ja rikkoo hiljaisuuden. Jiens kääntyy katsomaan miestä oudosti ja kysyy äkkiä kulmat kurtussa:*

*”Kuka joku täällä muka minua rakastaisi, mehän olemme keskellä ei mitään”.*

*”Niin”, mies sanoo rauhallisesti ja kääntää katseensa taas taivaalle sulkien silmänsä nauttien auringosta kasvoillaan, ”mutta olethan sinäkin joku”.*

Tämä oli ote tarinastani tähdentekijä.

Muistan aina kun luin nuorena J.R.R. Tolkienin ”Taru sormusten herrasta”, ja isäni sanoi, että luen satuja. Hieman hän vähätteli minua, mutta ei tahallaan. Hän ei ymmärtänyt minua, eikä koskaan ole yrittänyt ymmärtää. Minusta on tullut ujo, minusta on tullut hiljainen ihmisten kanssa joita en tunne. Mutta se ei johdu siitä, etteikö minulla olisi mitään sanottavaa. Se johtuu siitä, että en ole koskaan saanut edes elämäni tärkeitä ihmisiä kuuntelemaan. Aloin luomaan tarinoitani itseäni varten, että minulla olisi jotain mihin voisin mennä ja kokea omaa maailmaani. Mutta silti aina salaa toivoin, että joku kuuntelisi tarinani. Sillä eivät tarinani ainoastaan auta ihmisiä oppimaan tuntemaan minua, mutta ne ovat myös minun kanavani ymmärtää maailmaa. Me kaikki haluamme jakaa mielipiteitämme, me haluamme tulla kuulluiksi. Olen usein pelännyt, ettei asiani ole tarpeeksi tärkeitä kuultaviksi. Kaikille tulisi antaa mahdollisuus tulla kuulluksi.

## 2.5 Symboliikka

*”Symbolit ovat kautta aikojen kiinnostaneet ihmiskuntaa, ne omaavat piilotettuja voimia ja viestejä sanojen takana sekä lukemattoman määrän merkityksiä, jotka puhuttelevat koskettavasti sieluamme, mieltämme ja tunteitamme. Symbolit haastavat meidät katsomaan ilmeisimmän merkityksen tuolle puolelle, käyttämään sisäisiä viisauttamme, mielikuvitusta sekä vaistojamme”([www.energiakeskus.com](http://www.energiakeskus.com)).*

Tarinoissani käytän paljon symboliikkaa, joka on yksi tärkein syy miksi rakastan tarinoiden kertomista. Symboliikka antaa mahdollisuuden kasvattaa tai muuttaa asioita muotoon, että ne on helpompi ymmärtää ja saavat mahdollisimman tarkan muodon tunteesta minkä haluan kuvittaa. Energiakeskuksen sivuilta löytyi hieno kuvaus symboliikasta ja kuten tarinankerronnasta olen oppinut, kaikkiin asioihin on useita näkökulmia. Aina eivät sanat riitä sellaisina kuin ne ovat, joten on otettava jotain joka kuvaa tapahtumaa tai asiaa paremmin kuin se millaisia ne oikeasti ovat. Symboliikka mahdollistaa ihmisten samaistumista tarinaan paremmin. Symboliikan käyttäminen on todellista taidetta, ja hyvin käytettynä se antaa meille juuri sen mitä haluamme kertoa.

Ongelmana kuitenkin on, että sitä voi olla vaikeaa käyttää. Aina omaa symboliikkaa ei ymmärrä itsekään heti, niin miten käyttää sitä niin, että muut ymmärtävät.

Symboliikka tarjoaa meille mahdollisuuden värittää tarinoitamme. Kuten elokuvassa Big Fish, jossa poika haluaa tutustua isäänsä paremmin, mutta on kyllästynyt isänsä ikuisiin tarinoihin. Kuoleva isä kertoo aikuiselle pojalleen tarinoita, joiden pitäisi olla hänen elämäntarinansa. Poika on vihainen isälleen, koska ei usko tämän kertovan totuutta koskaan. Lopulta pojalle selviää, että kaikki kerrotut asiat ovat totta, mutta niitä on vain väritetty tai kasvatettu. Aika kultaa muistot ja sellaisina kuin ne oikeasti olivat, on mahdotonta kertoa ihmisille, jotka eivät ole niitä kokeneet. Tarinan kertojan tehtävä on kuvata asiaa niin, että kokija ymmärtää mitä hän on kertomassa. Symboliikka antaa mahdollisuuden kasvattaa tunteita kuvilla ja värityksellä.

Työpajoissa huomasin symboliikan ja kuvien voiman. Kuuntelimme musiikkia ja piirsimme kuvia tunteista mitä musiikista heräsi. Kuvissa osallistujat käyttivät paljon symboleja, esim. tuoppi piirrettiin pienellä, koska olut ei ole tärkeä asia elämässä ja sydän piirrettiin isoksi, sillä se oli tärkeintä. Toisille ihmisille taas heräsi toisten kuvista muita tarinoita joita halusivat jakaa. Viimeisellä kerralla eräs osallistuja piirsi siivet, jotka kuvasivat monelle vapautta. Osallistujat jakoivat erilaisia kokemuksia erilaisista vapautumisista omassa elämässään, kuten vapaus olla oma itsensä muiden arvottamisesta huolimatta. Tarinoiden kanssa työskennellessä tulen aina muistamaan, että me kerromme tarinoita samoista aiheista, mutta meillä on jokaiselle oma lähestymistapa asiaan, oma näkökulma.



## 3. Tarinan kerrontaa

### 3.1 Henkilökohtainen tarina

Jokaisella asialla on tarina. Jokainen tarina on henkilökohtainen. Tarvitsemme vain omat aistimme ja oman herkkyytemme, että voimme ymmärtää noita tarinoita ja sitä mitä tarinat kertovat meille. Jokainen kuultu asia, maistettu maku, jokainen kosketus, tuoksu ja kaikki mitä me näemme, ovat tarinoita. Kun lapsi leikkii, hän luo jokaiselle asialle tarinan. Mikään ei leikin maailmassa ole mahdotonta. Hiusharja on puhelin tai nakki on sikari ja ne voivat vaihtua ihan milloin vain, miksi vain. Lapsena meillä on tuollainen taito, mutta mihin se häviää? Tähän on yksinkertainen vastaus; ei mihinkään. Hannu Heikkinen puhuu kirjassaan ”Vakava leikillisuus” esteettisestä kahdentumisesta, missä muutamme todellista tilaa fiktiiviseksi. (Heikkinen 2004, 102) Kuten lapsi tekee leikkiessään, mutta kuten mekin teemme aina kun jokin asia merkitsee meille muuta kuin se on. Esimerkiksi sana on aina sana, mutta se merkitsee jollekin toiselle jotain muuta. Aina ihmisillä on halua jakaa omaa henkilökohtaista tarinaa, mutta millä tavalla sen kertoo muille, että muut ymmärtävät mitä yrittää kertoa. On helppo puhua, mutta vaikeampaa onkin saada muut kuuntelemaan. Kun tämän ymmärtää, ei puhuminenkaan enää ole niin helppoa. Monesti yritämme opettaa lasta puhumaan, mutta kuinka usein opetamme lasta kuuntelemaan.

Tarinaa on mahdotonta kertoa, jos se ei ole henkilökohtainen, sillä silloin se ei ole kiinnostava. Jos tarinaa kerrotaan ilman henkilökohtaista pintaa, kokija (tarkoittaa lukijaa, kuuntelijaa, näkijää, toisen tarinan vastaanottajaa) huomaa, että tarina ei ole kertojalle tärkeä. En kuitenkaan tarkoita tällä, että aina on kerrottava tarinaa itsestään. Tarkoitan kertojaa kiinnostavista asioista, sellaisista mitkä liikuttavat häntä itseään. Miettien esimerkiksi kirjailijaa, joka kirjoittaa toisen elämäkertaa, mutta elämäkerran henkilö on kuollut. Miten tällaisesta joku voi kirjoittaa henkilökohtaisella tasolla? Kirjailija kertoo inspiroitumalla toisen tarinasta, samaistumalla hänen elämänsä vaiheisiin. On huomattava ero kuunnella ihmistä joka innostuu omasta asiastaan, kuin kuunnella ihmistä joka kertoo asiaansa vain luulemalla, että asia kiinnostaa kuuntelijoita. Clarissa Pinkola Estés puhuu kirjassaan ”Women who run with the wolves”, kuinka tarinat ovat vaikuttaneet naisten elämään.

Kirjassa kerrotaan erilaisia tarinoita ja erilaisten tarinoiden kertomisesta. Itse tarinoista hän sanoo: ”Story cannot be ”studied”. It is learned through assimilation, through living in it’s proximity with those who know it, live it and teach it – more so through all the day-to-day mundane tasks of life”. (Estés 1992, 467) Estésin kanssa olen samaa mieltä siitä kuinka tarinaa ei voi vain opetella ulkoa. Jokainen on joskus kuullut mielenkiintoisen tarinan menevän hukkaan, kun kertoja ei elä tarinaa. Ei pidä nostaa myöskään tarinaa itsensä yläpuolelle, sillä sen jälkeen kenenkään ei ole mahdollista samaistua tarinaan. Jokaisen tarinan voi tuoda tähän päivään, arkiseen elämään.

On ensin ymmärrettävä mitä haluaa kertoa, sitten keksittävä tapa millä tavalla kerrottava asia on helpoin jakaa. On ymmärrettävä mitä eri asiat merkitsevät meille ja hyväksyttävä niiden mahdollinen erilainen merkitys muille ihmisille. Niin kuin on viisaasti sanottu, yksi kuva kertoo tuhat eri tarinaa. Jokainen näistä tarinoista ansaitsee tulla kuulluksi. Kokemalla omaa tarinaansa voi ymmärtää mitä haluaa kertoa. Monesti huomaamme, että ymmärrämme jonkun asian puhuessamme sitä, kirjoittaessamme tai piirtäessämme. Ilmaisemalla asioita ei ainoastaan kerrota asioista, vaan ilmaisemalla on myös mahdollisuus ymmärtää omaa asiaansa enemmän. Aiemmin opinnäytetyössäni olen kirjoittanut omasta kirjoittamisestani ja siitä miten olen kirjoittamisen kautta, lukemalla omia tarinoitani, ymmärtänyt jotain itsestäni. On outoa, mutta totta, että omat tarinani ovat opettaneet minulle elämästäni enemmän kuin mikään muu.

### 3.2 Työpajat

Opinnäytetyöni tärkeänä materiaalina ovat työpajat, joissa käsiteltiin kuinka monipuolisen ilmaisun avulla voi löytää halun kertoa itsestään ja keinoja itsestään kertomiseen. Työpajoissa käytettiin erilaisia draamallisia harjoitteita ja prosessidraamaa. Tavoitteena oli luoda, draamaa hyväksi käyttäen, turvallinen alue kokeilla erilaisia ilmaisukeinoja asioista kertomiseen sekä itsensä jakamiseen. Harjoitteissa käytettiin erilaisia ilmaisukeinoja kuten piirtämistä, kirjoittamista, puhetta, esittämistä, kuvia sekä musiikkia. Harjoitteisiin osallistuminen oli vapaaehtoista. Niiden tavoitteena oli tarjota osallistujille monipuolisesti

ilmaisukeinoja, tarjoamalla mahdollisuuksia ilmaista haluamaansa asiaa monella eri tavalla. Työpajoissa aiheena olivat unelmat sekä ihmisille tärkeitä asioita, joita käsiteltiin osallistujien itse tarjoamista ja heitä kiinnostavista aiheista. Prosessidraamassa käsiteltiin ja jaettiin oman elämän asioita luomani tarinan avulla. Työpajoihin osallistui erilaisista mielenterveyshäiriöistä kärsiviä kuntoutujia.

## 1. kerta (Työpajan runko ja harjoitteiden toiminnan kuvaus löytyy liitteenä[Liite 1])

Kuka minä olen, mikä on minun tarinani

Työpajoissa kokeilimme erilaisia ilmaisukeinoja. Ensimmäisen kerran tarkoitus on löytää unelmia ja tärkeitä asioita joita haluaa jakaa. Näitä etsitään käyttämällä erilaisia ilmaisutapoja. Ilmaisukeinoilla jaoin osallistujien kanssa asioita joita nousee ryhmästä. Missään harjoitteessa ei ole väärää tapaa tehdä, juuri niin kuin haluaa tehdä, on oikea tapa.

Kaikilla asioilla on tarina. Miten ymmärtää tuota tarinaa? Miten jakaa sen muiden kanssa?

Lopuksi kirjoitimme paperille millaisia ajatuksia unelmista on herännyt tänään ja keskusteltiin niistä. Ryhmä osallistui hienosti jo ensimmäisellä kerralla, mikä oli tarkoitettu tutustumista varten. He olivat tottuneet keskustelemaan paljon, joten käytimme tätä hyödyksi. Moniin asioihin osattiin osallistua huumorilla, mutta joskus se myös vei ”väärille” raiteille. Huomasin välillä osaa ryhmäläisiä harmittavan, kun huumorilla suhtauduttiin asioihin joista olisi halunnut keskustella tosissaan. Seuraavaksi kerraksi minun oli keksittävä keino, millä saisin pidettyä ilmapiirin keveänä ja sellaisena, että osallistujat edelleen jakavat asioitaan, mutta jokaiselle annetaan rauha keskittyä omaan asiaansa. Ryhmäläiset lähtivät toimimaan pienellä kannustuksella.

## 2. Kerta (Työpajan runko ja harjoitteiden toiminnan kuvaus löytyy liitteenä[Liite 2])

Työpajan aiheena muistot – Ei ole olemassa huonoja muistoja. On olemassa muistoja jotka tekevät meidät iloisiksi, ja toisaalta on olemassa muistoja jotka muistuttavat meitä jostakin mikä opetti meitä. Toisella kerralla käsittelemme valmiita tarinoita ja yritämme ymmärtää niitä. Valmiiden tarinoiden tarkoitus on luoda osallistujille tilanne, missä heidän on mahdollista jakaa omaa elämäänsä ja sen tarinoita huomaamattaan.

Lopuksi keskustelimme toisesta kerrasta yhteenvedona. Käytin musiikkia enemmän mitä ensimmäisellä kerralla, sillä huomasin sen helpottavan keskittymistä. "Kuunnellessa musiikkia voi tapahtua monia asioita. Erilaisia mielikuvia voi nousta esiin, ja ne voivat liittyä tavalla tai toisella sinun menneisyyteesi, nykyisyyteesi tai tulevaisuuteesi liittyviin toiveisiin tai pelkoihin. Aivan kuin unityöskentelyssä myös musiikin maailmassa alitajuntasi voi nostaa tietoisuuteesi erilaisia symboleja, keskeneräisiä asioita tai ristiriitoja"(Ahonen 1994, 82).

Käytin sanatonta musiikkia, sillä toivoin, että musiikki ei liikaa vaikuta osallistujien ajatuksiin. Ensimmäisen kerran hiljaisuus tehdä asioita loi monelle odotuksia, eivätkä he voineet olla täyttämättä tilaa jollain äänellä. Yleensä tämä tapahtui puheella mikä rikkoi toisten keskittymisen omaan itseensä. Musiikki täytti tilan heidän puolestaan, jolloin he saivat keskittyä itseensä. Eräs osallistujista kertoikin musiikin olevan mahtava mahdollisuus mennä muihin maailmoihin ja muistoihin. Aluksi hän kertoi eräässä harjoitteessa keskittymisen olevan todella vaikeaa, mutta kun antoi musiikin viedä mukanaan, alkoi luoda jotain itsestään ja muistoistaan.

Ensimmäiseen kertaan verrattuna osallistujat avautuivat enemmän, sillä luottamus ryhmään oli kasvanut. Aikataulu muuttui koko ajan, sillä helposti osallistujat puhuivat enemmän kuin olin ajatellut. Annoin aikaa silloin kuin he sitä tarvitsivat ja menin eteenpäin kun se tuntui parhaalta siinä hetkessä.

Toisesta kerrasta palautteessa sain kiitosta ajatusta herättäneistä tarinoista. Lopuksi paljastin, että tekstit olivat minun itse kirjoittamiani, sillä en halunnut heidän ajattelevan minua kun luin tekstit heille ja käsittelemme niitä. Tarinoita ajatellessa ryhmäläiset lähtivät jakamaan omaa elämäänsä, kotiaan ja perhettään. Kuin peilaten tarinan aiheita he halusivat kertoa omista kokemuksistaan, kuin asettaen itsensä tarinan päähenkilöksi. tarinat onnistuivat mielestäni tehtävässään loistavasti.

### 3. Kerta (Työpajan runko ja harjoitteiden toiminnan kuvaus löytyy liitteenä[Liite 3])

Loimme yhdessä tarinoiden maailman, minkä avulla jaoin erilaisia tarinoita. Tarkempi kuvaus löytyy liitteestä 4.

Tarinoiden maailman tarinat rentouttivat ryhmän kertomaan erilaisia tarinoita, ja mikä hienointa, tarinoita omasta elämästään. Useassa kohdassa he peilasivat jotain kuvaa, piirustusta tai tekstiä tarinoidemme maailmasta ja jakoivat jonkun asian omasta elämästä. Jokainen kerta kun jonkun salaisuuden jakaa itsestään, puhdistuu hieman sisältä. Puhuin siitä miten ihmisen pitäisi oppia elämään ilman salaisuuksia. Kaikkea ei tarvitse kaikille kertoa eikä kaikesta tarvitse puhua heti, mutta salaisuus on aina jollain tavalla luottamuksen puutetta ja pelkoa ettei tule hyväksytyksi sellaisena kuin on. Ryhmä oli samaa mieltä ja useat kertoivat omista naamioistaan maailmassa sekä itsensä pienentämisestä kuin ajatuksella ”olen huonompi kuin toiset”.

Lopulta teimme yhteenvedon maailmastamme ja mietimme otsikoita siitä nouseville tarinoille.

- Vastaanottaminen
- Itselle tärkeiden asioiden jakaminen
- Kuinka löytää oma itsensä
- Ulos tuominen – ei vain pään sisällä pyöritteleminen
- Oman paikan löytäminen – Miten löytää onnen?

Näihin otsikoihin kiteytyi kaikki työpajakertamme, näistä asioista olimme puhuneet työpajoissa. Ryhmäläiset olivat avautuneet viidessä kerrassa todella paljon. Viimeisellä kerralla he jakoivat todella innoissaan oman elämänsä tarinoita, kuin olisivat odottaneet pääsevänsä tekemään niin.

Draaman voima löytyy tarinoista. Pitää tietää mitä tarinoita kertoo, jotta saa kuulla tarinoita joita haluaa kuulla. Työpajoissa havaitsin miten kannattaa hyödyntää jatkuvuutta, miten saada kaikki liittymään kaikkeen. Kuva herättää ajatuksen, siitä tekee piirustuksen, piirustus kaipaa tekstillä selventämistä, teksti tarvitsee äänen. Joka päivä elämässämme luomme päässämme asioita, mutta joskus ne jäävät

askarruttamaan meitä. Ilmaisemalla näitä asioita ulos voimme ymmärtää meitä askarruttavia asioita ja jakaa niitä eteenpäin niin, että muutkin niitä ymmärtävät.

### 3.3 Prosessidraama

#### 3.3.1 Miksi prosessidraama?

Olen valinnut prosessidraaman työskentelytavakseni, sillä se soveltuu parhaiten minun tarinani kanssa toimimiseen.

Draamasopimuksen avulla pystyn sopimaan pelisäännöistä, ja tuomaan ihmiset maailmaan jonka olen luonut meitä kaikkia varten. Kuten Draamasuunnistus kirjassa sanotaan: ”Draamasopimus syntyy, kun draamaohjaaja ja ryhmä sopivat, että he tekevät jotakin yhdessä”(Owens, Barber 2001, 10). Minun prosessidraamassa tulemme kaikki olemaan välillä roolissa ja välillä omana itsenämme. Hyvän draamasopimuksen tekeminen on tärkeää. On sovittava merkeistä mitkä kertovat roolin ja itsenä olemisen vaihtumisesta. Allan Owens ja Keith Barber suosittelevat kirjassaan ajattelemaan draamatyöskentelyä pitkäaikaisena tai lyhytaikaisena. Kun näitä asioita ajattelee, saa tarkemman kuvan siitä mikä on tavoitteena, ja miten nopeasti tavoitteeseen voidaan päästä. Suunnittelemani prosessidraama on lyhytaikainen, se tulee olemaan jaettu kahteen osaan ja tarpeen tullen sen voi tehdä yhdellä kerralla. Annan prosessidraamassani omistajuuden täysin ryhmälle, sillä heidän ehdoilla siinä mennään. Vaikka minä vien tarinaa eteenpäin, heidän tarinoillaan ja kokemuksillaan tarina elää. Keskustelemme asioista heidän elämässään ja mitä heidän kokemuksensa ovat olleet.

Prosessidraamani tarkoitus ei kuitenkaan ole opettaa mitään. Prosessi tarjoaa mahdollisuuden jakaa asioita omasta elämästä, ja tunteita joita on kokenut. Ketään ei tietenkään pakoteta kertomaan. On hyvä jos tapahtuu oppimista matkan varrella, aina on hyvä oppia uutta. Tavoitteeni on käsitellä elämänkokemuksia, luoda turvallinen ympäristö jakaa omasta elämästään.

*”Prosessidraama on yksi draaman lajityyppi. Se perustuu pohjatekstiin, jonka aineksista osallistujat rakentavat draamallista fiktiota yhdessä ohjaajan kanssa.*

*Pohjateksti voi olla myös satu tai jokin tarina. Tutkiminen tapahtuu draaman keinoin ja keskustelu käydään roolissa ja välillä omana itsenä”. - Oulun kaupungin draamaopetussuunnitelma Saija Laukka, Jonna Mökkönen, 2007(<http://www.tarinanet.net/yleista/prosessidraama.php?site=yleista>)*

Yhdessä lähdemme tutkimaan omia kokemuksia minun luomani tarinan kautta. Tutkimme tunteita, iloa, surua, vihaa. Voitaisiin puhua jopa muistotyöpajasta, jossa muistoja lähdetään jakamaan. Oman kokemuksen tarina kerrotaan muulle ryhmällä, jossa tulee kokemus jakamisesta.

Halusin työskennellä prosessidraaman avulla, sillä voin itse luoda pohjatarinan. Voin työskennellä omana itsenä ja roolina, käyttää fiktiivistä maailmaa jakaa kokemuksia reaali maailmasta.

### 3.3.2 Tavoitteeni

Prosessidraamani tavoite on tutkia ja jakaa menneisyyttä, ymmärtäen, että menneet ovat menneitä eikä niitä pysty enää muuttamaan. Muistot voivat opettaa meitä ja antaa meillä aihetta erilaisiin tunteisiin, mutta niitä ei voi enää muuttaa. Vain tulevaisuudella on merkitystä ja se mitä me teemme nyt. Tämä on kuitenkin tavoite jota en tule jakamaan heidän kanssaan suoranaisesti, vaan annan mahdollisuuden luoda tämän asian itse. Tarinoitani tehdessä olen paljon miettinyt asiaa miten pystyy elämään tässä hetkessä. Ennen luulin sen tarkoittavan, että tehdään jotain hurjaa nyt, mutta nyt ymmärrän sen olevan vain spontaania toimintaa. Spontaania toimintaa ajatellen, että jos kuolen huomenna, niin tämä ei jää tekemättä. Eli kyseessä on kuoleman pelko, ei hetkessä elämistä. Hetkessä eläminen vaatii olemaan pelkäämättä tulevaisuutta, itsensä ymmärtämistä juuri nyt. Tajuamaan sen mitä haluaa juuri nyt, ja tietämään, että todella haluaa sen. Kaikesta mitä tekee, on itse otettava vastuu.

Tavoitteeni on saada osallistujat jakamaan omia kokemuksiaan, ja löytää ratkaisuja arkielämän ongelmiin. Jakaa tunteita, ja sitä mikä kenellekin tuo minkä tunteen. Mikä tekee ihmiset iloisiksi, surullisiksi, mikä vihaiseksi? Ja tärkeimpänä, miten päästä surusta iloon, miten vihasta pääsee eroon. Kaikki tunteet ovat inhimillisiä, niitä ei pidä yrittää kieltää. Mutta jos jokin tunne ei tunnu hyvältä, yritämme yhdessä löytää

mahdollisuuksia päästä niistä eroon. Tarinani tarkoitus ei ole löytää asioita kenenkään puolesta, mutta toivon tarinan luovan kannustavan ja luovanmaailman, jossa ihmiset onnistuvat jakamaan ryhmänsä kanssa asioita jotka tuovat heille näitä yllälueteltuja tunne-elämän kokemuksia.

### 3.3.3 Prosessi

Prosessidraama alkoi draamasopimuksella – ”Te olette tutkijoita, jonka salainen ”toimisto” on laittanut asialle. Teidän tehtävänne on seurata Tiedemies Marttia, sukunimeä ei voi paljastaa hänen oman turvallisuutensa vuoksi. Martti on eläkkeellä ja asuu vanhainkodissa, mutta vanhainkodin kellarissa hän on salaa kehitellyt aikakoneen. Aikakonetta ei ole vielä kunnolla kokeiltu, mutta Martti lupasi kokeilla sitä teidän kanssanne tutkijat. Muistakaa auttaa Marttia kaikessa mihin hän teitä pyytää, sillä hän on ainoa joka osaa käyttää konetta. Kun minä olen tämä hattu päässä, tunnistatte, että minä esitän Marttia. Kun Martilla on silmälasit, hän on vanha Martti. Kun olen näin, olen oma itseni. Onko kysyttävää? Muistakaa, että matkan varrella voi kysyä, aina kun tulee jotain kysyttävää”.

Seuraavaksi saavuin paikalle esittäen tiedemies Marttia – ”Hei kaikki, tulittehan te viimein. Minä olen Martti. Te tiedättekin, että minulla on aikakone kellarissa. Mutta haluatte varmasti kuulla mistä kaikki alkoi. Kokeilen eräänä päivänä aikakonettani, mutta jälleen kerran jouduin pettymään, en ollut onnistumaan. Menin viettämään iltaa, ja join kahvini letun kanssa. Illalla pelasimme bridgeä ja katsoimme hömppää telkkarista. Illalla kun kävin nukkumaan, tajusin sen. Eihän torstaisin ole lettuja, eikä varsinkaan bridgeiltaa. Päivät ovat täällä melko samanlaisia, mutta jokin tässä mättää. Lauantai on lettu- ja bridgepäivä. Katsoin jalkoihini, mikä on jo suuri seikkailu tällä iällä. Ja tajusin, että minulla on torstain sukat jalassa. Sitten nousin ylös ja katsoin yöpöydälleni. Siinä oli lehti, minkä luen joka aamu sängyssä. Se oli lauantain lehti. Ja tiedemiehenä, joka tutkii aikaa, en varsinkaan pitäisi väärän päivän sukia jaloissani. Tämä tarkoitti vain yhtä asiaa... Olin onnistunut! Olin päivällä seuraavaan lauantaihin., mutta en huomannut eroa. Olin mennyt tulevaisuuteen, missä minua ei vielä ole, joten tein omaa tulevaisuuttani. Seuraavana päivänä menin omaan menneisyyteni ja säikähdin, sillä huomasin, että olen jo siellä.



Aikakone on nyt valmis, joten meidän on kokeiltava sitä. Mutta pelkään mitä menneisyyden muuttaminen voi tehdä tälle päivälle, ja ovatko menneisyys sekä tulevaisuus vain muita ulottuvuuksia joihin ei tulisi kajota. Haluan, että kokeilemme konetta johonkin hyvin pieneen asiaan aluksi, minun elämäni. Olen elänyt työlleni, tehnyt paljon vääriä valintoja elämässäni, ja nyt minulla on mahdollisuus muuttaa tätä. Tarvitsen teitä, sillä en uskalla kohdata itseäni menneisydessä, se saattaisi tuhota aika-avaruusjatkumon. Nyt meidän on aika kokeilla, voimmeko menneisyyttä muuttamalla muuttaa tulevaisuutemme paremmaksi. Lähdettekö auttamaan minua?”. Aikakoneella kuljimme sulkemalla silmämme ja tekemällä aikakoneen ääntä äänimaisemana. Jokainen sai tehdä juuri sellaista ääntä kuin halusi.

#### Ensimmäinen tapahtuma

Esitin nuorta Marttia, joka istui tanssiaisissa ujustellen. Vanha Martti kertoi: ”Olin kerran tanssiaisissa nuorena ja siellä minulla oli daamina todella mukava Leena. Hän oli lähtenyt minun mukaani, koska ei ollut saanut ketään muuta mukaansa. Koko iltana en oikein uskaltanut tehdä mitään, ja siksi lopulta kun tuli tanssikilpailu enkä osallistunut, Leena lähti tanssimaan toisen pojan kanssa”.

Tehtävä 1 – Jokainen teki oman maalauksen siitä, mitä Martti olisi voinut tehdä toisin tuona iltana. Pidimme taidenäyttelyn, johon nuori Martti saapui. Ryhmä esitteli taidenäyttelyssä Martille omia töitään ja rohkaisi häntä seuraavissa tanssiaisissa rohkeasti olemaan oma itsensä.

Ryhmä kertoi omista kokemuksistaan tanssiaisissa tai muissa samankaltaisissa tilanteissa. He opastivat olemaan oma itsensä ja jos se ei riitä, ei silloin ole tarkoitettu toiselle. Keskustelu lähti nopeasti omiin kokemuksiin ja siitä mistä itse on tykännyt. Toista ihmistä on vaikeaa suoraan neuvoa tekemään jotain, sillä kaikki ihmiset ovat hyvin erilaisia. Jakamalla omaa kokemusta voi antaa toiselle jotain sellaista, mikä voi toimia myös hänellä. Olen omassakin elämässäni usein huomannut, että suoraa neuvoa on vaikeaa ottaa vastaan tai antaa toiselle. Jakamalla omaa elämäänsä ja sen tapahtumia, voi kertoa toiselle sellaista mihin on helpompi tarttua ja samaistua. Tässä palaan muistooni kahdesta terapeutista. Toinen yritti keksiä minulle neuvoja, kuin ne olisivat jostain opaskirjasta tai googlesta, eikä näihin pystynyt millään tarttumaan.

Toinen taas muisteli omaa elämäänsä ja peilasi minua niiden kautta. Ymmärsimme toisiamme paremmin ja molemmat saivat siitä uutta.

#### Toinen tapahtuma

Esitin nuorta Marttia, joka yrittää soitella Leenalle ja kirjoittaa kirjeitään. Vanha Martti kertoi: ”Kiitos avusta meidän ensitreffien kanssa, mutta nyt jotain muuta on ilmaantunut. Aloimme seurustella Leenan kanssa, mutta kaikki ei mennyt oikein putkeen. Leenalla on paljon ystäviä, joiden kanssa hän viettää enemmän aikaa kuin minun kanssa. Mitä voisin tehdä, että saisin Leenan huomion?”

Tehtävä 2 – Miettikää mikä on paras lahja minkä olette koskaan saanut, tai mikä voisi olla paras lahja toiselle?

Jokainen jakoi vuorollaan oman lahjansa ja tuli paljon erilaisia lahjoja. Osallistujat miettivät paljon yhdessä oloa ja miten sitä saisi lisättyä. Eräs mies ryhmässä sanoi, että paras lahja olisi kahvinkeitin, koska sitten voisi viettää kahvihetkiä yhdessä. Osa ryhmästä mietti mikä voisi olla paras lahja mitä voisi antaa tai saada ja osa kertoi tärkeästä lahjasta minkä on saanut. Näistä lahjoista valmistimme yhdessä runon, jonka Martti meni esittämään Leenan ikkunan alle. Martille valitsimme parhaan mahdollisen romanttisen musiikin vielä avuksi.

”Timantti on kaunis kivi, sulla on ihana nimi.

Oi Leena, oi Leena!

Ostetaan yhteinen kahvinkeitin, jonka äärellä punomme elämän seitin.

Olet kuin kaunis kaulakoru, lähdethän vaeltamaan tai muuten tulee poru.

Yhteinen hyvä kirja, konvehtirasia ja takkatuli-ilta siitä tämä aasinsilta.

Joko on kohta polttarit?”

#### Kolmas tapahtuma

Esitin nuorta Marttia, joka on menossa kotiin, mutta avain ei sovi oven lukkoon. Vanha Martti kertoi: ”Lopulta sain Leenan huomion, kiitos avusta. Me menimme naimisiin, saimme kaksi lasta. Mutta kaikki ei ole mennyt aivan niin kuin toivoin. Olemme eron partaalla, koska olen tehnyt liikaa töitä. Leena on mennyt toisen miehen

kanssa sänkyyn, sillä hän sanoo, etten antanut hänelle tarpeeksi huomiota. Olen valmis antamaan kaiken anteeksi, ja haluan että liittomme jatkuu”.

Tehtävä 3 – Mitä tässä kohtaa pitäisi tehdä, jotta liitto jatkuu. Voiko se jatkua, millä tavalla tästä pääsee yli? Mikä tekee hyvän parisuhteen? Jokainen mietti ja kirjasi paperille mikä tekee hyvän parisuhteen. Paperinen Leena oli seinässä toisessa päässä luokkaa ja Martti seisoi toisessa päässä luokkaa. Ryhmät ovat Tiedemiehen tukijoukko, jotka kertoivat kirjoittamalla Leenaan, mitkä asiat tekevät hyvän parisuhteen. Jokainen hyvä asia vie Marttia lähemmäs Leenaa.

Paperiin tuli paljon asioita. Osallistujilla oli paljon samanlaisia ajatuksia hyvästä parisuhteesta ja siitä mitä siihen kuuluu. Rakkaus, kunnioitus ja asioiden jakaminen/puhuminen nousivat jokaiselta osallistujalta esille. Kun Martti oli jälleen saatu Leenan luokse, keskustelimme asioista joita nousi esille. Osallistajat olivat useista asioista yhtä mieltä, kuten myös siitä, että nämä asiat joskus unohtuvat parisuhteessa. Asioiden eteen on joskus tehtävä töitä. Keskustelussa mentiin hyvin henkilökohtaisiin asioihin ja näiden kautta myös eriäviin mielipiteisiin. Esimerkkinä keskustelu siitä milloin pitää päästä irti ja milloin taas suhteen vuoksi kannattaa taistella. Parasta tässä keskustelussa oli molempien osapuolien myöntäminen siitä, että kaikki suhteet ovat erilaisia. Esille nousi keskustelussamme, että pitää tietää milloin itse tekee omat päätöksensä. Kauniisiin kuviin ja toiveisiin on turha jäädä kiinni, jos mitään ei enää ole. Taistelu kannattaa jos molemmat sitoutuvat päätökseen ja haluavat jatkaa yhdessä ennemmin kuin erillään. Tässä tuli esille draaman tuomat mahdollisuudet jakaa asioita ja saada niihin uusia näkökulmia. Usein asia saattaa olla sellainen mitä on vaikea huomata, saattaa tehdä jotain sellaista mitä on tehnyt jo pitkään eikä sen takia osaa lopettaa vaikka tekee itseään vastaan. Ryhmässä asioita voi huomata toisten avustuksella tai vain sen takia, että saa jakaa omaa elämäänsä. Jotkin asiat saattavat joskus tuntua itsestään selvyyksiltä, mutta ne tajuaa vasta ne ilmaisee muille.

#### Neljäs tapahtuma

Esitin nuorta Marttia itkemässä sängyssä, sitten vanha Martti kertoi: ”Seitsemän vuotta myöhemmin sain tietää, että Leena ei jaksanutkaan minua. No, me erosimme.

Jouduin asumaan yksin, ja lapset kävivät minulla kylässä vain viikonloppuisin. Masennuin. En jaksanut tehdä mitään, kaikki tuntui raskaalta. Kaverit yrittivät ehdottaa, että olisin lähtenyt juhlimaan ja etsimään uutta kalaa merestä, mutta en jaksanut innostua”.

Tehtävä 4 – Miettikää milloin te olette olleet surullinen. Sitten muistelkaa millä asioilla pääsitte surun yli, mikä sai teidät taas iloisiksi? Tehtävä tehtiin osittain kotitehtävänä. Osallistujien oli tarkoitus tuoda seuraavalle päivälle, jotain mikä heidän elämässään tekevät heidät iloiseksi surullisenakin päivänä. Sen ei tarvinnut olla mitään konkreettista, se sai olla myös ajatus tai siitä asiasta sai kertoa.

Seuraavana päivänä meillä oli tavoite saada Martti taas hymyilemään. Jokaisella tarinalla Martin hymy kasvoi suuremmaksi ja hän tuli taas enemmän ja enemmän omaksi itsekseen. Osallistajat jakoivat omia asioitaan, ystävistä lapsiin ja koiriin. Keskustelimme hieman tehtävästä ja huomioimme, että harvoin tulee jaettua näin itsestään selvää asiaa tosissaan. Kun kertoo toiselle ihmiselle itseään voimaannuttavasta asiasta, sillä on usein kaksi reaktiota. Se voimaannuttaa kuuntelijaa sekä itseä. Usein elämän hyvien puolien jakaminen on vaikeampaa kuin valittaminen, vaikka pitäisi olla päinvastoin. Puhuimme siitä, että pitäisi elämässä tehdä harjoitteita, joissa joka päivä puhuisi omista hyvistä asioista ja tapahtumista enemmän ja enemmän.

#### Viides tapahtuma

Nuori Martti”Olen kuullut, että Leenalla on uusi mies. Näen lapsiani harvoin. He ovat olleet lomalla jo kahtena viikonloppuna putkeen, ja olen nähnyt lapsiani viimeksi noin kuukausi sitten. Tämä tekee minut todella vihaiseksi, juuri kun ajattelin, että kaikki menee hyvin. En todellakaan tiedä mitä minun pitäisi tehdä. Tekisi mieleni vetää lättyyn sitä mulkkua, mutta sen jälkeen en usko, että näkisin enää lapsiani”.

Tehtävä 5 – Millä tavalla voi purkaa vihaa? Mitä te teette kun olette vihaisia?

Osallistajat toimivat Martin vihanhallintavalmentajina. Yhdessä jaamme asioita, mitä tekee itse purkaakseen vihaa. Jokainen kertoi vuorollaan hyvän tavan päästä vihasta ja

kohdistaa sen johonkin muuhun kuin toisiin ihmisiin. Puhuimme siitä, miten usein on vihainen muille kun on vain huono päivä. Joskus huono päivä tarttuu muihin. Olisi tärkeää kertoa ihmisille, miksi on oikeasti vihainen ja jos ei tiedä sitä kannattaa miettiä. Kertomalla muille omasta huonosta päivästä tai jostain mikä tekee vihaiseksi, saa ensinnäkin muut ymmärtämään, että tämä ei johdu heistä ja huono päivä ei lähde leviämään. Kertomalla omasta pahasta tuulesta voi myös helpottaa omaa oloaan. Teimme Martille vihanhallinta ohjelman, minkä avulla Martti sai purkaa vihaa. Kun Martti tuli tilaan osallistujat kannustivat ja valmensivat häntä. Martti laittoi musiikin lujalle, meni metsään potkimaan puita ja juoksi kotiin siivoamaan. Lopulta saimme Martin taas rauhoittumaan.

#### Kuudes tapahtuma

Esitin nuorta Martti valmistautumassa oikeudenkäyntiin. Vanha Martti kertoi: ”Nyt meillä on menossa oikeudenkäynti lasten huoltajuudesta. Lapset ovat olleet minulla vain viikonloppuisin, vaikka olen hyvä isä. Minun pitäisi saada tuomari ja valamiehistö uskomaan, että lapset saisivat olla minulla enemmän”.

Tehtävä 6 – Jokainen sai oman hyvä vanhempi – muotokuvan, missä oli kasvoton hahmo. Tähän muotokuvaan jokainen kirjoitti asioita siitä mikä tekee hyvän vanhemman. Seuraavaksi etsimme kuvia lehdistä, mitkä voisimme näyttää ”valamiehistölle”, aiheesta vanhemmat.

Ensin jokainen esitteli oman hyvä vanhempi – muotokuvan. Tämän jälkeen jokainen laittoi esille oman kuvansa ja kävimme läpi mitä ajatuksia kaikille heräsi kuvista. Monenlaisia asioita heräsi keskusteluun hyvästä vanhemmasta. Tässä huomasimme, että olimme kaikista asioista samaa mieltä. Ihmiset kertoivat omia kokemuksia, eräs vanhempana olosta yksinhuoltajana ja eräs vanhempana olosta usealle lapselle. Keskustelimme myös omista vanhemmista ja omista lapsuuden ajoistamme. Keskustelusta huomasimme miten tärkeää on käydä läpi myös omia kokemuksia omien vanhempien kanssa. Omilta vanhemmilta oppii paljon, mutta voi oppia myös jotain sellaista mikä ei toimikaan itselle. Alamme lapsena oppimaan asioita ja suurin vaikuttaja on omat vanhemmamme. Havaitsimme myös sen, että omilta vanhemmilta ottaa vastaan myös ”virheet”. On asioita joita itse ei haluaisi tehdä, mutta lapsena ei

vielä ymmärrä jonkun asian menevän toisin kuin vanhemmalta on sen oppinut. Usein toistamme vanhempiemme tekemiä ”vääriä valintoja”, koska se on ainoa tapa jonka tunnemme. Olimme samaa mieltä siitä, että lapselle tulisi selittää kaikki niin, että lapsi ymmärtää sen. Jos vanhempi on vihainen eikä se johdu lapsesta, se tulee kertoa lapselle, jotta tämä ymmärtää, ettei ole syyllinen. Lapsen ja aikuisen välinen suhde on ainutlaatuinen, eikä sitä ulkopuolinen voi ymmärtää. Jakamalla näitä asioita voimme saada tietää hieman enemmän toisen elämästä ja ymmärtää tätä. Jakamiselle pitää tarjota turvallinen sija, kuten työpajoissa onnistuimme tekemään.

Lopulta vanhainkodissa

Vanha Martti kävelee paikalle ja kertoo: ”Mikään ei muuttunut niin kuin piti. Leena on jossain poissa minun elämästäni. Lapseni käyvät harvoin katsomassa minua, sillä he syyttävät minua, että vein heidät äidiltään. Kiitos teille tutkijat, että yrititte, mutta ehkä tässä piti käydä näin. Ehkä minun kuului jäädä yksin”. (Martta kävelee ohi) ”Hei Martta. Ei, en nyt jaksa tulla pelaamaan bridgeä!”.

Mitä tässä oikein tapahtui? Martti meni kuumaan tuoliin, osallistujat saivat kysellä häneltä ja sanoa hänelle ihan mitä tahansa ohjeita.

Martilta kysyttiin oliko hän ollut onnellinen omassa elämässään kaikista tapahtumistaan huolimatta. Häntä kehoitettiin myös tarttumaan vielä onneen, menemään Martan luokse ja soittamaan lapsilleen itse. Hänelle sanottiin, ettei elämän vielä ole ohi, nyt hän voi näyttää millainen mies hän oikeasti on. Martti kertoi, että oli tyytyväinen elämäänsä kaikista tapahtuneesta huolimatta. Tapahtumat olivat tehneet Martista sellaisen miehen kuin hän on nyt. Martti kiitti osallistujia ja sanoi menevänsä soittamaan lapsilleen ja sen jälkeen Martan kanssa bridgeä pelaamaan.

Keskustelimme lopuksi siitä mistä tämä tarina kertoi ja millaisia ajatuksia tästä oli herännyt. Menneet ovat menneitä ja tulevaisuus, tämä hetki, ovat ainoat asiat mihin voi vaikuttaa. Koskaan ei saa luovuttaa, koskaan ei ole liian myöhäistä. Osallistujat kertoivat tämän herättäneen paljon ajatuksia siitä miten elämässä kannattaa ottaa riskejä ja mennä aina eteenpäin.

### 3.3.4 Palaute

Keräsin palautetta keskustelussa vapaana sanana sekä palautelomakkeella nimettömänä. Palautteesta selvisi, että useille itsensä jakaminen prosessissa oli helppoa. Kaikki pystyivät jakamaan asioita itsestään, mutta jotain oli jäänyt sanomatta vaikka olisi halunnut. Tämän takia olisivat toivoneet pitempää prosessia, että olisi saanut aikaa kerätä omaa rohkeuttaan. Palautteissa oltiin myös yhtä mieltä siitä, että se laittoi ajattelemaan omia menneisyyden asioita. Prosessi oli herätellyt rohkeutta puhua asioista joita halusi jakaa muille, mutta ei tiennyt mitä nuo asiat oli ennen kuin prosessi oli tarjonnut ajan itseensä keskittymiseen. Parasta usealle prosessissa oli tarina, joka keskittyi arkisiin asioihin, joita kohtaa elämässä usein, mutta ei aina huomaa. Tärkeisiin asioihin, kuten perheeseen ja vapaa-aikaan, miten niistä helposti tulee itsestään selvyiksi ja tätä kautta ne helposti ajautuvat kauemmaksi. Myös muiden ihmisten tarinat herättivät tunteita, kiitosta tuli osallistujille sekä minulle avoimuudesta. Kaikki jakoivat omia asioitaan ja näin myös koko prosessi tuli turvalliseksi.

Lopuksi luin vielä kirjeen Martilta kuin yhteenvedoksi mistä tarina kertoi:

***Hei tutkija!***

***Martti tässä vain kirjoittelee tulevaisuudesta. Olen elänyt elämäni Martan kanssa, ja olemme hyvin onnellisia yhdessä. Tuhosin aikakoneen lopulta, sillä ymmärsin sen olevan turha kapistus. Menneet ovat menneitä, ja ne eivät siitä muutu. Jos jotain menee ”korjaamaan”, rikkoo jotain toista. Tulevaisuutta kohti minun on eletävä, enkä koskaan saa luovuttaa. Sen olen oppinut Martalta, sillä hän on parasta mitä elämässäni on koskaan ollut. Eikä todellakaan haittaa, että olen häntä saanut odottaa näin pitkään, sillä menneisyyteni tekee minusta miehen kuka olen nyt. Haluan toivottaa teille nautinnollista jatkoa! Olkaa kärsivällisiä, sillä kaikki tapahtuu juuri silloin kuin niiden on tarkoituskin tapahtua. Me voimme päättää vain mitä tapahtuu nyt.***

***”Ken elää hetkessä, ei pelkää mitään. Ei ole olemassa kuin menneisyyden tai tulevaisuuden pelko. Pelkäämme sitä mitä olemme tehneet tai mitä meille on***

*tapautunut. Mutta pelkäämme myös sitä mitä me teemme ja mitä meille tulee tapahtumaan. Kannattaa elää pelottomana hetkessä, sillä muuhun ei voi vaikuttaa”.*

*Sinulle tähän hetkeen elämässäsi,  
Martti*

*”Garion ja Jiens istuivat tuossa hämyisen majatalon nurkkapöydässä. Jiens katseli Garionia ihmetellen ja Garion katsoi ihmisiä majatalossa. Jiens ei voinut ymmärtää hymyilevää miestä, miksi tämä halusi pitää tauon jo nyt, mitä mahdollisuuksia tässä majatalossa voisi olla. Yhtäkkiä Garion kääntyi Jiensin puoleen ja hymyili, kuin kertoen nyt olevan hetki. Garion nousi ylös ja asteli majatalon tiskille, missä nojaili rääväsuuisia miehiä kittaamassa tuoppeja toisen toisen perään. Vähän väliä tuosta miesporukasta nousi naurun rämäkkä mikä täytti koko tilan ja sai muita asiakkaita hämilleen. Garion saapui heidän luokseen ja alkoi nauraa miesten mukana. Pian miesten nauru loppui ja he kääntyivät katsomaan Garionia, joka vieläkin hörötti kovaan ääneen. Lopulta Garionkin lopetti ja pyyhki silmiään. Suuri kokoinen mies, joka tuntui olevan porukan puhemies, tuijotti häntä vihaisena suoraan silmiin. Uskokaa tai älkää, mutta aina tuollaisessa porukassa on joku jota muut seuraavat, haluavat sitä tai eivät. Mies asetti tuoppinsa pöydälle ja katseli hetken Garionia silmästä silmään: ”Mitäs äijä haluaa?”. ”Ajattelin vain tulla kysymään erästä hyvin mielenkiintoista asiaa”, Garion vastasi ja siemaisi omasta tuopistaan pitkän kulauksen. Mies katsoo häntä hyvin vihaisesti, sillä Garion selvästikin häiritsi heidän illan viettoaan. ”No kysy”, mies lopulta murahti. ”Haluatko todella olla täällä”, Garion aloitti painaen kulmiaan, ”etkö tahtoisi olla kotona perheesi luona”. Mies katsoo hetken Garionia ja alkaa nauraa kovalla äänellä. ”Kuuleppas äijä”, mies sanoo naurunsa läpi, ”mä olen juuri siellä missä mä haluankin olla”. Garion menee hetkessä vieläkin vakavammaksi. Hän asettaa käden erään seurueen nuoremman miehen olkapäälle, joka istuu Garionin vieressä jakkaralla. ”Oletko aivan varma, että haluat olla täällä”, Garion kysyy tiukasti katsoen suurta miestä silmiin, ”sinua varmasti odotetaan kotiin jo”. Suuri mies tyhjentää tuopin suuhunsa, tilaa uuden ja siinä samassa hän tarttuu Garionia rinnuksista kiinni. Jiens nousee ylös ja on rientämässä Garionin avuksi. ”Ala painua ukko, ettei sulle käy huonosti”,*



*mies sanoo ja tönäisee Garionin vauhdilla päin Jiensia. He molemmat kaatuvat maahan ja miesporukka rämähtää jälleen nauramaan. Tällä kertaa muikin majatalo yhtyy heidän nauruunsa. Jiens nousee vihaisena ylös, mutta Garion rauhoittelee häntä: ”Palataan pöytään Jiens, ei meidän tarvitse alkaa tällaiseen”, sitten hän kuiskaa vielä Jiensin korvaan, ”täällä on valmista”. He palaavat pöytään istumaan ja Garion katselee hymyillen miesporukkaa. ”Eihän tuosta ollut mitään hyötyä”, Jiens sanoo ärtyneenä. ”Luuletko niin”, Garion sanoo ja kääntyy Jiensin puoleen kasvoillaan tyytyväisyys, ”joskus pitää nähdä kokonaiskuva, eikä keskittyä vain esille nouseviin asioihin. Pitää nähdä mahdollisuudet”. Garion jatkaa hymyilyä ja kääntää katseensa taas miesporukkaan. Jiens kääntyy katsomaan myös tiskille. Joukkio näyttää samalta kuin ennenkin, mutta siinä on jotain uutta. Kuin jokin ei enää kuuluisi joukkoon. Suuri kokoinen mies saa uuden tuoppinsa ja naurattaa muuta porukkaa suutelemalla tuopin kylkeä. ”Kotona ollaan rakas”, hän sanoo kovaan ääneen ja rämähtää jälleen nauramaan. Jakkaralla oleva mies näyttää kuitenkin nyt erilaiselta. Hän on asettanut tuopin pois kädestään ja katselee sivuun koko porukasta. Laiha mies tuijottaa lattiaa kuin hakien sieltä jotain tärkeää vastausta. Lopulta hän nousee ylös, asettaa maksun pöydälle ja kävelee ovelle. Miesporukka katsoo häntä ihmeissään, mutta ennen kuin he ehtivät sanoa mitään tämä on jo ovelta. Ovelta nuori mies kääntyy vielä Garionin suuntaan. Miehen katseessa on hämmennystä, mutta ihan kuin hän kiittäisi avusta. Lopulta mies astuu ulos majatalosta ja sulkee oven perässään. ”Et edes halunnut puhua tuolle isolle miehelle, ethän”, Jiens kysyy Garionilta epäröiden. ”Aina asioita ei kannata sanoa suoraan, sillä neuvoja on ihmeen vaikeaa ottaa vastaan. Varsinkin kun kyse on omasta elämästä”, Garion kertoo Jiensille, ”joskus ihmiset kuitenkin tarvitsevat apua, vaikkeivät sitä itse aina tiedäkään. Halu on jo heissä, samoin rohkeus, mutta joskus niistä pitää vain muistuttaa”.*

### 3.4 Prosessin jälkeen

Prosessidraamassani luomani tarinan tarkoitus oli tuoda osallistujat yhteiseen tarinaan, missä kaikki olemme osallisina viemässä samaa tarinaa eteenpäin, meillä on yhteinen

tavoite. Halusin saada ihmiset kertomaan itsestään huomaamattaan, uskoen vain viedäkseen tarinaa eteenpäin. Elämässäni olen huomannut, että suurin apu on usein näkymätöntä. En pyytänyt osallistujia suoraan jakamaan omaa elämäänsä, vaan tarjoan siihen mahdollisuuden puhumalla asian vierestä, esimerkkinä prosessidraaman päähenkilö tiedemies Martin ongelmat. Martilla on useita ongelmia, joiden ratkaisuun tarvitaan ihmisten omia kokemuksia. Martti kulkee aikakoneella ja on tarinassa nuori sekä vanha. Halusin näin olevan, että se antaa myös ikäsamaistumista usealle ryhmälle, mikäli joku sellaista tarvitsee.

Osallistajat ovat tutkijoita, jotka ovat vannoutuneet auttamaan Marttia keinolla millä hyvänsä. Pyydän heitä jakamaan jonkin asian omasta elämästään, että Martti saisi esimerkkejä miten pääsee elämässä eteenpäin. Osallistuja jakaa oman asiansa, mutta todellisuudessa ei Martin vaan itsensä vuoksi. Palautteessa minulle sanottiin, että ei aina edes huomannut olevansa tekemässä prosessidraamaa vaan tarina vei mukanaan. Se oli juuri se tarkoitus, jokainen jakaa omaa itseään koko ryhmälle ja itselleen.

Sain prosessidraamasta paljon palautetta. Varsinkin hyvästä tarinasta ja siitä miten se oli laittanut ajattelemaan asioita. Eräs osallistujista sanoi tarinan jääneen kummittelemaan hänen päähänsä, kummittelemaan hyvällä tavalla. Prosessidraaman käsittelemät asiat menneisyys ja tässä hetkessä eläminen oli jäänyt osallistujan mieleen, jonakin mitä kohti on hyvä mennä.

Tämä on hyvän tarinan tarkoitus, saada ihmiset ajattelemaan heille tärkeitä asioita. Hyvällä tarinalla tarkoitan henkilökohtaisesti tärkeää tarinaa. Vaikka prosessidraamassani kuljetaan aikakoneella, se on vain väritystä. Väritys on rentoutusta varten, jotain mikä tyhjentää ajatukset turhasta jännityksestä. Prosessidraaman tarina käsittelee tavallisia arkielämän asioita, niitä jotka ovat usein liian pieniä huomattavaksi, mutta kuitenkin ne meidän elämämme tärkeimmät asiat. Ne ovat niitä asioita joita haluamme muistaa, mutta liian usein unohdamme. Palautteessa huomioitiin arkipäiväisyys ja ihmeteltiin, että se koskettaa niin paljon. Osallistajat huomasivat, että tavalliset tunteet ovat niitä joita me käsitellään päivittäin, mutta niille ei aina anna tilaa. Keskusteluissa useampi osallistuja kertoi tajunneensa miten paljon peittää omaa itseään. Tämänkin asian usea heistä oli tajunnut jo aiemmin, mutta ei kuitenkaan ollut tajunnut. Nyt kun se tuli sanalliseksi, peittely tajuttiin. Kaikille tunteille pitää antaa tilaa, jotta niitä voi ymmärtää. Esimerkkinä keskustelu Martin vihanhallintavalmennuksen jälkeen,

kun keskustelimme, miten joskus on vain vihainen eikä ymmärrä miksi. Kun on vihainen, tulee vielä vihaisemmaksi siitä, että on vihainen. Sitten kun asiasta sanoo, viha vähenee. Asiasta tekee oikeasti olemassa olevan, niin sitä voidaan alkaa ymmärtää.

## 4. Ilmaisuu

*”Kirjallisuus on oiva väline itseen ja omiin käyttäytymismalleihin tutustumiseen. Kun ihminen saa elämänsä enemmän hallintaansa hänen voimavaransa kasvavat ja elämänlaatu paranee”*(Huldén 2002, 80).

Kirjallisuus ja kaikki muukin ilmaisu on minun mielestä oiva väline itseen ja käyttäytymismalleihin tutustumiseen.

Olen käyttänyt työpajoissani sekä prosessidraamassani ilmaisua kahteen eri asiaan; jaettavien tarinoiden löytämiseen ja löydettyjen tarinoiden jakamiseen.

### 4.1 Löytäminen

”Abraham Maslovin mukaan luovuus on terveyttä. Se on voimavara, joka on rakennettu jokaisen ihmisen sisään. Toisilla se on piilossa, toisilla käytössä. Luovuuden avulla ihminen voi ratkaista ongelmia, leikkiä, nauttia ja rentoutua” (Ahonen 1994, 13).

Heidi Ahosen ”Löytöretki itseen” oli eräs suurin apu työpajoja suunnitellessa. Hän on aloittanut tekemään kirjaa itselleen apuna itsensä löytämisessä ja huomannut haluavansa kertoa näitä asioita myös muille. Useat työpajojen harjoitteet ovat lähtöisin Ahosen kirjasta ja muokattu ryhmälle soveltuviksi.

Kaikilla meillä on luovuutta ja halu luoda. Me haluamme luoda kertoaksemme jostain asiasta luomalla itse tavan kertoa. Noiden sisällämme olevien tarinoiden ja luovuuden löytäminen voi tapahtua myös luomisen kautta. Useat ihmiset kirjoittavat päiväkirjaa, jotta saavat koota itselleen päivän tapahtumia tai tyhjentää vain päätään. Joku maalaa, joku laulaa. Yhteistä kaikella luovuudella on se, että me kerromme tarinoita. Luomme tarinoita itsestämme, mutta emme edes itse välttämättä ymmärrä mitä nämä tarinat kertovat ennen kuin olemme luoneet ne. Usein kun luomme tarinamme jonkinlaiseksi teokseksi, meille tulee halu kertoa tuosta aiheesta lisää. Esimerkiksi työpajassa

kuuntelimme musiikkia, musiikista piirsimme kuvan joka kuvaa tunnetta mikä musiikista herää. Kuvan piirtämisen jälkeen keskustelemme kuvista mitä muille ihmisille herää muiden kuvista. Inspiroivaan asiaan kannattaa tutustua, sillä se kertoo aina jotain meistä itsestämme. Miksi jokin musiikki innostaa meitä ja miksi jokin kuva laittaa meissä joitain liikkeelle. Luomme sille tarinan tai muistamme jo olemassa olevan tarinan. Kuten Jaana Huldén kirjoittaa, Juhani Ihanuksen toimittamassa kirjassa ”Koskettavat tarinat – Johdantoa kirjallisuusterapiaan”, taide-elämyksestä innoittajana sekä lohduttajana, että ihmisten elämässä oleellisena osana on musiikki, elokuvat, runot. Tarinat ovat meille tärkeitä, työpajoissa käsitelimme miksi ne ovat meille tärkeitä. Kuten viimeisenä työpaja kertana, kun loimme tarinoidemme maailmaa. Mietimme millaiset tarinat ovat meille tärkeitä, sellaiset jotka herättävät tunteita. Useammin pitäisi meidän pysähtyä kuuntelemaan tarinaa, eikä vain mennä tarinasta toiseen.

Koko elämämme on täynnä erilaisia tarinoita, toiset suurempia, toiset osa suurempia tarinoita. Kun jokin elämässä koskettaa meidän tunteitamme, ei kannata kävellä vain ohi vaan kannattaa etsiä itsestään miksi se jokin laittaa tunteemme liikkeelle. Työpajassa tähtäsimme juuri tähän. Etsimme meitä kiinnostavia asioita ilmiöistä ja tämän jälkeen otimme selville miksi nämä ilmiöt kiinnostavat meitä. Oli hienoa huomata kuinka ihminen tutustuu itseensä paremmin kertomalla itselleen tarinoita itsestään.

Esimerkkinä mies ryhmässä, joka oli erittäin taitava piirtämään ulkomuistista. Hän saattoi piirtää upean piirroksen vain muistelemalla ja kertoi sitten, että hän vain halusi piirtää tämän kun hänestä tuntui siltä. Työpajoissa hän loi päähänsä kuvia musiikista, henkilön tai maiseman ja piirsi sen, koska hänestä tuntui siltä. Eniten työpajoissa hän innostui, kun kertoi omasta piirroksestaan. Hän pääsi jakamaan oman piirroksensa tarinaa ja sitä miten siihen kuvaan oli tultu. Tuntui upealta tarjota kokija hänen tarinoilleen ja todella toivon, että hän jatkossa saa lisää kokijoita upeille tarinoilleen.

## 4.2 Jakaminen

Kun olemme löytäneet tarinan joka innostaa meitä, haluamme usein kertoa sen muille. Jokaisella meillä on halu kertoa elämämme tarinoita, mutta kuinka näitä tarinoita sitten kerrotaan muille. Tarinassani ”Kolme kuningasta” Galen, nuori prinssi, keskustelee toisen valtakunnan karanneelle prinssille, joka ihailee tämän taitoa puhua: ”Kaikille meille annetaan samat lahjat, toiset vain osaavat avata ne”. Joillekin ihmisille puhuminen on helppoa, mutta entä ne joille se on hieman vaikeampaa. Monesti minusta on saatettu sanoa, että olen hiljainen, vaikka olen vain ujo. Kun tutustun ihmisiin, heille on helpompi jakaa asioita itsestään. Tarinan kertominen ei kuitenkaan vaadi, että tunnemme kuuntelijat. On vain oltava ihmisiä, jotka haluavat ottaa vastaan. Työpajoissa lähdimme hyvästä lähtökohdasta, kaikki olivat hyviä kuuntelemaan. Toisaalta taas kertominen ei välttämättä ollut niin helppoa. Clarissa Pinkola Estés puhuu kirjassaan tarinoista lääkkeenä. Kuinka parantavat tarinat eroavat viihdyttämisestä. On otettava vastuu kertomisesta ja jakamisesta, on tiedettävä mitä ei voi tehdä. ”We are trained carefully to know what to do and when, but most especially we are trained in what not to do” (Estés 1992, 468). Pitää tietää milloin puhuu mistäkin asiasta, milloin on mihinkin aika.

Joskus elämässä törmää ihmisiin, jotka puhuvat aina vain samoja asioita. Tulee helposti mieleen, että heitä ei jaksaa kuunnella. Tämä on tietynlaista turvallisella alueella pysymistä. Kuvitellaan vaikka teatteri, joka on tehnyt upean näytelmän. Yleisöä riittää ja he saavat esittää tarinaa vuosia ja vuosia eteenpäin, mutta usean sadan esityksen jälkeen ihmiset haluavat uuden näytelmän. Edelleenkin katsojia virtaa muista kaupungeista ja teatteri tienaa rahaa. Esittäjätkin ovat jo kyllästyneitä näytelmään, mutta tietävät riskit aloittaa seuraavan näytelmän esittämisen. Entä jos yleisö ei pidäkään siitä? Näin on usein elämässäkkin. Elämme samanlaisia päiviä toisensa jälkeen, emmekä nauti elämästämme. Muutos tuntuu kauhealta ajatukselta, sillä olemme tottuneet tähän elämään. Tottuneet siihen ajatukseen, ettei voi olla mitään muuta. Ajattelemme, mitä muut siitä sitten ajattelevat. Silloin on löydettävä jotain uutta ja mikä pelottavinta, on kokeiltava. On tehtävä vaikka jatko-osa edelliseen näytelmään tai aloitettava kokonaan tyhjältä paperilta. Monesti puhutaan niin sanotusta tyhjän paperin syndroomasta ja se on täysin verrattavissa uuden aloittamiseen elämässä. Elämässä on joskus mentävä eteenpäin ja silloin on turha

ajatella mitä muut ajattelee. Aina löytyy kuulijoita jakamaan tarinaasi, jos sinulla on joitain uutta kerrottavaa.

Työpajoissa puhuimme paljon tästä asiasta. On vaikea kertoa tutulle ympäristölle jotain uutta itsestä, sillä pelkää, etteivät he hyväksy tätä uutta puolta ihmisestä. Puhuimme kuinka saattaa valittaa samasta asiasta pitkään, kuten saamattomuudesta, mutta koskaan ei tee asialle mitään muuta kuin valittaa. Halusin kannustaa monipuoliseen ilmaisuun, sillä uskoin sen auttavan myös puheilmaisua, kun sitä mahdollisesti tarvitaan. Kirjoittaminen, piirtäminen, kaikki aikaa vievä ilmaisu antaa rauhaa koota omia ajatuksia ja antaa myös lisää kerrottavaa omasta aiheestaan, inspiroi kertomaan siitä. Työpajoissa käytimme paljon kuvia, jotka kuvasivat omaa tunnetta ja ajatusta, ja puhuimme kuvista yhdessä. Tyhjälle paperille laittaa jotain, niin se ei enää ole tyhjä. Kuten tarinoidemme maailmassa siivet, jotka kertoivat osallistujille eri asioita. Ensin jokainen kertoi mitä näkee siinä, sitten osallistujat kertoivat mitä mieltä olivat toisen kertomasta asiasta, sitten omista kokemuksista ja hyvin pian meillä oli keskustelu käynnissä. Yksi kuva inspiroi meidät tähän, eikä kukaan enää ajatellut muuta kuin tuota keskustelua.

### 4.3 Vastaanottaminen

Vastaanottaminen on tärkeintä mitä tarinalle voi tehdä, se on meidän jokaisen vastuulla. Tarinankertoja tarvitsee aina vastaanottajan, jolle jakaa oman tarinansa. Pelkkä kuunteleminen ei aina riitä, on haluttava ymmärtää tarinaa. Olen usein elämässäni joutunut tilanteeseen jossa olen huomannut puhuvani tyhjille korville. Ihmiset ovat kuunnelleet, mutta eivät ole kiinnostuneet. Tietenkään kaikkia ei voi saada kiinnostumaan, mutta on myös turha ihmetellä jos asioita ei kerrota myöhemmin. Heidi Ahonen sanookin kirjassaan osuvasti: ”Taideteos on kuin tyhjä taulu, jossa on vain raamit ja jonka sisällön jokainen voi muodostaa omien henkilökohtaisten tarpeidensa ja itselle merkityksellisten asioiden mukaiseksi. Riippuu katselijan ja kuuntelijan sisäisestä vastaanottokyvystä ja halusta ymmärtää taiteen sanoma itselleen”(Ahonen 1994, 22). Vastaanottajan ei tule ottaa itselleen samaa tunnetta, samaa merkitystä kuunnellessaan toisen tarinaa, vaan etsiä tarinasta itselle

tärkeitä asioita, niitä joihin voi samaistua. Näin tarinasta tulee yhteinen, molemmat jakavat sen itselle tärkeistä syistä, näin pystymme elämään samassa tarinassa.

Olen huomannut usein kysyttävän ”mitä kuuluu?”, mutta kun kerrot jostain sinua kiinnostavasta asiasta, kysytään ”niin, mutta mitä sinulle kuuluu”. Aina asioita ei osaa selittää niin selkeästi, mutta tärkeästä asiasta kertominen elämässä saattaa olla se mitä meille ”kuuluu”. Tarinoiden kielen ymmärtäminen ei ole vaikea, mutta se vaatii innostumista. Lapsena innostuimme kaikesta helposti, mutta miksi on vaikeaa innostua vanhempana. Se johtuu monesti esimerkiksi. Vanhempi saattaa kuunnella lastaan, kaveri saattaa kuunnella kaveriaan, seurustelukumppani saattaa kuunnella kumppaniaan, mutta kukaan näistä ei oikeasti kiinnostu asioista. Näin tapahtuu usein ihmisille, kun he ajattelevat, että tämä asia ei kiinnosta minua. Joskus kun olen puhunut asioista jotka kiinnostavat minua, minulle on sanottu, ”On vaikeaa kuunnella kun en tiedä tuosta asiasta mitään”. Nytkin olen oppinut vastaamaan, ”Minähän yritän juuri kertoa sinulle tästä asiasta, sillä se on minulle tärkeä ja haluan jakaa sen kanssasi”. Meidän on ymmärrettävä, että asia mitä toinen kertoo meille, on hänelle tärkeä, jos hän innostuu siitä. Jos tyrmäämme tuollaisen asian useasti, ei hän enää uskalla kertoa mitään hänelle tärkeitä asioita.

Työpajoissa loimme ilmapiirin, missä kaikki saivat kertoa itsestään ja saivat asioilleen kuuntelijan/kuuntelijoita. Se oli tärkein asia työpajoja aloittaessani, että antaisin ihmisille kuuntelijan, joka kuuntelee heille tärkeitä asioita, oli ne mitä tahansa.

#### 4.4 Esimerkiksi yksi muista

Asioista jakaminen ei ole helppoa, jos sitä ei ole päässyt tekemään. Meidän työssämme voimme kuunnella ihmisten tarinoita ja antaa mahdollisuuden niiden jakamiseen. Millä tavalla vain saamme ihmiset kertomaan tarinansa, jakamaa asioita itsestään. Luottamusta on ihmiseltä mahdotonta saada, jos asetumme toisen yläpuolelle. Olemme ohjaajia, mutta se ei tarkoita, ettemmekö voisi olla myös yksi muista. Työpajoissa lähtökohtana ohjaajana minulla oli tarkoitus olla yksi muista. Jakaa omaa tarinaani, antaa esimerkki. Kerroin usein asioita omasta elämästäni pelotta



ja jaoin itseäni minulle tärkeistä asioista. Paljastin ryhmälleni omat tunteeni ja mikään ei ole tuota parempi tapa luoda luottamusta. Se on kuin riisuutumista, itsensä paljastamista. Kun olet itse alasti, muidenkin on helpompi riisuutua alastomaksi. Kun luin tekstin ”muistoni” tai tekstin ”ihme”, en pelännyt antaa omien tunteideni näkyä ja huomasin, ettei kukaan muukaan pelännyt. Osallistujista muutamaa itketti, mutta he eivät peittäneet itkuaan. Kun keskustelimme teksteistä, osallistujat kiittivät tekstin tunteiden herättämisestä.

Ensin on opittava olemaan ryhmänsä, osallistuvien henkilöiden, kanssa. Kun tein työpajoja eräällä muistineuvolalla, otin paineita siitä mitä teen heidän kanssaan, mitä he haluavat. Tämä oli syy miksi ensimmäiset kerrat heidän kanssaan ei sujunut niin kuin olin ajatellut. Lopulta päästin irti ajattelemasta mitä he haluavat tehdä, ajattelin mitä minä haluan tehdä heidän kanssaan. Viimeisillä kerroilla heidän kanssaan menin paikalle omana itsenäni, lauloin heidän kanssaan, keskustelimme, kuin haluaisimme tutustua. Tuo kokemus opetti minulle kuinka tärkeää on ensin kohdata ryhmä ja hieman tutustua heihin. Ryhmän kanssa molemminpuolinen luottamus alkaa paljastamisesta, itsensä jakamisesta niin kuin itse haluaa. Ihmisille on tarjottava vastaanottaja, ei vain kuuntelija. Vastaanottamisella annetaan jotakin takaisin. Luottamus kasvaa kun ryhmä ymmärtää, että myös sinulla on jotain kerrottavaa. Ryhmä huomaa, että sinäkin saat tästä toiminnasta jotain. Kun ihmisten kanssa jakaa tarinaa siinä on oltava jotain henkilökohtaista, kuten olen sanonut. Kun valitsin prosessidraamaani aiheita, etsin sitä itsestäni, en siitä mikä voisi kiinnostaa muita. Halusin työskennellä asioiden kanssa jotka koskettavat meitä kaikkia ja ensimmäisenä minua. Käsittelimme tunteita, niiden tärkeyttä. Sitä ei varmasti huomannut heti prosessi ollessa, mutta niitä se herätti. Huomasin prosessidraamaa tehtäessä, pystyväni omalla innostuksella rentouttamaan muuta ryhmää ja saada heidätkin innostumaan. Kun Martti vihanhallintavalmennuksessa juoksi metsässä potkien puita ja siivosi kuin hullu, ryhmän hiljaisimmatkin huusivat kovaan ääneen ohjeita Martille.

Missä kohtaa ryhmänohjaajaa sitten tarvitaan? Ohjaaja tekee toiminnan ja antaa mahdollisuuden osallistua. Vaikka sanonkin, että ohjaajan on oltava kuin yksi muista, on muistettava kuitenkin olla myös ohjaaja. Ohjaajana on vastuussa kuuntelemisesta, että kaikki saavat äänensä kuuluviin. Kuten työpajoistani sanoin, meinasi huumori välillä hieman karata käsistä. Turvaa ja luottamusta ryhmässä lisäsi se, että havainnoin

koko ajan muuta ryhmää. Jos joku vitsaili ja huomasi, että toinen olisi halunnut sanoa jotain itsestään, annoin aikaa vitsille ja tämän jälkeen siirsin huomion henkilöön, joka tahtoi jakaa itseään. Huumorin kanssa on usein ryhmätilanteissa oltava tarkkana. Vitsailu ja nauraminen kyllä rentouttavat ryhmää, mutta joskus se on myös pakokeino. Omassa elämässäni olen usein vitsailut, ettei minun tarvitse jakaa itsestäni jotain asiaa. Aina kun paljastaa itsestään jotain lisää, luottaa toiseen enemmän, pitää osata olla myös tuon luottamisen arvoinen.

Ohjaajana on oltava myös esimerkkinä, pystyttävä seisomaan omien sanojen takana. Ryhmältä ei voi vaatia enemmän kuin itseltäänkään. Joskus toiminta ei lähde etenemään, silloin sitä on itse vietävä eteenpäin. Työskennellessäni ryhmäni kanssa otin vastuun jakaa itseä harjoitteissa, jos kukaan muu ei sillä kertaa uskaltanut aloittaa. Mitä pitemmälle toiminnassamme menimme, sitä useammin joku ryhmästä otti ensimmäisen puheenvuoron harjoitteissa. Ryhmänohjaajana olemme vastuussa ryhmästämmme. Ryhmäläiset eivät välttämättä tiedä aina mistä on kyse ja silloin on itse näytettävä esimerkkiä. Aina ei kaikkea osaa selittää, silloin sen voi näyttää.

Puhuimme tunteista asioina jotka laittavat meitä liikkeelle, mikä tekee meidät surulliseksi, mikä iloiseksi, jne. Meidän tulee ensin ymmärtää omia tunteitamme, vasta sitten voimme antaa niitä eteenpäin. Olen aina elänyt elämäni tunteilleni, ne ovat olleet minun ohjaajiani. Minä hallitsen omia tunteitani, mutta annan niiden lentää vapaana, koskettaa muita. Ryhmän kanssa työskennellessä on turha peittää itseään, sillä ryhmä tekee samoin. Mitä vähemmän on salaisuuksia, sitä vapaampaa on.

## 5. Itselleni evääksi tarinan kertojana sekä tarinan mahdollistajana

### 5.1 Draaman mahdollisuudet

Meille on annettu draama suurena mahdollisuutena muuttaa sellaisia asioita, jotka ovat aina olleet samanlaisia. Mahdollisuus kokeilla asioita, ennen kuin teemme ratkaisun oikeasti. Lapsena elämästä oppii paljon asioita. Ennen kuin kasvamme aikuisiksi, olemme oppineet tavan elää. Entä jos asiat joita olemme oppineet, eivät olekaan sellaisia, että olemme niistä samaa mieltä, vaan mielipiteemmekin ovat opittuja. Entä jos emme koskaan kyseenalaista niitä asioita joita vanhempamme ovat meille opettaneet tai opettajamme meidän päähämme laittaneet. Pahimmassa tapauksessa elämme elämämme juuri niin kuin muut haluavat, emmekä niin kuin itse päätämme, vaikka me niin kovasti uskommekin hallitsevamme elämäämme. Jos emme ole vapaita tekemään asioita niin kuin haluamme, hallitsemme elämäämme. Draaman avulla voimme kokeilla näitä keinoja. Voimme löytää itsellemme mahdollisuuksia, voimme löytää itsemme. Kaikilla meillä on halu luoda, draaman avulla voimme antaa mahdollisuuden toiselle löytää tuon mitä haluaa luoda. Saamme uusia näkökulmia asioihin, jotka ennen olivat valheellisesti yksinkertaisia tai itsestään selviä.

Minun elämän tarinassa olen poika, joka halusi kertoa tarinoita. Noita tarinoita ei kuunneltu, niihin ei uskottu. Lopulta lakkasin itsekin uskomasta. Kaikki mitä tein, katsoin mallin muilta. Halusin tehdä eri tavalla, mutta ajattelin mitä muut ajattelevat. Hyväksyvätkö he minut jos teen asioita eri tavalla. Tarinat eivät kuitenkaan koskaan jättäneet minua rauhaan, halusin kertoa niitä edelleen. Muutin elämäni, menin sinne missä sain kertoa tarinoita, menin sinne missä tarinoitani kuunneltiin. Aloin elää omaa elämäni ja draaman avulla olen luonut itseni uudelleen. Kerron tarinoita päivittäin, jos en muille, niin itselleni. Työpajoissani halusin tarjota mahdollisuuden muille jakaa omia tarinoitaan, halusin tarjota jonkun joka kuuntelee. Työpajoissani olimme kaikki tasavertaisia, tiesimme, että jokaiselle meistä on omat tarinamme kerrottavana. Eräissä palautteissa sanottiinkin, että on mielenkiintoista huomata kuinka erilaisia tarinoita ihmisillä on. Työni kautta olen ymmärtänyt, että jokainen tarina ansaitsee

tulla koetuksi. Kuuleminen on eri asia kuin se, että kokee toisen tarinaa ja ymmärtää sitä.

Työpajat ja prosessidraama kuntoutujien kanssa laittoi minut ajattelemaan kuinka ryhmä kohdataan. Omalle kohdalle löysin tärkeitä asioita kuten henkilökohtaisuus, olemalla yksi muista sekä esimerkillisyys. Näillä eväillä pääsee pitkälle ja uskaltaa kohdata seuraavan ryhmän rohkeammin

## 5.2 Minun teatteri-ilmaisun ohjaajan työkalut

Olen löytänyt itselleni keinon, ja mikä tärkeämpää suuren halun, käyttää Teatteri-ilmaisun ohjaajan työkaluja. Teatteri-ilmaisun ohjaajan työkalut mahdollistavat draaman avulla omien vahvuuksien löytämisen. Kirjoittaminen on vain esimerkki siitä, mikä auttaa minua. Kerron kirjoittamisesta, sillä se on minulle tärkeä tapa jakaa itseäni. Suunnittelemani prosessidraama on vain yksi esimerkki siitä millä tavalla haluan työskennellä. Teen tätä työtä, koska haluan antaa mahdollisuuksia, kuka ne ottaa vastaan tai kuka niitä tarvitsee, sen osallistujat päättävät itse. Haluan antaa mahdollisuuden jakaa elämän kokemuksia myös jatkossa, enkä vain tuota lyhyttä työpaja hetkeä varten.

Opiskellessani teatteri-ilmaisun ohjaajaksi, olen pitänyt haastavimpana ryhmän kohtaamista. Opinnäytetyöprojekti opetti minulle uusia tapoja kohdata ryhmää ja olla osana ryhmää. Kuinka minä olen tärkeä osa ryhmää ohjaajana sekä myös vastuussa toiminnan sisällöstä. Sain ajatuksia siitä miten toimia ryhmän kanssa, jotta voisin kasvattaa luottamusta osallistujien kanssa. Löysin rohkeutta, jonka avulla pystyn rentoutumaan ryhmän edessä, jakaessani jotain tärkeää mikä on työni syy. Teatteri-ilmaisun ohjaajana näen itseni tarinan kertojana, joka laittaa tarinan elämään niin, että siihen on helppo päästä sisälle. Kerromme tarinoita, jotta voimme yhdessä ymmärtää elämäämme paremmin ja saamme uusia näkökulmia kaikkiin asioihin. Syrjäytyneiden kanssa työskennellessäni palasin moniin asioihin mitkä askarruttavat minua itseäni elämässä. Opin, että jossain vaiheessa elämää jokainen hakee suuntaa mihin kulkea. Ryhmässä ja hyvän ohjaajan avulla on helpompi löytää uusia suuntia ja uusia keinoja

kulkea noita teitä. Teatteri-ilmaisun ohjaajana näen itseni myös tarinoiden mahdollistaja. Aina on joku joka haluaa saada äänensä kuuluviin, mutta pelkää, ettei kukaan kuuntele. Minä voin olla tuo kuuntelija ja saada myös muita kuuntelemaan.

Teatteri-ilmaisun työkaluja käyttämällä voimme löytää sen mitä kukin ihminen tarvitsee itsensä jakamiseen. Erilaisilla työpajoilla voimme kirjoittaa, musisoida, muistella, mutta mikä tärkeintä, voimme tehdä kaiken yhdessä. Mikä onkaan niin vaikeaa kuin päättää, mitä elämässä haluaisi tehdä. Enkä nyt puhu elämän tarkoituksesta, tai elämän urasta. Puhun elämän pienistä valinnoista, jotka kertovat meille elämän suunnan. Voimme purkaa näitä asioita ja luoda ihmiselle oikean tavan tuoda asioita ulos.

## LÄHTEET

Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseen. Tammerpaino Oy, Tampere.

Owens, A & Barber, K. 2002. Draamasuunnistus – Prosessidraaman arviointi ja reflektointi. Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Estes, C.P. 1992. Women who run with the wolves. Ride, UK.

Heikkinen H. 2004. Vakava leikillisuus. Dark Oy, Vantaa.

Dewey, J. 1987. Taide kokemuksena. Southern Illinois University press, Illinois.

Ihanus, J. 2002. Koskettavat tarinat – Johdantoa kirjallisuusterapiaan. Gummerus kirjapaino Oy, Saarijärvi.

Internet lähteet:

[www.sosiaaliportti.fi](http://www.sosiaaliportti.fi)

[www.definition-of.net](http://www.definition-of.net)

[www.tarinanet.net](http://www.tarinanet.net)

[www.energiakeskus.com](http://www.energiakeskus.com)

Painamattomat lähteet:

Aalto, J. Omat tarinat.

## LIITTEET

### LIITE 1

Työpaja: kerta 1

Tutustumisleikki - Piirretään toisen kasvot, katsomatta paperiin. 15 min.

- Kertomakierros, saa kertoa asioita itsestään samalla kun toinen esittelee kuvan minkä on piirtänyt

Rentoutti tunnelmaa ja herätteli hyvin piirtämiseen. Tässä pääsi hieman lähemmäksi toista ja sai hyvällä kokemuksen toisen kohtaamisesta ryhmässä. Jo hyvissä ajoin sain huomata, että osallistujat lähtevät tekemään harjoitteita ja puhumaan.

Musiikista tunne – Millaisia tunteita erilaiset musiikit herättävät? 15 min.

- Piirsimme tunnetiloja paperille mitä musiikista heräsi (3 musiikkia)
- Teimme piirustuksista taidenäyttely, kiersimme kuvia ja kerroimme mitä heräsi eri kuvissa

Harjoite toimi niin kuin oli tarkoituskin. Musiikki herätti ajatuksia ja tunteita ihmisissä. Se laittoi ajattelemaan itseään ja omia asioitaan. Piirustukset olivat hyvin erilaisia, niin kuin ihmisetkin ovat. Toiset piirsivät musiikista ja toiset omista muistoista. Oli huomattavissa yhtenäisiä teemoja ja tätä kautta tehtävä yhdistyi hyvin ryhmään. Jaettiin omista kuvista mitä heräsi ja tätä kautta saatiin huomata ajatuksia omasta itsestämme. Saimme huomata, että erilaiset asiat herättävät erilaisia tunteita ja ajatuksia. Kun muut kertoivat jonkun piirtämästä kuvasta, piirtäjä sai huomata, minkälaisia ajatuksia toisille heräsi kuvasta, jonka piirtäjä oli piirtänyt aivan eri tarkoituksella. Vertasimme piirrosten kuvaamista ihmisten kohtaamiseen, kuinka voi saada erilaisen kuvan ulkokuoresta tai ensitapaamisesta. Asiat eivät usein ole sitä mitä pinnalta katsottuna näyttäisi.

Teimme ryhmässä sarjakuvan huippupäivästä

- Yhdessä päätetään mitä sarjakuvassa tapahtuu

- Jokainen piirtää/kirjoittaa yhden ruudun
- Kerrotaan uutisilla huippupäivästä (hahmoina mahdollisesti uutistenkertoja, viittomakieliset uutiset, meteorologi, reportterimme paikanpäällä)

Ryhmät toimivat hyvin yhteen ja tekivät hyvin erilaiset huippupäivät. Uutisissa jaoimme omat kuvamme yhteisenä ryhmänä. Yksi toimi pääuutistenlukijana ja antoi puheenvuoroja muille. Kuvilla osallistujat kertoivat mikä on itselle tärkeää ja millaisia asioita olisi hienoa saada tehdä hyvänä päivänä. Kerrottiin toiveista ja jo tapahtuneista päivistä. Näiden jakaminen uutistavalla oli todella innostava ja sai ihmiset käyttämään mielikuvitusta kertomaan asioista. Eräs ryhmässä ollut tyttö teki upean improvisoidun sääkatsauksen, missä hän kertoi tunteista ja elämästä kuvaten niitä sääinä (masennuspilviä, iloista aurinkoa, jne.).



## LIITE 2

Työpaja: kerta 2

Luin muistoni tekstin, tarinan minkä olen tehnyt omista kokemuksistani

- Jokainen etsi musiikin tahdissa mikä kuva kuvastaa parhaiten tätä tekstiä heidän mielestä, tämän jälkeen kuvat jaetaan ryhmälle ja kuvista keskustellaan mitä ne herättävät

Muistoni teksti herätti tunteita ryhmässä ja oli todella hyvä, että he saivat oman rauhan tekstin jälkeen. Musiikin soidessa ryhmä sai etsiä kuvia mitkä kuvasivat tunteita mitä tekstistä heräsi. Kävimme kuvat läpi ja keskustelimme siitä mitä harjoitteesta heräsi. Muistoni teksti aiheutti paljon keskustelua, siihen ryhmä pystyi helposti samaistumaan. Olimme samaa mieltä siitä, että hyvät muistot voivat herättää myös vahvoja tunteita. Teksti herätti omia kokemuksia ja puhetta siitä mitä kohti omassa elämässä tahtois mennä. Puhuimme siitä kuinka kauniit muistot saattavat olla juuri se mikä meitä joskus auttaa jaksamaan eteenpäin. Kuvat herättelivät paljon keskustelua, niistä heräsi jokaiselle erilaisia näkemyksiä. Tässä näkyi hyvin esimerkki siitä miten erilaiset asiat inspiroivat kertomaan lisää aiheesta. Luin tekstin jonka kautta ryhmä etsi kuvia. Tutkimme kuvia ja keskustelimme niistä heränneistä asioista. Saimme uusia näkökulmia, jotka herättivät jälleen uusia tarinoita. Aina ei pelkkä puhe riitä, tässä kuvat toimivat ajatuksia inspiroivina luomuksina.

Muistojen jakaminen kannattaa aina, sillä ne voivat antaa ihmisille paljon ajatuksia siitä mitä elämässä voi olla.

Luin toisen tekstin nimeltä Ihme

Etsittiin kuvista ihminen, joka voisi kertoa tuota tarinaa

- Keskustelimme tästä henkilöstä, mitä kaikkea henkilö voi olla, tämän jälkeen vapaata keskustelua tekstistä.

Ihme teksti herätti myös tunteita ryhmässä, jälleen rauhoittavana elementtinä toimi musiikki, jonka aikana sai rauhoittua omiin ajatuksiin tekstistä. Musiikin aikana sai rauhassa etsiä kuvan henkilöstä, joka voisi kertoa tätä tarinaa. Ihmiset löysivät

erilaisia henkilöitä, jotka kuvasivat tekstiä. Tekstistä heräsi ajatuksia tästä hetkestä. ”Älä jätä huomiseen sitä, minkä voit tehdä jo tänään”, tämä lausahdus kuvaa hyvin meidän keskustelua. Yhdessä kuvassa mies työntää kyllästyneenä lastenrattaita ja vaimo kävelee vieressä. Kuvasta heräsi keskustelu, miten ei aina huomata hyviä asioita ympärillä. Unelmoidaan joistain asioista, mutta sitten ei huomata niitä asioita missä unelmat ovat jo täyttyneet. Kerroin ryhmälle omasta kokemuksestani, unelmoin tähteydestä ja suurista elokuvista, mutta nyt olen jättänyt sen jo taakseni. Minulla on kihlattu, pian vaimo, sekä ensimmäinen lapsi tulossa. Kerroin itse keksimäni sanonnan: ”Joskus elämässä eivät asiat mene niin kuin suunnittelee, mutta ne voivat mennä paremmin”. Useissa kuvissa huomasimme yksityiskohtia, joita kuvan löytänyt ei ollut huomannut. Aina löytää uusia näkökulmia kun ollaan yhdessä, siksi jakaminen on helppoa turvallisessa ryhmässä. Keskustelussa tuli esille se, miten ihmiset monesti unelmoivat asioista jotka tuntuvat suurilta, mutta kun ne saavuttaa, ne eivät riitä mihinkään. Kun taas usein vierellä on ne asiat mitkä muistaa loppu elämänsä, muttei huomaa niitä tavoitellessaan muiden ihmisten hyväksyntää. Ryhmäläiset kertoivat omista perheistään sekä omista ”ihmeistään”. Keskustelimme kuinka lapsien hoidon arki tai arki puolison kanssa voi tuntua joskus liian samalta, eikä osaa aina arvostaa sitä. Kuitenkin on myös itsestä kiinni mitä tekee tuolle arjelle, muuttaako sitä.

#### Muistojen teksti

- Musiikin soidessa kirjoitettiin ajatusvirtaa hyvistä muistoista, sellaisista minkä haluaa jakaa ryhmälle. Tekstit luettiin muulle ryhmälle tai voi kertoa omilla sanoilla.

Muistojen teksti oli haastava harjoite monelle. Aikaisemmissa harjoitteissa oli noussut paljon tunteita ja ihmisistä tuntui, että takki oli aika tyhjä. Musiikki kuitenkin rentoutti ja ajatukset saivat aikaa lentää minne halusivat. Lopulta jokaisella oli joku muisto kirjoitettuna ja jaoimme ne toisillemme. Osallistujilta tuli paljon lapsuusmuistoja. HavaitSIMME, että lapsuudessa on paljon sellaisia muistoja, joita haluaisi jakaa, mutta niihin ei enää nykyään koskaan keskity.

Usein lapsuudesta jäänyt muisto pysyy mukana koko elämämme, joten on hyvä muistella niitä aika ajoin, sillä ne voivat vaikuttaa meidän päätöksiimme elämässämme tänään ja vanhempana.

## **Muistoni**

Muistoni, jotka tekevät minusta vahvemman. Muistoni, joita en osaa sanoiksi pukea ja jos osaisin, menisi niiden kertomiseen tuhansia vuosia.

”Päivät ovat kuin lenkkeilyä. Joka kerta kun lähdet lenkille, on lenkki tuleva olemaan erilainen. Joskus se on helppoa alussa, joskus taas vaikeaa. Joskus alku tuntuu vaikealta, lopussa taas tuntuu siltä, että lentäisi. Lenkkipolun varrella näkee paljon erilaisia ihmisiä ja asioita. Näkee onnellisia, näkee surullisia, kauneutta ja rumuutta. Mutta mitä ikinä näkeekin, on matkaa jatkettava. Joskus on myös pysähdyttävä ennen uutta matkaa. Mutta hauskinta lenkkeily on silloin, kun sen saa tehdä jonkun kanssa, jonka kanssa haluaa. Ja jos ei koskaan uskalla lähteä lenkille, ei edes kokeilemaan, ei koskaan voi saada sitä mitä haluaa.”

Näin sanoit minulle kerran, enkä enää koskaan juokse yksin.

Tarina alkaa siitä mihin se päättyy, ja päättyy siinä missä se alkaa. Se alkaa hymystä, muttei pääty hymyyn.

Siitä hymystä olisi voinut tehdä tuhansia lauluja tai sen edessä olisi voinut olla hiljaa tuhansia vuosia. Kun sen oli nähnyt, ei tarvinnut muuta, eikä se koskaan enää sydämestäni häviä. Se oli hymy johon en uskaltanut vastata ennen kuin se minuun kohdistui. Se oli laulu, jota en uskaltanut laulaa, jollei hän kuunnellut. Se oli hiljaisuus, joka hymystä syttyi syväksi. Siitä hymystä alkoi aika, jonka en koskaan toivonut loppuvan, mutta se loppui ennen aikojaan.

Nyt kun jotain on ohi, siihen ei löydä oikeita sanoja kuvaamaan sitä mitä tuntee. Ei oikeaa laulua, jonka laulaa. Ei hiljaisuutta, joka olisi riittävän hiljainen, ettei kuulisi edes itseään. Mutta ehkä ei tarvitsekaan kuvata sitä mitä on sen jälkeen. Ehkä sen mitä oli silloin.

Ne olivat hetkiä, joista lyhyimpienkään en toivonut koskaan päättyvän. Ne olivat naurua, joka täytti suurimmankin tilan. Kun muistan ne kasvot, tulee mieleeni ne hetket, jolloin en halunnut muuta nähdä. Puhuimme silloin tunteja, siitä mikä on tuonut iloa ja suruja elämään. Tuimme toisiamme suruissa ja nauroimme toistemme iloille. Mutta välittämättä mistään rakastimme toisiamme. Olit paras ystäväni ja rakastin sinua kaikilla

mahdollisilla tavoilla. Teit minusta vahvan vain saamalla minut huomaamaan olevani heikko. Sait minut luottamaan itseeni vain olemalla minua lähellä. Olin itseeni kerran ylpeä, kun sanoit, että olet minun lähelläni, koska saan sinut iloiseksi surullisenakin päivänä. Olin onnellinen.

Hetket erossa raastoivat, mutta hetket yhdessä juoksivat ohi, niin tuntui.

Kun ikävä alkoi, sitä ei aluksi tajua. Et enää hymyillyt niin usein, enkä keksinyt laulua joka saisi sinuun enää oikeita sanoja. Aika alkoi juosta nopeammin kuin koskaan, nyt sen välillä toivoisin juoksevan yhtä nopeasti, niin eivät aivot ehtisi ajattelemaan. Oli vaikeaa nähdä sinua surullisena, mutta en olisi niinäkään hetkinä ollut missään muualla kuin luonasi. Niin paljon jäi sanomatta, mitä en uskaltanut silloin sanoa. Mutta nyt kun haluaisin ne sanoa, ei se ole enää mahdollista.

Jos joku kysyisi; Olenko katunut sitä, että sain olla hetken onnellinen ja nyt en voi kuin ikävöidä? Vastaisin heti miettimättä: En koskaan kadu sitä mitä olemme olleet, en kadu, että sain olla maailman onnellisin mies. En koskaan ole ollut niin onnellinen kuin silloin, kun sain pitää häntä sylissäni, sain suudella häntä tai sain edes nähdä hänen hymynsä. Häneltä opin miltä tuntuu olla onnellinen, miltä tuntuu rakastaa. Sellainen ei koskaan häviä. Ei hetket sitä muuta, eivät päivät sitä unohda, eivät viikot sitä vaihda, eivätkä vuodet saa sitä vähenemään.

Vaikka kaikki oli vaikeaa, jaksoit vielä hymyillä. En tiedä miten. Niin paljon vaikeaa oli sattunut kohdallesi ja silti jaksoit hymyillä. Jaksoit olla rohkea ja opetit niin paljon. Opetit olemaan rohkea ja tekemään sen mitä haluaa, peloista huolimatta. Opetit huomaamaan hyvät puolet kaikissa asioissa. Opetit muistamaan, muistamaan hetkinä jolloin ei muusta voimaa saa.

En enää syytä itseäni siitä, etten sanonut niitä sanoja, joita olisin halunnut sanoa. Sillä ne ovat vain sanoja, se mitä tunnen sydämessäni, on tärkeintä. Jos jotain voisin sanoa sinulle, sen varmaan jo tietäisitkin. Kiitän sinua, että teit minusta miehen joka olen. Ikävöin sinua ja vielä sinut tapaan. Olin siinä ja olisin aina. Tulen aina olemaan täällä ja tulet aina olemaan siellä missä minäkin, sydämessäni.

Ikävöin sinua ja olet aina oleva muistoissani.

”Nyt sinulle,

hiljaisuudesta kuuluu laulua,

laulut raikuvat kovempaa kuin koskaan,

ajan täyttävät muistot, joita haluan kertoa.

Nyt minulle,

hymyt, joita näen,

ovat kirkkaampia kuin koskaan ennen,

vielä hymyilen sinulle, kun sinut tapaan.”

### **Ihme**

On hetkiä, milloin kuulet kuin kuiskauksen, tuulahduksen tutusta äänestä, mutta kun käännyt, et näe ketään. Joskus tunnet, että joku on sinussa kiinni, sydän hakkaa sydäntäsi vasten, mutta kun avaat silmäsi, olet yksin, olematta yksinäinen. Jonain päivänä heräät, huomaten että et ollutkaan koskaan unessa.

Sydämesi kyllä kertoo mitä tehdä, mutta joskus se vaan puhuu niin hiljaa, kuiskaa. Ja sinun on pysäytettävä kaikki mitä ikinä teetkin, ja silloin, kuulet tuon äänen. Sinä päätät milloin pysähdyt.

Kun tapasin hänet ensimmäisen kerran, olin varma. Hän on se, hän on se oikea.

Aiemmin en ole uskonut, mutta nyt uskon. Tunsin itsessäni, että yksikin hymy häneltä ja olisin maailman onnellisin mies koko lopun elämääni. Mitä sillä hetkellä voi tehdä?

Pitäisikö sydän ottaa rinnasta, ja näyttää hänelle miten suuri se on koska on päässyt jo näin lähelle. Kun on yksin, ei tiedä miten hyvältä se tuntuu kun on jonkun lähellä. Mutta kun on suhteessa, et voi kuvitellakaan millaista se on, kun on jonkun lähellä joka on se oikea. Kun rakastuu oikeasti, ei näe ihmistä enää ulkomuotona. Ei luontena. Ei näe ketään enää kokonaisena. Näin itseni sen päivän jälkeen aina puolikkaana, peilissä en ollut minä kokonaan, kaipaasin jotain. Mutta joka kerta kun hän on lähellä, tunnen itseni kokonaiseksi jälleen. Ihmiset pelkäävät seurustelemista, yhdessä oloa, koska heidän mielestä se vie pois heidän vapauden, vapauden olla oma itsensä. He eivät ole koskaan tunteneet sitä mitä minä tunnen. Täydellistä vapautta olla yhdessä. Rakkautta, jossa toinen täydentää toista. Jossa hetket ilman häntä tuntuu tyhjiltä, hetket hänen kanssaan eivät ole riittävät. Olen tuntenut hänessä kaiken mitä haluan tuntea, saanut kaiken mitä haluan.

Sain sinulta sen hymyn, ja olen saanut uusia (koko ajan). Aina kun näen sinut, näen enkelin. Enkelin joka on pelastanut minun elämäni, pelastanut sen siitä tyhjistä ennen

sinua, mitä kutsuin elämäksi. Nyt jokainen hetki saa suuremman tarkoituksen. Katson mieluummin asioita jotka ovat oikeasti kauniita, näen hyvää siellä, missä ennen näin vain maailmaa. Olen koonnut yhtä palaa, jossa ei ole ollut mielenkiintoa. Nyt kokoan loputonta palapeliä siitä mitä tunnen, pysähdyn katsomaan, kuuntelemaan oikeasti, (enkä vain kuule tai näe enää).

Olet tehnyt jokaisesta asiasta suuremman ja antanut jokaiselle asialle olemisen tarkoituksen.

Kun kuljen, näen värejä. Oikeasti värejä. Ennen niin harmaan maailmani on täyttänyt rärkeät värit, jotka korostuvat mitä pitempään olen paikallani. Kuin taiteilija korostaisi tärkeitä yksityiskohtia kauneimmassa taideteoksessa.

Näen kun lehdet putoavat puista. Ja se on kaunista. Kuin viimeinen soitettu loppumelodia, maailman hienoimmalle laululle. Upeaan lauluun jota luonto on soittanut koko kesän. (Nyt laulu loppuu ja odottaa taas uutta alkuaan.)

Lumihiutaleet leijailevat maahan. Kilvoittelevat, ensimmäiset sulavat, eikä niitä enää nähdä. Tunne on sama kuin kohtaa hymyileviä ihmisiä kadulla, sellaisia joita et tunne, mutta silti he vaivautuvat hymyilemään sinulle. Hetken tuottavat iloa, ja sen jälkeen heitä ei enää näe.

Talvi on tulossa, mutta minulle se ei ole synkkää aikaa. Maahan on valkoinen. Jokainen taideteos aloitetaan tyhjälle valkoiselle paperille. Toinen on lopetettava ennen kuin uusi voi alkaa. Kuin kaunis kuolema, jota seuraa vielä vaikuttavampi uusi elämä.

Sinun kanssasi ruokakin maistuu erilaiselta, jokainen maku tulee elävämmin esille. Jokainen ruoka on kuin uusi, edellistä maistuvampi kokonaisuus. Jokainen tekemäsi ruoka on uusi seikkailu, jonka haluaa kokea uudestaan ja uudestaan. Tai niin sanon ainakin sinulle.

Jaksan tehdä ihan mitä vaan. En ole koskaan ollut näin väsymätön. Jos on tarvetta levätä, lepään. Mutta sitten aloitan taas, väsymättä. Olen löytänyt elämän ilon, jollaista en ole ennen kokenut. Ja se antaa minulle voimaa tehdä mitä vaan.

Kun vain kuulenkin sinusta, sinun nimesi, sydämeni tykyttää.

Sinun kanssasi en pelkää nukahtaa, vaikka en haluakaan mennä nukkumaan. En haluaisi, sillä jokainen hetki jolloin silmäni ovat kiinni, ikävöin sinua. Painajaiseni ovat poissa. Olen unelmoinut jo koko elämäni ennen sinua, enkä koskaan osannut unelmoida mitään näin hienoa.

Katson kun nukut, kuuntelen kun hengität unessasi. Nautin rauhallisuudestasi.

Jokainen kosketuksesi on lämmin, parantava. Kun ihoni erkanee ihostasi, toivon, että pääsen taas lähellesi heti. Jokainen suudelmasi on kuin tuhat suudelmaan, kun huulemme eroavat, huuleni kaipaavat sinua jo. En saa sinusta milloinkaan liikaa. Teen vuoksesi mitä vain.

Annan sinun olla vapaa. Haluan että olet kanssani koska haluat olla, niin kuin minä olen sinun kanssasi.

Tuon sinulle turvaa.

Löydän sisäisen rauhan. Tuon sinullekin sisäisen rauhan.

Teen vuoksesi mitä tahansa, ihan mitä tahansa.

Pystynkö ikinä riittämään? Pystynkö ikinä antamaan sinulle yhtä paljon kuin sinä annat minulle?

Teen vuoksesi mitä tahansa, ihan mitä tahansa. Teen sinulle kaiken.

Elä ole huolissasi.

Sydämesi kyllä kertoo mitä tehdä, mutta joskus se vaan puhuu niin hiljaa, kuiskaa. Ja sinun on pysäytettävä kaikki mitä ikinä teetkin, ja silloin, kuulet äänen.

Sinä päätät milloin pysähdyt, (elä myöhästy).

On hetkiä, milloin kuulet kuin kuiskauksen, tuulahduksen tutusta äänestä, mutta kun käännyt, et näe ketään. Joskus tunnet että joku on sinussa kiinni, sydän hakkaa sydäntäsi vasten, mutta kun avaat silmäsi, olet yksin, olematta yksinäinen. Näinä hetkinä on vain yksi asia mitä voit tehdä: Kuuntele tarkemmin.

Joskus ihmiset miettivät onko ihmeitä olemassa maailmassa. Tässä synkässä maailmassa missä elämme. On jos vaan huomaa ne.

Sinulle, jonka minä vielä tapaan uudestaan. Jonkun menettäminen sattuu paljon, mutta opetit sen miten tärkeitä muistot ovat.

On olemassa ihmeitä, sinä olet minun ihmeeni. Minun enkelini.

(Sain sinulta sen hymyn.)

### LIITE 3

Työpaja: kerta 3

Mitä muuttaisin itsessäni (musiikkia)

- Jokainen kirjoitti pienelle lapulle asian minkä haluaisi muuttaa itsessään tai mitä uutta haluaisi elämäänsä. Asia on henkilökohtainen eikä sitä tarvinnut jakaa muiden kanssa

Tarina tarinoista

Teimme itsellemme tarinoiden maailman, missä saimme jakaa omia tarinoitamme. Aluksi kirjoitimme isolle paperille aiheita, mistä haluaisimme kuulla tarinoita. Minkälaisissa tarinoissa on kokenut löytävänsä noita asioita. Paperille tuli paljon erilaisia aiheita, aiheita joita ryhmäläiset pitivät tärkeinä. Tarinoissa oli kaksi selkeää puolta, mitä elämältä halutaan ja mitä elämässä tulisi varoa.

Mahdollisuutena: Rohkeus, selviytyminen, usko, rakkaus, kaveruus, terveys, muutos vapautuminen, toivo, oikeudenmukaisuus, uskaltaminen, elämä, jännitys

Varoittavina: 7 kuoleman syntiä, viha, katkeruus, kateus, pelko

Keskustelimme siitä miten tarinoilla jaetaan muille ihmisille asioita elämästä. Tarinoita kerrotaan, koska ne voivat antaa toiselle jotain sellaista mitä toinen tarvitsee. Ne voivat varoittaa asioista tai auttaa löytämään asioita.

Seuraavaksi piirsimme näistä aiheista tarinoidemme maailman. Jokainen sai piirtää suurelle yhteiselle paperille juuri sellaisen kuvan kuin itse haluaa. Näin meille syntyi yhteinen tarinoiden maailma. Tarinaan henkilöitä leikkasimme lehdistä. Jokainen sai tuoda tarinoiden maailmaan juuri sellaisen henkilön kuin tahtoi. Henkilö asetettiin juuri sinne minne uskoi sen tarinassa kuuluvan. Sitten lähdimme kiertämään tarinoidemme maailmaa. Kävimme suurta maailmaamme läpi pala palalta ja kuva kovalta, mitä nämä kaikki asiat ryhmälle kertoivat. Loimme hahmoille unelmia, yhteyksiä, tarinoita. Parasta tässä oli, että pelasimme samaan pussiin. Loimme yhdessä tarinaa näille hahmoille ja tälle tarinoiden maailmalle. HavaitSIMME, että elämämme on täynnä pieniä tarinoita ja niitä jakaa erilaisten ihmisten kanssa. Tärkeintä on olla



oma itsensä ja uskaltaa olla niin kuin haluaa olla ja on hyvä olla. Rohkeimpana asiana ryhmä piti itsensä löytämistä, sen jälkeen kestää muiden arvostelun eikä tarvitse arvostella muita. ”Minä olen minä ja minä kelpaan”, kirjoitimme erään kuvan luokse.